

明日のために

Be Positive!

いろいろな自分と
寄り添って、前へ

プロフィギュアスケーター
鈴木明子さん

Profile ◆ 1985年、愛知県生まれ。バンクーバー、ソチの各冬季オリンピックで2大会連続入賞のほか、世界選手権などで活躍。現在、プロフィギュアスケーター・振付師として活躍中。



時間はかかっても、
きつとできるよつになる

週に一度、近所での習い事。よくあるスタートラインだった。レッスンの合間、少しだけ年上のお姉さんたちが離れたところで練習しているのを見ながら少女は思う。「すごいな、わたしも練習したらあんなふうにクルクル回ったりできるかな」母の一言が背中を押した。「あなたは人より時間はかかるけど、きつ

とできるよつになるから頑張らなさい」と自称「3回転・3回転の連続ジャンプを跳べるようになったのが世界一遅かった女子フィギュアスケーター」は、この言葉を取りわけ大事に胸に刻んだ。ひとつずつ目の前の課題を乗り越え、トップクラスの若年齢化が進む競技を29歳まで舞い続けた。

大願成就なのかと思いきや、舞台裏で彼女がスケート人生における最大のスランプに襲われていたことはあまり知られていない。スケート人生最大のスランプを乗り越えて「全日本はもとも苦手な大会。このときは、自分自身がずつと一番大事な試合」と意識していたこともあって、練習のときから萎縮してしまっていたんです。自分の演技に決して自信があるわけでもなかったのに、日に日に焦りと不安でいっぱいになってしまった」ソチ行きのかかった運命の一戦の前に、意識はあろうことか悪いほうに大いに高まり、本番1週間前に決壊する。棄権、やむなし。周囲も覚悟を決めるほどの極度のスランプはしかし、陣営の必死のリカバリーでV字の回復を遂げることとなる。演技を終えたときの安堵感、充足感はずいぶん大きかったことのない大きなものだったという。



向き合わず、手をとり合って
同じ方向へ進む
そう、彼女はきつと、その競技人生で戦ったり、争ったりをしてこなかった。自身に可能な演技をできるだけミスなくやり切り、審判を待つ。競技ゆえ優劣の判断は存在しても、「自身のベストを尽くす」ことを何よりも優先し、ただひたすらに氷上を舞ってきたのだ。困難や挫折にどう向き合うか、という問いに、彼女はこう答えてくれた。「人間って、長所もあれば短所もあるじゃないですか。そんな、いろいろな自分自身と、向き合わないのが大事なんじゃないかな、って思うんです」向き合えば、葛藤が生まれることもある。手をとり合って、横並びに、同じ方向へと進むイメージ。寄り添って、という言葉が口をついた。いい自分、悪い自分、いろいろな自分。それらすべてと、寄り添って、前へ。

平成29年1月

大球他保大より



三春張子 ● 福島県

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

発行/大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1-304 小阪第1近鉄ビル

TEL: 06-6788-6061

禁・無断転載

謹賀新年

本年もよろしくお祈りいたします
組合会役員議員一同

2017年のあなたの運勢

占い/ムッシュムラセ

新年のご挨拶



大阪線材製品健康保険組合
理事長 金井 寛也

あけましておめでとーございませう。
被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、平成27年の日本人の平均寿命は男性80・79歳、女性87・05歳となり、ともに過去最高を更新しました。男女ともに平均寿命が延びたことは喜ばしいことですが、介護等を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あり、この期間に費やされる医療や介護などの社会保障にかかる費用も膨大な額となっております。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。健康保険組合では高齢者医療の負担構造改革の実現とともに、税を原資とした公費投入を求めています。現役世代の負担軽減につながる道筋は見えてこないのが実情です。

このような状況のなか、健康保険組合では加入者のみなさまの健康をサポートするため、3年目を迎えるデータヘルズ計画を積極的に推進し、重症化予防など効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。

みなさまにおかれましては、医療機関への適正な受診を心がけながら、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。また、健康保険組合が実施する各種事業を積極的に活用いただき、健康づくりにお役立ていただくとともに、日頃から健康管理に十分ご留意ください。

