

# 情報Market

第32号

2014.3月

●発行/公益財団法人しまね女性センター ●編集/情報Market編集委員  
〒694-0064 島根県大田市大田町大田イ236-4 島根県立男女共同参画センター「あすてらす」  
TEL 0854-84-5500(代) FAX 0854-84-5589 URL <http://www.asuterasu-shimane.or.jp/> E-mail [asu-01@asuterasu-shimane.or.jp](mailto:asu-01@asuterasu-shimane.or.jp)

## あすてらすネットワーク会員

# 交流会

2014/1/11  
レポート

## 「ヨガdeりらくす」

\*ゲスト\* 日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士  
さとうれいこ  
佐藤玲子さん

交流と情報交換を行う場として毎年開催しているネットワーク会員交流会。今回は大田市を中心に健康<sup>けんこう</sup>ヨガ教室を主宰している佐藤玲子さんをゲストに招き、“心と身体の安定状態”という意味を持つ古代インド発祥の修行法であるヨガを使い、身体の歪み修正やリラクゼーション法をはじめ、心豊かな日常生活を送るために大切なポイントを学びました。

### ◆ストレス対処能力を向上させる◆

ヨガ療法は、インドの伝統的なヨガを応用した総合的な健康を実現するための実践的な方法のことで、リラクゼーション、カウンセリング、瞑想法などにより心の働きを制御し、心身の調和をはかっていく心理療法だそうです。誰でも取り組みやすい内容で、簡単な動きに呼吸を連動させ、ゆっくりと意識して行うことで心の働きも緩やかになりました。目を閉じて深呼吸をするだけでも落ち着きます。ストレスを感じる場面が多い現代社会ですが、ヨガ療法を取り入れ、ストレスとうまく付き合えれば日々の過ごし方も違ってくると感じました。



佐藤玲子さん

親しみやすい人柄で、落ち着きのある指導は、会場の雰囲気や和らげ、ヨガ初体験の参加者も楽しむことができました。



### ◆心と身体をつなぐ◆

最初はぎこちなく言われるまま動いていましたが、時間が経つにつれ身体力が抜けゆったりとした時間が流れました。ヨガを通してリラックスすることや、心と身体をつなげバランスをはかることの大切さを知ることができました。ヨガ終了後は、皆さんスッキリされた様子でした。



### ◆会員をつなげる交流会◆

心と身体がほぐれたあとの懇親会では、それぞれの活動を熱く語り合い大いに盛り上がりました。交流会を通してネットワークの輪が一段と広がったようです。

「あすてらすネットワーク情報 Market」もおかげさまで創刊10年となりました。会員の誰もが情報の受け手・送り手となる紙面交流を目指し、今後も充実した内容をお届けできるよう努めていきたいと思っております。(けい&白くま)



ヨガのあとはランチを囲み楽しくおしゃべり♪



〔分類番号:女性問題 498.8 オ〕

**働く女性のメンタルヘルス**  
知っていると知らないとは大違い

大槻久美子／著

かもがわ出版(2010/6)

女性に限らず、働く人は一度読んでみる価値あり。特に頑張りすぎてしまう方におすすめ。ストレスを緩和してくれる自律訓練法も掲載しており、肩の荷が下りた気がする読後感。メンタル面は他人に相談しにくい部分。本書はとても読みやすく、悩める人の救世主になってくれるはず。

(はっしー)



〔分類番号:女性問題 483.1 イ〕

**妻の病気の9割は夫がつくる**

石蔵文信／著

マキノ出版(2012/12)

中高年女性の更年期障害と思われる様々な体調不良。実は夫の無神経で鈍感な言動がストレスとなり引き起こされる症状で、著者はこれを「<sup>ふげんびょう</sup>夫源病」とした。問題となる言動として「定年退職したとたん妻にまとわりつく」「高熱で寝込む妻に『飯は?』と詰め寄る」などがある。後段には、「夫源病」の治し方も記されている。

(ま〜)



〔分類番号:916 エ〕

**がんのお姫様**

海老原暁子／著

岩波書店(2013/10)

突然訪れた進行がんの宣告。苛酷な治療、家庭や職場で著者に巻き起こるさまざまな事態を冷静に分析し、立ち向かっていく。本書は闘病記であるが、お嬢様育ちの専業主婦が、フェミニズムに目覚め、人生を切り拓いていくライフストーリーとしても興味深い。本書に貫かれている前向きに生きる姿勢が、読者に勇気を与えてくれる。

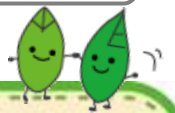
(まるみ)

information

●情報ライブラリーでは、所蔵資料を紹介する目的で毎月テーマを決めて書籍等の展示・貸出を行っています。  
●3月のテーマは「女性の健康週間(3月1日～8日)特集」です。●テーマ展示や新着図書、DVD等の情報はホームページで随時お知らせしています。どうぞご利用ください。 <http://www.asuterasu-shimane.or.jp/lib/>



つ・ぶ・や・き



『あなたの心と文字が大変身』の演題にひかれ男女共同参画サポーター交流会に参加した。筆文字での型破りな書き方の虜になり、心の変化で文字が変わることを実感した。夢中で文字を書いているうちに、自分の中にある思い込みが外れていくように感じた。地域と一緒に活動をしている仲間と、男女共にこの体験を試みたいと思った。

ペンネーム：つわみんこ

「“女男”“男女”どっちかな?」「う～んいつも男が先だし女を先にして“キラリ”を入れたいね」「いいね」「『<sup>ひとひと</sup>やさぎ女男輝り会』でどう?」「これでいこうよ」「そうだね!!」グループのネーム決めのひとコマである。これを契機に男女共同参画サポーターとして活動をする事に。4年が過ぎて、いろいろな人との交流でつながりもでき、男女共同参画の必要性もいくらか身についてきたかな?

ペンネーム：あぶさん

あなたの情報  
をお待ちして  
います!

本紙の内容について、ご意見、ご感想をお寄せください。また、みなさまの活動についての情報や報告等もお待ちしております。住所・氏名(グループ名)・電話番号を明記の上、郵送、FAX、メールにてお送りください。原稿は400字以内(「つぶやき」は140字程度)、イラスト等は葉書大以内でお願いします。掲載させていただいた方には、500円分の図書カードをさしあげます。送付先、お問い合わせは公益財団法人しまね女性センター 事業課(Tel.0854-84-5514)まで♪

