

2009年6月28日(土)

女性が元気に働けるように ～ストレスに負けない私になる～

- ・まさしく、母として、妻として頑張ってきたのですが、自分自身のために再度勉強をしたいという気持ちになりました。私が私らしく生きていくために、今回の講座はとても自分のためになりました。「ルピナス」が新しくなって初めての参加で、男女平等推進センターが入っていることも初めて知りました。今後も素敵な講座を期待してます。どんどん参加したいと考えています。(40代女性)
- ・「うつ」は心の病気だと思っていたが、「脳の病気」というのは新しい視点でなるほどと思った。脳の病気といわれるほうが分かりやすく、対処もしやすい気がする。身近にうつ病で苦しんでいる友人がいるので、今回学んだことを教えてあげたいと思う。(30代女性)
- ・子育てに関する講座や、親との同居等に関する講座などあるとおもしろそう。(30代女性)
- ・日常あまり関心を持っていなかった「ストレス」についていろいろな話を聞き、知らず知らず「ストレス」を感じて生きているものだなと思いました。何の役割も持たず「私」という時間を持つというお話にとっても共感し、早速実行してみようと思いました。(30代女性)
- ・具体的に事例を挙げて、今日のような対策方法をこうして結果がどうなったかという話も聞かせていただいて分かりやすかったです。育児に関する講演会を保育付で開催してください。(30代女性)
- ・定年退職後、家にいる夫とのつきあい方について講座を開いてほしい。(60代女性)
- ・仕事を持っておりませんが、様々な社会参加をしています。また心配なこと家庭のこともあり、お話を聞きまして少し気分が楽になりました。(60代女性)
- ・最近よく電車で移動中、携帯を操作する人の動きに我ながらイライラしたりカッとする事が多くなったので、以前と違う自分に気づきます。睡眠モードに入るとイライラしたりカッとしたりするのも減ったのですが、自覚することで変化することにびっくりしています。(50代女性)
- ・ストレスが「心の問題」と思っていた時「自分の考え次第で克服できるはず」と思って余計に自分を追い詰めていたと分かった。内田先生のお話で「脳の疲労」と知り、体の問題として理解すれば「無理は禁物」とすんなり受け入れられた。「アルコールは睡眠の質を下げる」というお話は目からウロコでした。今後は純粋に自分の楽しみのためにお酒を飲むことにします。具体的なアドバイスをたくさんいただいて、早速チャレンジしようと思います。内田先生、企画運営委員の皆様どうもありがとうございました。

(同趣旨、4通)