なお、本年1月から、健康保険組合においても、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うこととなります。当健康保険組合といたしましては個人情報保護の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

牡羊座

3月21日~4月20日

9月までは何事につけ臨機応変に行動することが大切です。状況の変化についていけず、成果を出せなかったり、チャンスをつかみ損ねるといったケースがあるかもしれません。10月からは人間関係が更り豊か。特にクラブやサークルに加入すると交友の輪が広がります。

- ◆ラッキーカラー 紺
- ◆オススメ健康法 乾燥に配慮したい1年。加湿器や保湿クリームなどを活用して

牡牛座

4月21日~5月21日

9月までは仕事運が好調です。責任感や使命感を強くもって事に当たれば、確実に評価が高まり、重要な仕事や役目が回ってくるはず。新年度には昇進・昇格の暗示も。10月からは賛志志向が強まって出費が大幅増に。買い物や外食を減らして出費を抑える必要あり。

- ◆ラッキーカラー グレー
- ◆オススメ健康法 規則正しい生活が健康維持のポイント。運動を心がけると快調に

双子座

5月22日~6月21日

9月までは金銭面が有望で、思いつきを商品化したら大当たりなんて展開も。儲け話にのるのはNGですが、自分のアイデアを増収に結びつけるのはOK! 10月からは心の疲れが運気の足を引っ張ります。旅行、ドライブ、キャンプなどで元を取り戻して。

- ◆ラッキーカラー オレンジ
- ◆オススメ健康法 過ぎたるは及ばざるがごとしの1年。過労、遊びすぎなどを慎んで

蟹座

6月22日~7月22日

9月までは結果オーライの星回り。仕事でも何でもプロセスはどうであれ、最終的に出来栄がよく、帳尻が合えば高く評価されるはず。10月からは勝負運が浮上。特に競技会やコンペ、交渉事は期待どおりの結果を手中に。緊張を楽しむ心づもりが福を呼びそう。

- ◆ラッキーカラー 白
- ◆オススメ健康法 食生活の充実が健康増進の決め手。特に彩り豊かな朝食は大吉

獅子座

7月23日~8月22日

9月までは人とのつながりが開運のカギ。特に会合やパーティーに足を運んで人脈を広げると、有益な情報を耳にしてさまざまな収穫や楽しみも。10月からは状況が急変しやすく、対応に追われそう。今よりも悪くならなければという発想で対処するのがベターと心得て。

- ◆ラッキーカラー 黄緑
- ◆オススメ健康法 胃腸が弱点。暴飲暴食を慎み、ストレスフリーの生活を心がけて

乙女座*

8月23日~9月23日

1年を通じて明るいムードに包まれます。仕事はチームワークを優先して取り組むと順調に片付き、信頼関係も深まります。アフター5の飲み会や食事会、社員旅行や所属部署の親睦会にも積極的に参加しましょう。未婚の人なら、素敵な出会いや恋が芽生える可能性も大。

- ◆ラッキーカラー 深緑
- ◆オススメ健康法 1年間好調。慢性病も気長に治療を続けることで快方へ

天秤座

9月24日~10月23日

強運の1年です。公私とも我が道を行くことが成功や勝利につながります。周囲が反対しても、かまわず推し進めてOK。事が進展するにつれ、多くの人々が支持してくれるでしょう。家族や友人、恋人からのプレゼントに恵まれる運も。懸賞へのマメな応募も有望です。

- ◆ラッキーカラー 赤
- ◆オススメ健康法 体力増強の好機。ジムでのトレーニングや山歩きなどに励んで

蠍座

10月24日~11月22日

9月まではバツとしない日々が続きますが、10月からは幸運期に。大きなことを成し遂げるなら、9月までに知識や技能を磨き、協力者を見つけて、10月になったら実行を。周囲の後押しを得て、目標達成となりそう。新規事業の開始、起業、出店、転職関係は特に有望。

