ストレスとの戦い

栄養科支部　森光　大

みなさん、元気ですか～？！「森光さん、元気？」っと聞かれると、思わず私は、「空元気、全開です！」っとわけのわからない返事をしてしまいます。というのも、仕事上私に声をかけて来る人はみんなピンチなんです。「施設の設備が壊れた」とか「患者の調子が悪い（褥瘡が治らない、口から食べると肺に入る等）」とか、「スタッフが患者や家族を怒らせた」とか「職員が退職を考えている」等々。調子よく、スムーズに業務が進んでいるときは特に何も言ってきませんので、職員が「聞いて下さい」と寄ってくると、今度は何があったの？っと心配になります。そしてその人の思いを全て受け止めて、共感しながらも客観的なアセスメントと対策及び対応プランを一緒に考えたり、謝りにいきます。

そんな私は自分の中に溜まってくるストレスをどう処理するか？が大きな問題です。私のストレス解消法は、　車の中でガンガンで音楽を聴きながら歌うことです。ちょっと前は、キッスやクイーン、ヴァンヘイレン、ボンジョビ、ジャーニー等を聞いていましたが、2011 年は、レディーガガやアヴリルラヴィーン、テイラースイフト、オリアンティ等の CD をガンガンかけながら在宅訪問をしています。「それって、めっちゃミ～ハ～！」っと友人には言われましたが、気分が晴れて、テンションが上がってくるんです。でも雨の日、ズドォ～ンと落ち込んだ気分の時には、エリッククラプトンやジェニファーロペスのバラードを聞いてさらに哀愁にふけるのも、次へのステップのための充電になります。独身の頃は自分の部屋の中、コンポフルボリュームでガンガン聞いていましたが、結婚して子供たちが増えてくると家ではなかなかそういうことが出来なくなり、今では車の中だけになっているのがちょっと残念です。

「たかが音楽、されど音楽」私が学生の頃、日本で、いや世界で初めてカラオケボックスがここ岡山で営業を始めました。私たちは、飲み会の 2 次会にいつも行って歌っていましたが、その頃はまだ洋楽がなく、私はアカペラで歌っていました。しかし、最近ではないものはないくらい洋楽でもカラオケがあります。たま～にカラオケに行って、レディーガガを歌って８０点台とか出して「どや顔」してる自分がとても幸せです。今後も心と体の健康に努めながら、生きていきたいと思っています。

日常の中に気分転換が出来るところを持つって大事だなぁと思っています。ストレス発散に飲みに行って、歌って騒いで次の日二日酔い～みたいなこともありますが、みなさんは、どんな気分転換をしてストレスを発散して、心も体も元気に生きていますか？？？右の写真は、岡山駅のマツモトキヨシに売っているクルクミン 90mg のドリンクです。他メーカーより効く気がします！！
お試しあれ！

では、次の方、放射線技術科支部の黒住先輩！お願いします！