

てびてびれあニュース 12月号



令和6年12月 北広島町 こども家庭課

今年の秋は「暑い」印象で終わり、先月（11月）からは一気に「冬」がやってきて、心も体も追いつけない今日この頃です。年を重ねると、1年間がこどものころより短く感じると聞いたことがあります、本当にあっという間に12月がやってきました。冬休みがやってきますが、疲れをためないように、リフレッシュしながら乗り切ってください。



『疲労（疲れ）』について・・・

ワーママ・ワーパパ（働くママ・パパ）のための疲れをためないコツ

子育て、仕事、家事など膨大な仕事量を抱え、疲弊している（疲れきっている）現代のワーキングマザーとワーキングファザーの皆さん。政府が様々な子育て対策を打ち出す一方で子育てと仕事の両立に対する肉体的、精神的負担は依然として変わらず、重くのしかかっています。

多くのワーママ、ワーパパが、疲労がたまり、イライラ、不安、自責感、プチうつなどのメンタル不調を訴えているという研究もあります。今回は、そんな、疲労のお話です

疲労には段階が3つあるといわれています。

○疲労1段階（通常疲労） 通常の元気レベル

ショックなことや疲れることがあっても、一晩寝れば回復する状態。肉体的な疲労のみで、精神的な変化はあまりない

○疲労2段階（少し疲労が深まった「うつっぽい状態」）

何をやるにももうっすらおっくうに感じ、やる気が出ない。「あるショック」を受けたときに「疲労1段階」と同じ出来事でも2倍ショックに感じる。また、そのショックは一晩寝たぐらいでは回復せず、何日か引きずり、回復にも時間がかかる。

○疲労3段階（うつ状態）

「仕事をやめたい」「いなくなりたい」「死にたい」という思いや言葉が出る。元気な時とは別人になってしまい、「自分を責める・自信を失う・疲労・不安」の4つの要素が強まります。「あるショック」を受けたときに「疲労1段階」と同じ出来事でも3倍ショックに感じ、回復にも3倍時間がかかる。

ライフイベントで知らないうちに疲れをため込んでいるかも・・・

皆さんは、「なんだか疲れたなあ」と感じるとき、その原因については、ごく直近の長くても数日前の出来事を思い浮かべませんか？例えば「こどもの夜泣きが続いて眠れなかった」「最近仕事でトラブルが重なった」などです。けれど、疲れは、数か月前、もっと前の1年単位でのライフイベントが疲れに影響しているといわれています。ライフイベントとストレスの関係をアメリカの有名な調査研究があり、そこには、配偶者の死、結婚、離婚、妊娠、家族の増加（出産）といった出来事だけでなく、夫婦喧嘩の増加なども体と心に負担をかけていくとあります。この表の点数を「疲労」のポイントと考えると、大きな出来事だけでなく、生活の軽微な変

100	配偶者の死	38	家計の悪化	23	上司とトラブル
73	離婚	37	友人の死	20	労働環境変化
65	別居	36	転職	20	転居
63	懲役	35	夫婦喧嘩増加	20	転校
63	近親者の死	31	百万以上借金	19	趣味の変化
53	けがや病気	30	預金等の消滅	19	宗教の変化
50	結婚	29	仕事の責任変化	18	社会活動変化
47	失業	29	子どもの独立	17	百万以下借金
45	離婚調停	29	親戚とトラブル	16	睡眠リズム変化
44	家族病気が	28	個人的成功	15	同居人の変化
40	妊娠	26	妻の就職退職	15	食習慣の変化
39	性的困難	26	入学・卒業	13	長期休暇
39	家族の増加	25	生活リズム変化	12	クリスマス
39	新しい仕事	24	習慣の変更	11	軽微な法律違反

出典：米ワシントン大学の研究者、ホームズとレイが1968年に開発した「ライフイベントのストレスランキング」

化の積み重ねや、ハッピーなイベント（友人や親族の結婚式、クリスマスなど）でも疲れはたまるといわれています。

ワーママ、ワーパパの周りには、ストレスとなるイベントがいっぱい！

子育て世帯の家庭では、妊娠・出産、ワンオペ、日々の家事、コロナ禍に失業、就職難、育休復帰、残業、こども園・保育所への入園、子どもの進学や学校、こども園・保育所の行事など、あげるとキリがないほどストレスになることがいっぱいあります。楽しいことでも、心と体には少しずつ疲労として蓄積しています。自分たちは、常に疲労のリスクを抱えているということ意識し、心と体の電池が切れる前に「休息」をとるように心がけましょう。また、自分自身のストレスに弱い部分や限界ポイントを知っておくことも大切だといわれています。

自分に合ったストレス発散方法を見つけよう！

心と体にとっての休息は、睡眠をしっかりとることや、食事をとることだと思いますが、心の休息には、ストレス発散も効果的です。ストレス発散方法は一つだけでなく、複数あるほうがストレス耐性が上がります。また、趣味などでストレスを発散したい場合は、ぜひ、家族の協力を得ながら取り組んでください。

自分のストレス発散方法について考えてみましょう。 あなたのストレス発散方法は？

ストレス発散方法（例）

- ・ネイル ・髪の色を変える（美容院） ・運動（ウォーキング、ジョギング、バレエなど） ・おいしいものを食べる
- ・買い物 ・おしゃべり ・お稽古事 ・掃除 ・ゆっくりお風呂 ・音楽を聴く
- ・読書 ・一人きりになる ・何かを製作する（ハンドメイド） ・サウナ
- ・ストレッチ系の運動（ヨガなど） ・旅行 ・料理 ・寝る ・キャンプなど日常と違う空間で過ごす
- ・ドライブとドライブ中に爆音で音楽を聴く ・新聞紙を破く ・スイーツを食べる

※飲酒やギャンブルはかえってストレスがたまったり、依存性があるので控えましょう。

あなたのストレス発散方法を書き込もう☆



歯科保健センター 歯科衛生士から

みなさん、先月の11月8日は何の日かご存じですか？

11月8日は、「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで「いい歯の日」と設定されています。

「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と日本歯科医師会により設定されました。

それにちなみ北広島町では、11月30日（土）北広島町まちづくりセンターで

「はつらつ家族表彰」の表彰式が行われました。

この表彰は、令和5年度の3歳児健診でむし歯がなく歯並びの良いお子さんと、むし歯のない保護者に贈られます。

今年度は34組が受賞されました。受賞された皆様、おめでとうございます。

表彰式には、18組の親子が出席され表彰状と記念品が、

山県郡歯科衛生連絡協議会より贈られました。

いつまでもおいしい食事と楽しい会話ができるように、子どもの頃から歯と口を守ることが大切です。

日頃からの口のお口のケアと併せて、かかりつけ歯科医院での定期検診を家族みんなで心がけましょう。

歯と口のおはなし

