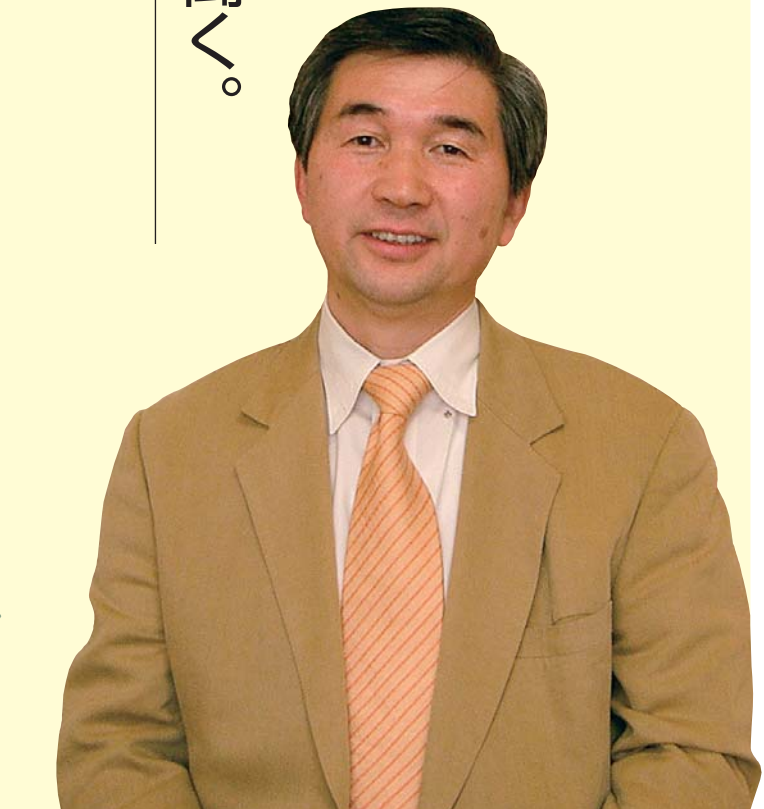


心のケア相談室

インタビュー
ストレスマネジメントで全国的に知られている
仁木病院のスーパーバイザー松木繁教授に聞く。



INTERVIEW
仁木病院スーパーバイザー
鹿児島大学大学院人文社会科学研究所
臨床心理学専攻
松木 繁 教授

著書
「いつもここに休日」(共著)成美堂出版2000、「動作とイメージによるストレスマネジメント教育(基礎編)」(共著)北大路書房1999、「こころの日曜日」(こころの日曜日2) (共著)法研1994、「重イメージ療法」(共著)創元社1985 その他

ストレスマネジメントとは？

広報委員 小川(以下広報委員) 今日はお忙しい中、ありがとうございます。お話を伺っていますが、松木先生の専門分野について教えてください。

松木先生 はい、臨床心理学です。あとは、そうですね、ストレスマネジメントと臨床催眠学です。

広報委員 すこし詳しく教えてくださいませんか。

松木先生 はい、ストレスマネジメントというのは一つの予防医学、予防教育です。ストレスに対して上手につき合っていくというの。自分でストレスにたいして自己コントロールできる状態にする。病気になる前からとか問題が発生してからとかでなくその手前で予防的に対処する力をもっていくというところがストレスマネジメントなんです。

広報委員 患者様がどういったことですか。

松木先生 はい、そうですね。患者様とかクライアントが自分でどういったことを、臨床催眠眠というのは、本当にもう催眠療法ということですね。

仁木病院に寄せてもらっているのはたぶん臨床催眠のほうが大きいのと思います。



広報委員 鹿児島大学と仁木病院の今後のつながりについてお考えですか。

松木先生 医療領域の臨床心理士の育成に協力していただくとありがたいなと思います。つまり、外部実習の機関としてですね。

松木先生 はい、そうですね。患者様とかクライアントが自分でどういったことを、臨床催眠眠というのは、本当にもう催眠療法ということですね。

仁木病院に寄せてもらっているのはたぶん臨床催眠のほうが大きいのと思います。

食中毒を予防するために…

栄養士 出口

- ①食中毒菌を付けない 清潔
 - ◇調理前・食事前・トイレの後等
は手をきれいに洗う
 - ◇調理前後の食品は室温に長く放置しない
 - ◇調理後は出来るだけ早く食べる、すぐに食べない時は冷蔵庫に入れる
 - ◇冷蔵庫・冷凍庫に食品を詰め込みすぎない(割を目安に)
- ②食中毒菌を増やさない 迅速冷却
 - ◇加熱して調理する食品は、十分に加熱して食べるようにする
- ③殺菌 加熱
 - ◇加熱して調理する食品は、十分に加熱して食べるようにする

冷蔵庫での正しい保存の仕方を知ろう

栄養士 高藤

冷凍室 (-18℃)
冷凍食品、氷菓、アイスクリーム、ホームフリージングの食品

冷凍室 ドアポケット (-16℃)
お茶葉、乾物、紅茶、パン、菓子、コーヒー豆

冷蔵室 (4~8℃)
卵、牛乳、ビール、ヨーグルト、ジュース、マヨネーズ、ケチャップ、すぐ食べるお惣菜、佃煮、漬物、ジャム

チルド (0℃)
スライス肉、刺し身、白身魚、ハム、ウインナー、干物、かまぼこ、ちくわ、たらこ、豆腐、納豆、ゆでうどん

野菜室 (5~10℃)
野菜(いも、かぼちゃ、玉ねぎは除く※切ったものは要冷蔵)、果物(バナナなど熱帯のものは除く)

