



## ～楽しかった、一人旅～



先日1週間あまりニューヨークに遊びに行った。目的はニューヨークに住んでいる友達に会いに行くことだ。ニューヨークを選んだ理由は、子供の頃からアメリカンカルチャーが好きで特にニューヨークの音楽やファッション、ライフスタイルに憧れていた。その私が、想像していたアメリカと実際のアメリカがどこまで違うのか感じてみたかったのだ。

行ってみるとニューヨークまでは飛行機の乗り換え時間含め18時間かかる。やっとな長旅が一度終わりほっとして経由地までついたと思ったらもうそこはアメリカ。乗り換えまで時間がないのに税関の人たちは話しながら仕事をし窓口は2つだけしかない。ダッシュで搭乗口へ向かうが、もうすでに飛行機は出てしまっていた。だが隣の搭乗口にニューヨーク行きの便を見つけ一応事情を話してみるとなんと3席だけ空いていると言っている。予定とは違う空港だがなんとかニューヨークに到着できたのだ。こんなにも早く問題が起こるとは思っていなかったが、これだけでは終わらずニューヨークに到着後も3つある荷物は1つ足りない、バカ正直に生きている日本人としてはイライラするだろうと思うが、馬鹿な私はそこが一番楽しかった。

アメリカは厳しくいえば仕事の適当さ、ずさんな管理。良いところと言えば予約の飛行機じゃないのに乗せてくれるフランクさ。まず日本じゃ考えられない。日本はあまりにも細かく、きちんとしてないとダメという部分が強すぎる。もう少し肩の力を抜いて仕事をしてもいいのではないかと思うのだ。

自分が感じた日本とアメリカとのギャップ、それぞれの国の良い部分を自分のライフスタイルに繋げて生きていきたいと思う。・・・やっぱり日本のご飯は美味しいなあ(ムシャムシャ)

H

# トレーナーからの健康アドバイス

## ～ストレスって何だ？



人間の体はさまざまな刺激が加わると、臓器や器官が連係しながらそれに対応しています。ストレスの原因に対しても同じように心身は反応し適応しようとしているのです。そこで、ストレスの原因となるものやストレスが加わった時に私達の内部で起こる反応を見てみましょう。

### こころと体に加わるさまざまなストレスの原因

ストレスの原因にはさまざまなものがあります。現代人は、ストレスの原因にさらされていると行っても過言ではありません。だからこそストレスをいかに解消するのが大切です。

身体的要因・・・過労、睡眠不足、外傷、中毒、飢餓

心理的要因・・・幼少期の葛藤、精神的な外傷、[心の傷]

環境的要因・・・自然環境、社会、文化的な状況、職場、学校、家族、などの人間関係

### ストレスによる体の反応

ストレスとなる刺激が加わると体の内部ではある一定の順序で反応が起こります。ストレスを感じたら心身が耐えられないような状態になる前にコントロールしなければなりません。

#### ① 警告反応期

不意にストレスに襲われて体が反応する段階。心拍数が増える、血圧や体温が下がるなどのショックが生じます。また、自律神経が緊張しアドレナリンが分泌されます。その後、ショックに対して体温を調節するなど体が積極的に防衛策を取ります。

#### ② 抵抗期

ストレスの原因に対して抵抗し、打ち勝とうとする段階。たとえば寒い環境に置かれると抵抗力がまし、寒さに強い体になっていくことがこれにあたります。

#### ③ 疲ハイ期

ストレス状態が長く続くと抵抗しきれなくなり、エネルギーを消耗しつくしています。この状態は悪化すると病気にかかる危険性もあるので注意が必要です。

### ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケアが大切

疲れてくると歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど早めにセルフケアをするようにしましょう。



令和元年7月開催講座予定（6月1日から受付開始）



講座名	日 程
国家資格取得支援講座 （行政・マンション管理士・宅建）	7月3日～8月7日（水） 行政 19時～19時40分 （7/2（火） 事前説明会） マンション管理士 19時50分～20時30分 宅 建 20時40分～21時20分
基礎から始めるパソコン教室	7月3日・7月10日・7月17日・7月24日（水） 14時～16時
着付け教室	7月4日・18日（木） 10時～11時30分、13時30分～15時
親子で学ぶ着付け教室	7月6日（土） 10時～11時30分、13時30分～15時
体に優しい健康料理教室	7月7日（日） 13時～16時
学んで活かそうパソコン教室	7月7日・14日（日） 18時30分～20時30分
手ごねでふっくらパン教室	7月12日（金） 10時～12時30分、13時30分～16時
楽しさ一杯のお菓子教室	7月13日（土） 10時～12時30分、13時～15時30分
楽しく学ぼう英会話	7月13日・27日（土） 10時～12時
手軽でおいしい中国料理	7月17日（水） 10時30分～12時30分、13時30分～15時30分
就労支援講座	7月19日（金） 18時～20時
ライフプラン講座	7月20日（土） 14時～16時
簡単おもてなし家庭料理	7月21日（日） 11時～14時
今からはじめるイタリアン	7月28日（日） 11時～14時
エアロビクス教室	7月30日～8月27日（火） 初 級 10時～10時50分 中 級 11時～11時50分

