



立春・節分・豆まきの意味

●**立春と節分の意味**「鬼」という字を「おに」と読みますが、「おに」という日本語は「陰（おん）」に由来します。

今年の立春は2月4日です。2月4日の前日(2月3日)は豆まきをする「節分」ですね。この節分とはどんな意味なのでしょう？ 節分とは文字とおり季節の分かれ目ということです。ということは日本には四つの季節がありますから節分も4度あります。その日は、立春の前日(2月3日)、立夏の前日(5月4日)、立秋の前日(8月6日)、立冬の前日(11月6日)です。これらの日は全部節分になります。

立春は2月4日当日だけではありません。次の24節気の「雨水」(2月19日)の前日までの15日の期間が立春となります。

とはいえ2月4日ころは今の季節だとまだまだ冬です。特に今年は冬がきびしいのでまだまだ春が来たなと感じる「春一番」の南風を肌を感じることはないでしょう。

●**立春前の節分に、なぜ、豆まきをするのでしょうか？**

立春の前日の節分に豆をまくのは、新しい年を迎えるにあたって、鬼に豆をぶつけて邪気を払い、福を呼びこむためです。

●**なぜ、豆をまくのですか？**

豆には、魔(ま)滅(め)の意味があるからです。

●**なぜ、鬼に向かって**

豆をぶつけるのですか？

「陰」とは目に見えない気、主として邪気のことをさし、それが「おに」なのです。それを祓うためにぶつけるのです。そして新しい季節(立春)を迎えるのです。



株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

22年
2月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



心の健康 自己診断チェックシート(SRQ-D)東邦大式

現代社会では、ストレスに関連したうつ病などの心の病気で苦しむ方が増えています。うつ病は、責任感が強く几帳面な人がなりやすいと言われてはいますが、仕事の失敗や失恋、引越など心身の負担がきっかけとなり、どんな人でもなり得る病気です。

大切なことは、早期発見と専門医に受診してきちんと治療することです。早期発見と予防のために、自分の体に耳を傾け、心の状態を見直してみましょう。

質問事項	いいえ	ときどき	しばしば	つねに
1 体がだるく疲れやすいですか	○	○	○	○
2 騒音が気になりますか	○	○	○	○
3 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか	○	○	○	○
4 音楽を聞いて楽しいですか	○	○	○	○
5 朝のうち特に無気力ですか	○	○	○	○
6 議論に熱中できますか	○	○	○	○
7 くびすじや肩がこって仕方がないですか	○	○	○	○
8 頭痛持ちですか	○	○	○	○
9 眠れないで朝早く目ざめることがありますか	○	○	○	○
10 事故やけがをしやすいですか	○	○	○	○
11 食事がすすまず味がありませんか	○	○	○	○
12 テレビをみて楽しいですか	○	○	○	○
13 息がつまって胸苦しくなることがありますか	○	○	○	○
14 のどの奥に物がつかえている感じがしますか	○	○	○	○
15 自分の人生がつまらなく感じますか	○	○	○	○
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうですか	○	○	○	○
17 以前にも現在と似た症状がありましたか	○	○	○	○
18 本来は仕事熱心で几帳面ですか	○	○	○	○
	点	点	点	点

●各々の答えについて●

いいえ…0点 ときどき…1点 しばしば…2点 つねに…3点 として点数を記入し、合計点を計算してください。但し、質問2、4、6、8、10、12に関しては加点しない。

●判定●

16点以上：うつ状態が疑われますので、専門機関で受診してください。

15～11点：精神的疲労がたまっている状態です。休養をとることや保健師等への相談をお勧めします。

10点以下：心の健康が保たれている状態です。これからもストレスをためない生活を続けてください。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションパー**



心の健康を戻す ストレッチをしよう

心の健康が失われていくと

心は、抑うつ感、意欲や集中力の低下、おっくう感、イライラ感・おこりっぽくなる、不安感、緊張感などがあらわれます。

体は、高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、吐き気、頭痛、めまい、眠れない・何度も目が覚める、食欲不振、だるさ・疲れやすくなります。

行動は、遅刻や早退が増える、酒量やたばこが増える、食事の量が増えるまたは減ります。

仕事は、業効率の低下、作業場の事故、ミスが増えるたりします。

心の健康を取り戻すストレッチングポイント

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。長時間同じ姿勢でいるとき(立位・座位)も筋肉は緊張しています。

また仕事の量や人間関係などのストレスがかかる状況でも筋肉は緊張しています。

仕事の合間などでストレッチングを行う

ことによって筋肉の緊張がほぐれます。

- ①はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②伸ばしている部位に意識をむける
- ③笑顔で行う
- ④10~30秒間伸ばし続ける
- ⑤痛みを感じるところまで伸ばさない。
(無理はしない)
- ⑥呼吸は止めずに自然に行う



あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



心の健康を戻す 手軽に体をほぐしましょう

心の健康を戻すために手軽に体をほぐす体操

簡単な体操

肩の上げ下げ 肩を上げて少し止め息を吐きながら力を抜いてストンと落とす



ストレッチング

背中 両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



ストレッチング

腰 腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



マッサージ

首すじ 親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする



簡単な体操

首まわし 首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす



ストレッチング

上半身 両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る

