

テーマ：ストレスや悩みを外在化する



ちょっと遅いですが、明けましておめでとうございます。みなさんはどんな新年を迎えられたでしょうか。

私は、新年早々モヤモヤすることがあって、少し気分がトゲトゲしていました。こういったストレスや悩みを抱えたときに、みなさんどうやって対処しておられますか。今回ご紹介する「外在化」は、ストレス対処法の一つで、誰でもいつでもどこでも簡単に実践することができます。「外在化」とは読んで字のごとく、自分の心の中にあるストレスや悩みを心の外に出してあげることです。いったいどうやって？簡単です、自分の気持ちや考えを手帳に書き出したり、信頼できる人に話したり、メッセージしてみたりする。その他、絵に描いてみる、歌で表現してみるなどもあります。実際私は、友人に「新年早々、ちょっとイライラしているんだ」とメッセージをしてみました（ちなみに友人の返事は「へー、珍しいね」とそれだけ）。これだけで、結構気分が落ち着きます。

心の中にある形が見えないストレスや悩みを、心の外に出して見える化するだけで随分冷静かつ客観的に対処できるようになります。ぜひ、「外在化」をお試しください。



認定NPO 法人 心の架け橋いわて（こころがけ） 田中 英三郎（精神科医）

大槌町立大槌学園小中一貫教育校に行ってきました！

平成28年9月に完成した「大槌町立大槌学園小中一貫教育校」を大槌地区民生児童委員の皆さんと一緒に見学してきました。新校舎は大槌町産のスギやカラマツも使用され、ぬくもりがあります。復興のシンボルでもあり、次代を担う子供達の学び場です。災害緊急時の機能も充実しており、避難拠点施設としての役割も担います。また、地域との交流の場として『井戸端会議室』『PTCA室（PTA+コミュニティー）』『多目的室』が設けられています。



新校舎



井戸端会議室～地域と学校の交流の場～



PTCA室～放課後学習の場～



多目的室

【今月のおすすめの料理メニュー】 

《コメント》

○ レンジ中華おこわ(4人分)

もち米	2合
焼き豚	50g
たけのこ水煮	100g
ミックスビーンズ 缶詰	60g
干しえび	大さじ2
干し椎茸	3枚
長ねぎ(みじん切り)	大さじ5
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
A オイスターソース	小さじ2
中華スープ(顆粒)	1g
ごま油	小さじ2



- ① もち米：洗米し、水けをきっておく
焼き豚、たけのこ：1.5cm角
ミックスビーンズ：汁気をきっておく
干しえび：水で戻し、粗く刻む
干し椎茸：水で戻し、石づきをとり、1.5cm角に切る
 - ② 椎茸の戻し汁に水を足して300ccにし、Aを混ぜる
 - ③ 直径20～22cmの耐熱ボウルにもち米と②を入れる。材料を全て加え、ふんわりラップをかける。
 - ④ 電子レンジで600Wで9分加熱した後、全体を混ぜる。
 - ⑤ 再びラップをかけ、4分加熱し、混ぜ合わせた後、ラップをして5分蒸らす。
- ※米の芯が残った場合は、ラップをかけ、2分程度電子レンジにかけ、蒸らす。

電子レンジでも簡単におこわを作ることができます。ミックスビーンズの代わりにぎんなんの缶詰などを使うのもおすすめです。椎茸は生よりも干し椎茸の方がうま味がアップします。



献立提供：大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会 大ヶ口地区

1人分《エネルギー 359kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.0g 食塩 1.5g》



2017年2月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
 白石地区(伸松)の山にひよっこりひょうたん島のライトアップ。みなさん見ましたか～		★今月の写真★ 今月の写真は... 「冬に発見! 大槌の風景」です。 美しい自然の風景などなど、お楽しみ下さい!	1 大安 こつち川	2 「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	3 恵方巻 2017年の方向は、北北西	4
5	6 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第3A仮設談話室 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	7 大安 建設中のトンネル 小釜側	8 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 末広町町営住宅 集会所	9 「コーヒーサロン」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 	10 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小釜第5A仮設談話室 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	11 建国記念の日
12	13 大安 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	14 社協主催 「ひだまりサロン」 (粘土で作る雛人形作り) 10:00~11:30 会場 吉里吉里町営住宅 集会所	15 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第9仮設談話室 	16 「コーヒーサロン」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス ひよっこりひょうたん島	17 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	18 Happy Valentine's Day
19 大安	20 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大ヶロー丁目町営住宅 集会所 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	21 	22 	23 「コーヒーサロン」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 	24 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	25 大安 社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前アパート集会所 「NPO こころの懸け橋 いわて」さんが冬のストレス解消法について健康相談も行います。
26 Xmas 忘年会	27 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	28 	お問い合わせ 			
			生活支援相談員 ☎080-2826-9834		エールサポートセンター(小釜) ☎0193-41-2006	
			ぬくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266		和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708	