

生協強化月間を盛り上げよう!

あかるいまち21

No.934号 2016年10月7日 組織部 TEL082-532-1264

	10月累計	4月～9月
組合員ふやし	29人	609人
出資金ふやし	490万円	6,288万円
純増	375万円	702万円

みんなの頑張りで2,000人を達成しました!
 現在2,016人 県全体目標の5,000人まであと524人

西区西支部 安心サポート講座「ストレスと鬱」^{うつ}

～ストレスは敵ではない!?!～ 講師:堀川寛さん(臨床心理士)

9月30日(金)西区西支部では第20回目になる安心サポート講座が庚午北集会所で開催されました。参加者は20人で、近隣にピラ配りをした効果もあってか、その内非組合員さんが7名参加されました。講師の堀川さんは牧師さんで、優しい話し方で大変聞きやすかったです。

内容は、①ストレスを強く感じている人は、そうでない人より死亡率が高い。②「ストレス=鬱」という認知が死期を早めた。③ストレス対策は「ストレスは友達だ」と考えよう。④ストレスを感じたら〈リアルに〉人と関わろう!が大きなテーマで、健康心理学者のケリー・マクゴニガルさんの講演映像を紹介しながら話されました。



【堀川 寛さん】

他にも、抗鬱剤は依存性があるので飲まないに越したことはない、神経薬は1950年頃から製造され、それ以前はなかったことや、薬に頼らず1に睡眠2に運動(ウォーキング)が良いこと、鬱で怖いのは自殺であることなど学びました。

私は、会社を退職してからストレスに無縁の生活をしていて、講演を聞いて長生きできると確信しました。これから溜まるとすれば病気や老後不安の場面かもしれません。生協を大切に、頼りにしたいと思います。また、話を聞いて前向きな考え方、十分な睡眠、ウォーキングを心がけようと思いました。(参加者F)

私は、会社を退職してからストレスに無縁の生活をしていて、講演を聞いて長生きできると確信しました。これから溜まるとすれば病気や老後不安の場面かもしれません。生協を大切に、頼りにしたいと思います。また、話を聞いて前向きな考え方、十分な睡眠、ウォーキングを心がけようと思いました。(参加者F)



【参加者で会場はいっぱい】

協同組合がよりよい社会を築きます

 広島中央保健生活協同組合

