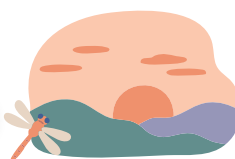




季節のいひは

TOPICS

「二ころをゆるめる自然の時間」



厳しい残暑が続いていますが、朝晩の空気や高くなった空に、少しずつ秋の気配を感じる頃となりました。入道雲の合間にのぞく澄んだ空や、夕暮れのやわらかな光に、季節の移ろいを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私は日頃、畑で野菜づくりを楽しんでいます。夏の強い日差しや雨を受けて育った野菜は、どれも力強く、一つひとつに自然のたくましさを感じられます。すくすくと育つものもあれば、思うように育たないものもあります。それでも、土に触れ、季節の流れのなかで成長を見守る時間は、二ころをゆっくりと整えてくれる大切なひとときです。また、趣味のキャンプでは、木々を揺らす風の音や虫の声、焚き



火のゆらぎに身をゆだねます。日常の慌ただしさから少し離れることで、二ころがほっとゆるんでいくのを感じます。自然のなかにいると時間が穏やかに流れ、自分の呼吸や感覚に目を向ける余白が生まれるように思います。

日々の暮らしのなかでも、ふと空を見上げたり、季節の風を感じたりするだけで、気持ちが少し軽くなることがあります。特別なことをしなくても、身近な自然に目を向けることが、二ころのバランスを整えるきっかけになるかもしれません。まだ暑い日が続きます。どうぞ無理をせず、体調に気をつけてお過ごしください。これから少しずつ、過ごしやすい季節へと移っていきます。皆さまがご自身のペースで、穏やかな日々を重ねていけますよう願っております。(川口)



健康レシピ

RECIPE



ツナとトマトの冷製そうめん



材料 (1人分)

- ・そうめん …………… 1人前
- ・ミニトマト …………… 6個
- ・ツナ缶 …………… 1缶
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・白だし …………… 小さじ2
- ・昆布茶 …………… 小さじ1
- ・にんにく …………… 少々
- ・黒こしょう …………… 適量
- ・バジル …………… 適量

作り方

調理時間:約10分

- 1 ミニトマトは半分に切る。
- 2 ボウルにオリーブオイル、白だし、昆布茶、にんにく、黒こしょうを入れてよく混ぜる。ミニトマトを加え、全体を和える。
- 3 そうめんをゆで、冷水でよく冷やしてから、しっかりと水気を切る。2 のボウルに加え、ソースをよく絡める。
- 4 ツナの油や汁を軽く切って加え、さっくりと混ぜ合わせる。器に盛りつけ、バジルを添えたら完成。

料理のポイント

- ・そうめんの水気は、手で軽く絞るくらい、しっかりと切りましょう。水気をよく切ることで、味が薄まりにくくなります。
- ・ツナは最後に加えてさっくり混ぜると、身が崩れにくく、食感も楽しめます。
- ・お好みでレモン汁を加えると、さっぱりと爽やかな味わいに仕上がります。

外在化 ～「病気」と「わたし」を分けて考える～

「病気の影響で、家族に強く当たってしまった」
「自分が弱いから、何もできないんだ」……。
そのように考え、自分を責めて苦しくなることはありませんか？



「外在化」とは、病気や症状などの困りごとと、自分自身を分けて考える方法です。つらい状態が続くと、「私が悪い」「私の性格に問題がある」と考えてしまうことがあります。しかし、病気や症状は、その人のすべてを表すものではありません。心理療法には、「人が問題なのではなく、問題が問題である」という考え方があります。これは、「自分自身に問題がある」と考えるのではなく、「病気や症状が、自分の生活にどのような影響を与えているのか」と考えることを意味します。外在化を行う方法の



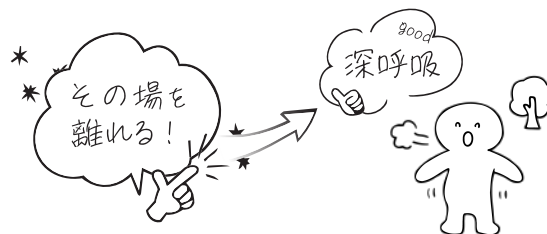
一つとして、困っている症状に名前をつけ、人や生き物のような別の存在として捉える方法があります。
例えば、イライラしたときに「自分は怒りっぽい人間だ」と決めつけるのではなく、「また『イライラ虫』がやってきたな」と考えてみます。そして、「イラ

イラ虫はどのようなときに現れやすいのか」「どのようなときに小さくなるのか」「現れたときに、どうすれば落ち着けるのか」をノートなどに書き出します。



このように病気や症状と自分自身を分けて考えることで、困りごとから少し距離を置き、落ち着いて状況を見つめやすくなります。また、自分を責めることに使っていた力を、「イライラしたときは、いったんその場を離れて深呼吸をしよう」など、具体的な対応を考える力へ変えられることがあります。

ただし、外在化は、自分の行動に責任を持たなくてもよいという意味ではありません。病気や症状が周囲の人や自分の生活に与えている影響を振り返り、その影響を少なくするためにできることを考えていく方法です。



days 今日は何の日？

9月29日 招き猫の日

9月29日は「招き猫の日」です。「来る(9)福(29)」の語呂合わせから、日本招き猫倶楽部によって制定されました。いつも福を招いてくれる招き猫に感謝し、これからの幸せを願う日です。



右手を挙げた猫：お金や金運を招くとされています
左手を挙げた猫：人やお客さまを招くとされています
両手を挙げた猫：お金と人の両方を招くともいわれています

word 心にひびく一言

止まりさえしなければ、
どんなにゆっくりでも進めばよい。

孔子(古代中国の思想家) 出典「論語」より

quiz 脳活ワイズ

漢字間違い探し

「描」の中に「猫」は何匹いるかな？

描	描	描	描	描	描	描	猫	描	描
描	描	猫	描	描	描	描	描	描	描
描	描	描	描	猫	描	描	描	描	描
描	描	描	描	描	描	猫	描	描	描
描	猫	描	描	描	描	描	描	描	描
描	描	描	描	描	猫	描	描	描	描

- 8月号の答え -

①鹿児島県 ②岐阜県 ③島根県 ④青森県

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション

アス 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・デポ 205 号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション

アス 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里 1-3-5 十三パークサイド・ダイワ 101 号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