- ◆ラッキーカラー ピンク
- ◆オススメ健康法 人の忠告を受け入れることで健康に。医師の指示も忠実に守って

射手座

11月23日~12月21日

9月までは知的活動に追い風が。特にセミナーやワークショップへの参加はいい刺激が得られて、とても有意義です。調査研究や情報分析に力を入れると仕事の質が高まる暗示も。10月からは車、家電、スマホなどを買い替える好機。生活の楽しみが一段と増しそう。

- ◆ラッキーカラー 水色
- ◆オススメ健康法 家族のために健康であろうと努力すると、期待以上の効果が

山羊座

12月22日~1月20日

9月までは予期せぬ出来事が多そうですが、意外なチャンスもありそう。予定外だからと拒否しないで前向きに対応すると、人気アップや収入増のきっかけになる予感。10月からは交友関係に星の恵みが。議論や相談から新たな友情が生まれ、旧交が復活するかも。

- ◆ラッキーカラー 茶
- ◆オススメ健康法 睡眠に問題が。寝不足や寝すぎを控えることで改善が図れるはず

水瓶座

1月21日~2月18日

9月までは大きな盛り上がりが見られます。何事にも望みは大きく目標を高く掲げましょう。眠っていたパワーや才能が目覚まし、自分でも驚くほどの結果を出せます。10月からは運気が下降。特に目先の利益に惑わされると、大きな損失を被りがちなので注意。

- ◆ラッキーカラー 薄紫
- ◆オススメ健康法 座禅などでの鍛錬が吉。心身が驚くほど強化されそう

魚座

2月19日~3月20日

9月までは向かい風の運気。何をしても強力な競争相手が現れそうですが、勝ちを急ぐと十中八九裏目に出ます。粘りに粘って勝利をつかみましょ。10月からは新たな自分の居場所に気づく予感。帰省、海外旅行、外国人との交流がきっかけになりそうです。

- ◆ラッキーカラー 黒
- ◆オススメ健康法 骨や筋肉に問題が出やすい年。柔軟性を養うのが一番の防止策

医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付されます。これを、医療費控除といいます。



1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、その5%）を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。ただし、これは所得控除であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や生命保険から補てんされた金額は、差し引かれます。

医療費控除額 = 1年間に支払った医療費等 - 補てんされる金額 - 10万円(または総所得金額等の5%)

※補てんされる金額 ①健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して200万円まで

対象となる医療費等は、下記のとおりです。本人だけでなく、生計を同じくする家族の分も合算できます。控除を受けられる金額は、年間で200万円までです。

対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額 …など

対象外の費用の例

- × 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- × 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- × 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- × 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- × 親族に支払った療養上の世話の対価
- × 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- × 歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費 …など

申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書（国税庁のホームページからも作成可）
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー（個人番号）の資料

平成28年分以降の申告書には、マイナンバー（個人番号）を記入することになります。申告の際は、「マイナンバーカード」または「通知カード+本人確認書類」の提示または写しの添付が必要です。e-Tax（電子申告）を利用すると領収証や源泉徴収票等の添付を省略できる書類もあります。

翌年1月1日から申告

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年（時効）を過ぎると申告できなくなります。

還付申告の提出先は、住所地を管轄する税務署です。

平成29年1月1日以降の購入分からセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が創設されます

平成29年1月1日から、スイッチOTC医薬品の購入額[※]が、生計を同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります（上限88,000円）。

軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC医薬

品を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。なお、この特例を受けるには、特定健康診査等を行っていることが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

※スイッチOTC医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決められています。

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

組合からのお知らせ

医療費通知について

2月発行予定の医療費通知（28年7月～12月診療分）について、個人情報保護法により加入者一人ひとりに発行するのが原則ですが、経費、事務処理が膨大となり、合理的な方法とは言えませんので、昨年の7月号にて広報いたしましたとおり、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者のみなさま方ならびに、新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、従来どおり所帯まとめて通知することについて、事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、平成29年1月20日（金）までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください（用紙は健保組合に用意しております）。

