

# 健康ライフ ストレスと上手に付き合う

健康づくり推進課  
☎0869-26-5962



## 【ストレスの正体を知ろう】

「ストレス」と聞いて、どんなことが思い浮かびますか。  
普段私たちが使う「ストレス」は、職場など人間関係、仕事の忙しさ、家庭の問題など、心理的・社会的に過剰な刺激を指し、また、それらを受けて生体にゆがみが生じた状態を指すこともあります。過剰なストレスが長く続くと、疲れて、やる気をなくしたり、さまざまな病気の引き金となったりします。  
一方、適度なストレスは、それがあつて、仕事や勉強、スポーツなどを頑張れたり、勇気づけられたりすることもあるなど、悪いことばかりではありません。

## 【気をつけたい心と体のサイン】

ストレスがたまりすぎると、心や体に不調のサインがあらわれます。

体のサイン	心のサイン
体のふしぎの痛み、頭痛、肩こり、腰痛、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など	気分の落ち込み、興味・関心の低下、イライラ、不安など

心や体の不調のサインは、「今の生活や心の持ち方を見直しましょう」というサインでもあります。体に症状が出ている場合は、検査や診察を受けることが大切です。検査をしても異常が見られない場合は、ストレスが原因となっている場合があります。



## 【ストレスをため込まない方法】

適度なストレスは、適度な緊張感や「頑張り」につながるという面もあります。大事なものはストレスをため込まないことです。そのために普段の生活の中でできることを紹介します。

### ①毎日の生活習慣を整える。

⇒適度な運動、バランスの取れた食生活は体だけでなく、心の健康にもよい影響があります。



### ②リラックスできる時間を持つ。

⇒目を閉じて深呼吸をする、音楽を聴くなど、気軽にできる自分なりのリラックス法を見つけて、ゆったりと過ごす時間を作りましょう。



### ③見方を変えて、今できていること、うまくいっていることを考える。

⇒今できていることなどに目を向けると、気持ちが軽くなり、自信を取り戻せます。



### ④つらいときは誰かに話す。

⇒誰かに話すだけで気持ちが楽になります。自分一人では気付かなかった問題点や解決策が見つかることもあります。



## 【心身の不調が続くときは相談機関を利用しましょう】

ストレスは外部からさまざまな刺激を受けることで起こります。3月・4月は、学校や職場に大きな変化があり、ストレスを受けやすい時期といえます。  
心身の不調が続くときは、無理をせず、相談機関を利用し、健康な心と体を取り戻しましょう。  
市や保健所では、右記のとおり定期的に相談日を設けています。お気軽にご相談ください。

- こころの健康相談（臨床心理士）要予約
  - ▷日時 毎月第2火曜日 午前9～11時
  - ▷場所 ゆめトピア長船
  - ※都合により日時が変更になる場合があります。
  - ☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- 精神保健福祉相談（精神科医師）要予約
  - ▷日時 毎月第2金曜日 午後1時30分～午後3時
  - ▷場所 ゆめトピア長船
  - ☎岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

保健師も随時相談に応じています

## 瀬戸内発見伝

巻之百二十六

# 備前焼と瀬戸内市 県立美術館特別展示



△隠崎隆一作「Zoi」

備前焼のルーツは、古代の須恵器だといわれています。瀬戸内市内には、「邑久古窯跡群」と総称される須恵器の窯跡が多数残っており、古代において須恵器の一大産地となっていました。

岡山県立美術館で、特別展示「島村光・金重有邦・隠崎隆一展」が開かれています。数多い備前焼作家の中から、個性的な作品を発表している3人の作家に焦点を当てた展示になっています。

島村光氏は、瀬戸内市生まれで、備前市指定無形文化財保持者。現代な細工物の作品が多く、寒風陶芸会館（牛窓町長浜）の時実黙水像を手掛けています。また、金重有邦氏は、独創的ながら実用的な器づくりをしています。

その後、長船町磯上に窯を築いて独立し、以来30年にわたって磯上で備前焼の作陶を続けてきました。平成28年3月に瀬戸内市の重要無形文化財（備前焼製作技術）保持者に認定されています。

## 独自の表現で個性を発揮

＜作陶中の隠崎氏



隠崎氏は、伝統の技術を継承しつつ、自由な発想と独自の表現で備前焼の新たな道を切り開いた作家として注目されています。特徴ある陶土に加

え、デザイナーの前歴を持つ隠崎氏ならではの自由な発想から生み出される造形が、作品に強い個性として表れています。隠崎氏は、そうした30年にわたる作陶の成果が高く評価され、平成27年に毎日芸術賞（第一美術部門）や日本陶磁協会賞の金賞を受賞しました。

## 備前焼と瀬戸内市

備前焼は約800年前、平安時代の終わりごろから作られるようになり、生産の中心は現在の備前市伊部地区で、日本六古窯の一つに数えられる伝統ある陶器となっ

ています。平安時代に操業していたとみられる油杉窯跡（長船町磯上）から採取された須恵器は、のちの備前焼につながる資料として注目されています。また、14世紀ごろの備前焼窯と推定される一ノ谷窯跡（長船町磯上）は、備前市側に位置する備前焼窯と関係を持つていた窯であると考えられています。

現代においても、森陶岳氏（瀬戸内市名誉市民、岡山県指定重要無形文化財）をはじめ、瀬戸内市内で備前焼作家が多数作陶しており、瀬戸内市は備前焼の歴史と文化を語る上で欠かせない重要な地域となっています。

瀬戸内市の隠崎隆一氏

県立美術館で特別展示され