国際交流サロン

11月の「世界のランキング　1・2・3」は世界3大劇場ランキングです。さあ、世界のことを知って交流を始めましょう。

「世界のランキング　1・2・3」
世界3大劇場ランキング

1位　ウィーン国立歌劇場（ウィーン　オーストリア）
1920年までは、ウィーン宮廷歌劇場と呼ばれていた

2位　スカラ座（ミラノ　イタリア）
第二次世界大戦で爆撃を受けて破壊されたが、大戦後再建された

3位　メトロポリタン歌劇場（ニューヨーク　アメリカ）
リンカーン・センター内にあるアメリカ随一の歌劇場

日本の主な劇場
（東京 歌舞伎座…明治22年開場の歌舞伎専用の劇場・現在建替中）

カルダモンの実入りレバノンのホワイトコーヒー、異国の味がします

国際交流情報

☆11月27日（日）国際ボランティア東北交流会研修
内容：松島⇒塩釜市民現地交流⇒塩釜神社公式参拝⇒小学校PTA交流会（津波体験の子ども支援）⇒仙台⇒笠間
時間：午前6時30分笠間発（午後8時笠間着予定）

☆日本語教室（友部公民館　午前10時～）
12月3日（土）、10日（土）、17日（土）

国際ボランティア東北交流会研修参加者募集

笠間市国際交流協会では、11月27日（日）出発の東北交流会研修参加者を募集しています。震災津波から早期復興した松島の観光視察、塩釜市では津波体験のお話を聴く交流会、高台に鎮座し仙台湾が一望できる塩釜神社公式参拝、小学校PTAの方との交流会があります。今後の課題となる津波を体験した子どものこころのケアを現地の方と一緒に考えます。
参加費：5,500円（バス代、お昼代）
参加者：22名まで（先着順）

問合せ：一般社団法人 笠間市国際交流協会　TEL090-2761-8711（木村 美枝子）

笠間を元気にするネットワークづくり

こころの健康コラム(3)
～ストレスとのつきあいかた～

「ストレスがたまっちゃって辛い」とよくききますが、このストレスという言葉の意味を、皆さんはご存じでしょうか？

ストレスとは、本来物理学の用語で、物体に外から力が加わったとき内部に生じる「ゆがみ」のことです。例えるなら、風船が外から押されているような状態をさします。この言葉が医学の領域に援用されて、こころやからだの内部に生じたさまざまな「ゆがみ」をストレスと呼ぶようになりました。ストレスはその原因から、対人ストレス、成績ストレスなどさまざまな種類があります。

ストレスは悪いものでしょうか？ストレスを抱えることは本当に苦しいものです。でも、ストレスが大きいほど、うまくそれを乗り越えたときに得られる達成感や成長もまた大きくなります。ただし、過剰なストレスにより、健康な状態に戻ろうとする力が働かなくなってしまうこともあります。ストレスは外からの刺激（ストレッサー）を減らすことで弱めることができますが、刺激を減らせないこともよくあります。ストレスがかかって、嫌な気持ちになり、ますます仕事が進まず、更にストレスになるということもあります。

そこでふだんから、ストレスを解消する手段（ストレスコーピング）を持っておくことは重要です。解消の手段は、お風呂に入る、音楽を聴く、寝る、趣味を楽しむなど人それぞれですが、いずれにせよ、リラックスして、十分休養することが大事です。また、信頼できる人にグチを聞いてもらったり、相談することも有効です。

ストレスのない生活というものはありません。ストレスとうまく付き合い、より健康的な生活を送るようにしましょう。

「笠間を元気にするネットワークづくり」事務局
（筑波大学精神神経科グループ
太刀川研究室内）
E-mail：kasama-genki@tsukuba-psychiathy.com