



ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信

強くストレスを感じたことのある要因

ストレス要因	割合
仕事	71.0%
人間関係	41.3%
家庭	37.7%



年度末は卒業や進学、就職、転職などで人間関係や生活環境が変化し、精神的ストレスも溜まりやすい時期です。

昨年実施した健康増進計画市民アンケート結果によると、20〜50歳代（回答数537人）では、7割を超える人が「最近、強くストレスを感じたことがある」と回答しています。その要因は、「仕事」に次いで約4割の人が「人間関係」と回答しています。仕事も家庭も、人間関係をなくすことはできません。

では、ストレスを軽減するために、どのようなことができるのでしょうか。

ストレスとうまく付き合うために

健康づくり課(☎65・0065)

ストレスを生まない「コミュニケーション」
仕事や家庭などで人と接するとき、どのような行動をしていますか？

- ◆ **攻撃的行動**：相手の言い分を無視して自分の欲求や感情を優先する行動
- ◆ **回避的行動**：衝突を嫌い自分の主張は表に出さず相手に従う行動
- ◆ **自己主張的行動**：相手の考えを尊重しつつ、自分の意見や欲求もはっきり述べる行動

攻撃的行動は相手より優位に立とうとして対立が生じやすく、回避的行動は本意な事も受け入れることで我慢してしまい、不満や自己嫌悪が強くなりやすくなります。これらは生まれ持った感覚に近いもので、自分自身だけでなく相手もストレスを感じる行動になります。

一方、自己主張的行動は社会生活の中で一人ひとりが習得するスキルのようなもので、自分も相手も犠牲にせず、お互いに歩み寄ることで納得いく妥協点に到達しやすくなります。

ストレスをため込みやすい人の多くが、人に自分の考えや気持ちを率直に伝えることが苦手です。「断つたら相手が気分を害するのではないか」「相手の意見に同意しないと嫌われるのではないか」という考えが働くためです。

言いたいことを言うだけであつたり、自分



舞鶴 若もん「ワーク&ライフ」 舞鶴の企業で働く若者の声

大島 銀侍 さん(21)
岬工業株式会社 舞鶴営業所 勤務

この仕事を選んだ理由

ものづくりに興味があつたので、海洋高校を卒業後、ポリテクカレッジ京都の生産技術科に進学。もともと機械や工具を触ることが好きだったので、専門的なことを学び、2年生の時にレーザー加工機の製作にも挑戦しました。舞鶴市の奨学金（下記に関連記事）を利用していたので、「就職は舞鶴で」と考えていたところ、父から岬工業(株)はいろいろなことができる会社だと勧められ、2年生の夏に会社を見学。社員の皆さんの話を聞き、毎日同じ作業をするわけではなく、現場へ行き、その場に応じた作業ができることに魅力を感じ、すぐに受験を決定しました。昨年の春に入社し、大阪本店での研修終了後、舞鶴営業所に配属となりました。

実家の宮津市から車で通勤していて、雪の日には朝早く家を出なくてはいけないのが大変です。しかし、府北部には家族や友人、豊かな自然など都会にはないものがたくさんあるので、これからの地域で働き、暮らしていきたいと思っています。

普段のお仕事

協力会社の皆さんと一緒に、舞鶴発電所（火力発電所）内で機械のメンテナンス作業を行っています。

点検などがメインの仕事ですが、機械に不具合があれば、専門業者の指導のもと、実際に修理をする

こともあります。機械を一度分解し、割れや傷が無いかを点検。また元の状態に戻します。私のように機械好きな人には向いている仕事です。発電所内にはたくさんの種類の機械があるので、ひと言にメンテナンスといってもその補修・点検方法はさまざまで、いろいろなことをさせてもらっています。

まだ現場での作業が多いですが、今後は作業指示書の作成などデスクワークにも携わることになるので、覚えることはたくさんあります。今後の目標としては、現場で経験を積み、より専門的な知識を身に付けることに加えて、天井クレーンの操作やユニック車（クレーンを装備したトラック）の運転ができるよう、免許や資格の取得にも挑戦したいと考えています。

学生時代から続けるレスリング

高校時代はレスリング部。近畿大会で3位になったこともあり、ポリテク在学中は舞鶴のレスリングクラブでコーチとして指導していました。就職してからは、なかなか練習に参加できませんが、今後もこれまで積み重ねてきた技術や経験とともに、レスリングに携わることができれば良いと思っています。

京都北部合同企業説明会 in 福知山公立大学キャンパス

平成31年3月卒業予定の大学・短大などの学生、U・I・Jターンで京都府北部地域での就職を希望する学生を対象に「京都北部合同企業説明会」を福知山公立大学で開催します。参加費無料。予約不要。履歴書不要。ぜひご参加ください。

【日時】3月25日(日) 11時～16時

【場所】福知山公立大学（福知山市）

【対象】◆一般求職者、平成31年3月新規学校（大学・短大・専門学校、高校等）卒業予定者◆既卒未就職者◆U・I・Jターンで京都府北部地域での就職希望者

【参加企業】27社（北京都ジョブパークのホームページで公開中。右のコードからアクセス可）

【その他】京都駅、綾部駅、福知山駅から往復無料のシャトルバスあり。駐車場あり（無料）。大学内の学生食堂も利用可。

▶詳しくは、企業立地・雇用促進課（☎66・1021）へ。



ポリテクカレッジ京都での修学を応援 ものづくり「たから者」育成奨学金

ポリテクカレッジ京都の入校料と授業料の合計額を上限として貸与する、舞鶴市ものづくり「たから者」育成奨学金が利用できます。同校卒業後、舞鶴市内で就職した場合、全額返還を免除（貸与資金が1学年分の場合、1年6か月間。2学年分の場合、3年間継続して就業することが条件）。

【対象者】◆ポリテクカレッジ京都に入学し、卒業後に舞鶴市内で就業する意思を有する◆ポリテクカレッジ京都の長から推薦を受けた者

【貸与額】ポリテクカレッジ京都の入学料と授業料の範囲内（1学年につき60万円。2学年分が上限）。

▶詳しくは、企業立地・雇用促進課（☎66・1021）へ。



が我慢して受け入れられたりすることが、根本的な「解決」にはなりません。人との信頼関係を築くためにも、日頃から自己主張的行動を心掛けるようにしてみましょう。

実践してみよう

相手のことも考えながらうまく自己主張する方法について、実際に起こりうる場面を想定してみましょう。

例：本を貸したがなかなか返ってこない
と、「とつづくに返した」と言われた。



「返した」と言われると、「あれ？そうなのかなあ」と思ってしまう言葉が出てきませんよね。そんなときは「私も探してみようけど、大事なもののだから、念のためもう一度探してみてくれる？」と相手の「返した」という意向もくみつつ、自分の意見も伝えることができます。ちょっとした工夫が日々のストレスを軽減してくれますよ。

市では、3月11日(日)に中総合会館で「心の健康講座」を開催。ついついイラッとしたりムカムカしてしまった時の「怒りのコントロール方法」を分かりやすく紹介します。こころの健康を意識して忙しい毎日乗り越えるための参考にぜひ来てみてください。詳しくは、健康づくり課へ。

カレンダー

教室と相談

健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	3月12日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H27.4.1～9.30 生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	5日(月)～20日(火)に電話で
	2歳児	H27.10.1～28.3.31 生まれ				
離乳食教室	5～6か月児の保護者	3月23日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	3月5日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	3月19日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着3人	無料	2日(金)～16日(金)に電話で