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

6月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・体に優しい健康料理教室 6月2日（日）
- ・学んで活かそうパソコン教室 6月2日・9日（日）
- ・発酵教室（甘酒を作る） 6月3日（月）
- ・楽しく鍛えてロコモ予防講座 6月3日（月）
- ・経営分析講座 6/4（火）・6/6（木）・6/11（火）・6/13（木）
- ・基礎から始めるパソコン教室 6/5・6/12・6/19・6/26（水）
- ・着付け教室 6月6日・20日（木）
- ・知って役立つ労働法 6月7日・6月21日（金）
- ・楽しさ一杯のお菓子教室 6月8日（土）
- ・楽しく学ぼう英会話 6月8日・22日（土）
- ・今からはじめるイタリアン 6月9日（日）
- ・元気はつつ生活講座 6月11日（火）
- ・手ごねでふっくらパン教室 6月14日（金）
- ・職業能力開発講座 6月15日（土）
- ・簡単おもてなし家庭料理 6月16日（日）
- ・手軽でおいしい中国料理 6月19日（水）





## 図書コーナーからのお知らせ



本の紛失が増えております。無断で持って行かれた本を読みたいという方がいらっしゃいます。

必ず貸出手続きを行ってください。

図 書 名	著 者 名
極夜行	角幡 唯介 著
自分が高齢になるということ	和田 秀樹 著
欧米に寝たきり老人はいない	宮本 顕二・宮本 礼子 著
犬が伝えたかったこと	三浦 健太 著
フォルトゥナの瞳	百田 尚樹 著
父からの手紙	小杉 健治 著
死ぬまでボケない！分間“脳活”法	常津 良一×鳴海 周平 著
コミュニケーションのレッスン	瀧上 尚史 著
肉食女子の肌は、なぜきれいなのか？	森谷 宜朋 著
大丈夫、あのブツダも家族に悩んだ	草薙 龍瞬 著
いい人生は「ありがとう」がつくる	斎藤 茂太 著
笑うとなぜいいか？	斎藤 茂太 著
14歳の君へ どう考えどう生きるか	池田 昌子 著

### ○年金無料相談

成年後見、年金（老齢・遺族・障害）、身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時：令和元年7月13日・8月10日・9月14日（土）

時 間：14時～16時30分（1人45分）

相談員：社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）

費 用：無 料

ご予約を  
お願いいたします。

### ○労働相談（来所相談・予約制）

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

費用は無料です。



編集発行：練馬区立勤労福祉会館  
〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36  
TEL 03-3923-5511 FAX 03-3923-5512  
ホームページ <http://www.nerima-kinrou.com>  
指定管理者：NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構



# 勤労福祉会館 館だより

令和元年6月・7月号  
(5/20発行)



## 臨時休館日のご案内

5月27日(月)・7月29日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。



開館時間:午前9時～午後10時  
休館日:年末年始(12月29日～1月3日)  
(館内清掃のため臨時休館することがございます)



## 「外国語を知って得する生き方」

私の語学との関係は、戦後昭和22年頃からはじまる。

当時若者であった私は車に大変興味をもち、修理工場でアルバイトをしながら研修を始めた。当時のトヨタ、や日産は米国のGMとフォードのコピーで、マニュアルなどは簡単なものしかなく、詳しいものはGMカフォードのオリジナルが全てでした。

従業員達はその図を見て判断していました。私は正しく理解するには英語を学ばないとならないとの思いから語学の勉強を始めました。

町には進駐軍(米国)が溢れていましたので序<sup>ついで</sup>で会話の練習も始めました。初歩の語学力が身についたころ米軍の車両基地に就職し運送業務に関する多くの知識を得ることが出来ました。

この間自分の将来を考え物流関係では陸上、海上ではなく空輸が最も先進的な手段であると考え、当時最先端の米国航空会社を選んで就職活動を始めました。25歳で結婚し子供もいた私は必要にせまられていました。ジャパンタイムズの広告に応募し、激しい競争の末、幸運にも就職することができました。当時旅客機は主にプロペラ機でジェット機の導入が始まったばかりでした。初めて乗ったプロペラ機に酔って、職業の選び方を間違えたかとおもいました。

<sup>しかし</sup>、その後ジェット機に乗って見るとその快適さは格段の違いでこれならば、大量輸送に対応できる輸送手段だと理解しました。

当時の勤務時間は不規則で航空機の発着時刻に合わせての勤務で電車の運行時間外でしたのでマイカー出勤でした。

羽田においては、ジェット機による独占的運営で他社との競争は少なく社員は優位な立場で勤務して<sup>しかし</sup>ました。然し新しい機材のため学ばなければ仕事ができない状況でした。

日本の航空会社の創業時でしたので、我々のところによく質問にこられました。当時米国における独占的な航空運輸事業のため米国の航空会社は極めて有利に事業を展開し、繁栄を極め保有機数も300機、社員数も10万人で一日千便以上の運行をおこなっていました。

<sup>しかし</sup>、数十年後には米国の行政改革により空の自由化が始まり、それまでに多額の資金を導入して得た路線網が新規の航空会社には只同然に与えられ激しい競争が始まりました。

必要に迫られて行って来た行動が自分の夢を叶える事になるなんて。

その後ニューヨークにある本社の46階で回りのビルを眺めながら仕事をし、外国語の知識に助けられてマンハッタンの中心で仕事出来る喜びを感じました。

勤務していた会社はその後激しい競争に生き残れず倒産し、一時代を築いた世界の企業も終焉しました。

私は図らずも最先端事業に携わり小さなロマンも完結でき、全て英語の勉強を行った結果得る事が出来た生活でした。

語学は真に人生を豊かにしてくれます。

K.M

