



秋厚労ニュース

NO1773号

2017年6月22日

秋田県厚生連労働組合

秋田市山王5-4-2

TEL 018(864)3341

FAX 018(864)3349

自分を大切に

秋厚労女性集会

6月17日（土）、秋田市のルポールみずほにて秋厚労女性集会が開かれました。この数年では最多の59人が参加しました。

「依存」への気付きは自分と向き合うチャンス

女性部では、たくさんの方に女性集会へ参加してもらうにはどうしたら良いかを話し合ってきました。今年には子連れで参加しやすいように託児スペースを用意しましたが、希望者はいままも見られませんでした。

講演 看護師などの メンタルヘルスについて

午前は秋田大学講師・熊澤由美子先生の講演「看護師などのメンタルヘルスについて」で依存（症）を中心としたアルコールや薬物などの「依存」は自他を傷つけます。しかし元々は、向

せんでした。昨年に続きOBにも参加を呼びかけ、4支部7人が参加。会場に入った瞬間「久しぶり！元気だった？」と普段会えない友人と再会を喜ぶ様子が見られました。

き合いきれない悩みや辛さから意識をそらし「セルフケア」をしようとして始まるのだそう。加えて、日本は世界的に見て「飲酒にゆるい」社会であり、そういう社会背景が「依存」を



午後はフリースタッドフラワー講座

昼食を食べながらおしゃべりに花を咲かせ、午後はプリザードフラワーの手芸講座です。木口睦子先生から、ピンクのハートの器にこれでもかと花を詰め込んだアレンジを教えてくださいました。



熊澤先生



木口先生

冗談を言い合いながら作業が進みます。中には、先生から「こんなに楽しそうに

参加した人の感想から

- ☆ 感情のコントロールについて興味深く聞くことができました。また自分のこともふりかえる機会となりよかったです
- ☆ アルコールがモルヒネと同じ作用におどろきです。やめられないわけですね
- ☆ 毎年楽しみにしています。来年もよろしくお願いします。ルポールのお弁当もおいしかったです
- ☆ OBで参加しました。やっぱり楽しいですね！！1750円はらっても参加して良かったです
- ☆ たくさんの方々と触れ合う機会ができ、たくさんおしゃべりしておやつもいただいてリフレッシュになりました。出てくるまではおっくうですが、よかったです

作ってくれたのは初めてと言われた人もいました。