パーシャル (-3℃)
ブロック肉、魚一尾(内臓、うろこを除いた後)、切り身

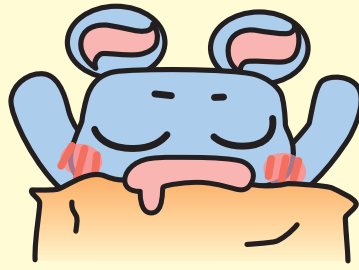
たべもの占い あなたをたべものに例えるなら、次のうちどれだと思いますか?下の5つの中から選んでください

栄養士 高藤

<p>骨つき肉</p> <p>自分を、ボリューム満点のモリモリ骨つき肉に例えたあなたは、どんなことにも全力で立ち向かう熱血漢のこっぴどタイプ。目標を定めたら、まっすぐ突き進む、猪突猛進型です。</p> <p>そんなあなたは…</p> <p>全力投球で疲れた体を休めるために</p> <p>豚肉・にんにくが効果的!</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB₁と、にんにくやねぎなどに含まれるアリシンが合わさればもう無敵!! エネルギー補給と、糖質のエネルギー代謝に役立ちます。マッサージなどで血行を良くしたり、リラックスすることも、疲れを残さないためには大切です。</p>	<p>めざし</p> <p>めざしを選んだあなたは、一見かり弱そうな外見から、周りの人に頼りなく思われがちですが、実は芯の強いしっかりさんタイプ。心の中では辛口な、知り合うことに味の出る裏方番長です。</p> <p>そんなあなたは…</p> <p>見た目と内面のギャップのために、日々の生活でストレスを感じてしまったら</p> <p>おいしく楽しくリラックスして、ビタミンB群、カルシウム・マグネシウムをたっぷりとりよう!</p> <p>特にビタミンB₆は、カツオ・マグロ・サケなどに含まれ、精神安定物質が作られる時に関わってきます。マグネシウムはアーモンドや大豆に、カルシウムは干しエビや水菜、生揚げに多く含まれます。組み合わせるとおいしくとりこみましょう。</p>	<p>ごはん</p> <p>どんなおかずにもピッタリとくるごはんを自分に例えたあなたは、初めての場所や人でもすぐに溶け込める、和みタイプ。しかし、気にかかったことは、意外にいつまでもひきずってしまい、密かに悩んで落ち込みがちな一面も…</p> <p>そんなあなたは…</p> <p>周りのペースに流されて、自分の仕事がかたどらないという方にはこれ</p> <p>イワシ・サバで集中力UP!!</p> <p>青背魚にはDHAという脳の集中力や記憶力を高める栄養が豊富に含まれています。ごはんとの相性もバッチリ!</p>	<p>ブロッコリー</p> <p>身の締まった栄養たっぷりのブロッコリーを選んだあなたは、豊富な知識を持つ、頼まれタイプ。面倒見も良く誰からも頼まれる存在。ですが、気の利かせすぎで疲れ易いことも多々ありそうです。</p> <p>そんなあなたは…</p> <p>精神的な疲れには</p> <p>野菜・果物・きのこをしっかりと食べて免疫力UPと抗酸化作用で元気回復!</p> <p>植物性食品食品には、βカロテン、ビタミンC・E、ポリフェノールなどが含まれています。ごはんの内側から健康になれますよ(^o^)</p>	<p>とうふ</p> <p>真っ白でふわふわなお豆腐を自分にたとえたあなたは、誰からも染められないおっとりさん。その独自の世界観は誰にも揺るがすことは出来ません。足を踏み入ると傷つき易いというデリケートな一面も見られます。</p> <p>そんなあなたは…</p> <p>観察しすぎの目の疲れには</p> <p>たっぷりの睡眠とビタミンAを!</p> <p>ビタミンAはレバーやうなぎ、人参、かぼちゃ、モロヘイヤなどに多く、角膜細胞をつくらしたり、目をおおう粘液の成分となったり、光に反応するために働きます。また、ブルーベリーや赤ワインに含まれるアントシアニンも、目に良いとされています。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

インタビュー後日談

4月29日みどりの日は朝からさわやかな天気でした。インタビューを控えて緊張して待つこと2時間。あ、録音機は…ちゃんとここに。もう一度試し撮りをしよう。あーあーあ。さて、松木先生です。仁木病院につくやいなやインタビューをお願いしました。先生は嫌な顔をされず、やわらかな笑顔で応じてくださいました。催眠療法を専門とされる先生だからでしょうか、インタビューをしているうちにいつしかリラックスしてきました。時間がなくて簡単なインタビューとなりましたが松木先生のあたたかいお人柄が出ていると思います。先生はこの後すぐにドクター、臨床心理士との勉強会に臨まれました。貴重な時間を割いていただきありがとうございます。以上、広報委員小川でした。



松木先生 いろいろ勉強させていただきました。ありがとうございます。

広報(写真) あ、ちょっと逆光だったものでこちらに移っていただいていたのですが、松木先生 えー、せっかくよそ行き顔してたのに。(笑)