



Title	私の健康法
Author(s)	森川, 将行
Citation	makoto. 2014, 166, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85676
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私 の 健 康 法

堺市こころの健康センター

所長 森 川 将 行

こころの健康センターで働いていると所外でストレスや、うつ病などについて話をする機会があります。その際、市民の皆様「こころの健康」のために、何かわかりやすいキャッチフレーズはないものかと考えておりました。キャッチフレーズと言え、子どもの頃に、8時だヨ！全員集合というドリフターズの番組が思い出されます。加藤 茶さんがエンディングで、「歯磨けよ、顔洗えよ、宿題やれよ、風邪ひくなよ、また来週」というお決まりの言葉でしたが、今でもフレーズが頭の中に残っています。言われたことをしないといけないあと同時に、「さあこれでおふざけは終わりだよ」というメッセージにも感じ、何かしら寂しい気持ちで、日常生活にしぶしぶ戻されていました。世の保護者さんからは、子どもに見せたくないワースト1の番組だったようです。いつの時代にも、子どもに人気のあるものは、親御さんには人気がありません。

府 政 だ よ り

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○禁煙週間(5月31日世界禁煙デー)

5月31日～6月6日

○水道週間 6月1日～7日

○ゴキブリ駆除強調月間 6月1日～30日

○歯と口の健康週間 6月4日～10日

○「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

(6月26日国際麻薬乱用撲滅デー)

さて 自分のこころが健康であるかどうかをチェックするキャッチフレーズとして、「①睡眠、②食事、③笑い」をピックアップしました。①睡眠時間は短くても(勿論、余り短くと良くないですがせめて6時間)、眠れたという熟睡感があること。②食事を楽しめること。うつ病になると味が分からなくなり食事を楽しめなくなります。おいしいなあと感じられることが大切です。③どんなことでも良いので、笑えること。腹を抱えて笑うとさらに良いです。これら3つができていれば、例え身体が疲れていても、こころの健康は保たれていると考えられます。その上で、自分の生活のリズムを大切に、困ったことがあれば身近な人に相談をすることが大切になります。自分のチェックをしつつ、家族や職場の同僚など周囲の人たちにも広がって、世の中のこころの健康度が増してくれればと思っています。

編 集 後 記

☆「MaKoto」第166号をお届けします。

今回の特集は、「違法ドラッグについて」です。

原稿をご執筆いただきました大阪府立公衆衛生研究所薬事指導課沢辺善之課長並びに堺市こころの健康センター森川将行所長の両先生には厚くお礼を申し上げます。

☆表紙の写真は、「さくら」(水間寺・貝塚市)

撮影者 阪南出張所 福留 稔