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして所帯まとめて通知させていただきます。

被扶養者の検認事務にご協力いただきありがとうございました

事業所担当者ならびに加入者のみなさまには大変お手数をおかけいたしましたがおかげさまで無事事務処理を終えることができました。

被扶養者の認定につきましては、健康保険組合が負担する高齢者医療制度の納付金および医療費に直接影響を及ぼす重要な事務処理でございます。

今後とも適正な届出にご協力をお願いいたします。

受診の主なポイント

40歳以上の被扶養者のみなさま 特定健診を受診しましょう

健診対象者 40歳以上の被扶養者

健診時期 平成28年6月1日～平成29年3月31日（ただし、実施機関の休日は除きます）

健診機関 全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

健康づくり事業 ▶ **特定健診** ▶ **全国の委託健診機関**

で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額 1,000円

健診項目

| | |
|-------|--|
| 診察等 | 質問、計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、血圧、身体診察 |
| 血中脂質 | 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール |
| 肝機能 | AST (GOT)、ALT (GPT)、ガンマGTP |
| 血糖 | 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c |
| 尿検査 | 尿蛋白、尿糖 |
| 医師の判断 | 貧血検査（赤血球数、血色素測定、ヘマトクリット値）、12誘導心電図、眼底検査 |

受診方法

- ① 受診される方は健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。
- ② 予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券と健康保険証を持参し、本人負担金1,000円を健診機関窓口にお支払いいただき受診してください。

花粉シーズンを乗り切るために

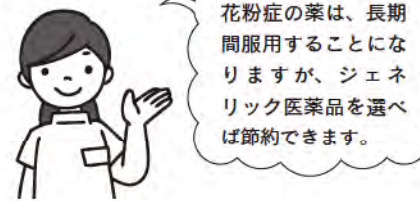
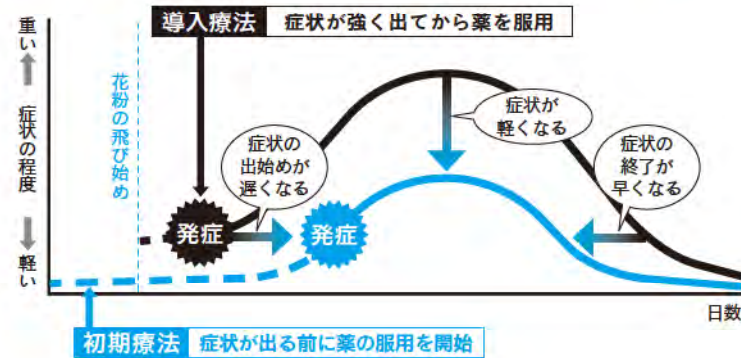


日本人の4人に1人が罹患しているとされる花粉症。潜在的な患者数は、さらに多いともいわれています。花粉症の症状により、仕事や勉強に支障が出ることもあります。患者数が増えつつも多いスギ花粉は、例年2月頃から飛散が始まりますので、早めの対策で準備を万全にしておきましょう。

症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1~2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状が強く出てから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

強い症状が出てしまってからでは、初期療法を行うことはできません。スギ花粉の飛散時期について情報を収集し、遅れることのないよう受診しましょう。なお、花粉症の症状や程度は人によって異なります。医師とよく相談のうえ、自分に合った薬を処方してもらいましょう。



花粉症の薬は、長期間服用することになります。ジェネリック医薬品を選べば節約できます。

スギ花粉の飛散情報をチェックできるサイト

- ・日本気象協会「花粉情報」<http://www.tenki.jp/pollen/>
- ・環境省花粉観測システム(はなこさん) <http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉を近づけない・花粉に近づかない



花粉を近づけない、花粉に近づかない行動が、花粉シーズンの対策の基本です。メガネやマスクをして体に入る花粉を減らす、花粉が付着しにくいツルツルした素材の衣服を着る、花粉の飛散量が多く予想される場合には外出をなるべく控えるなど、できることから意識してみましょう。

このほか、体調管理も花粉症への抵抗力をアップさせるため有効です。かぜをひいてしまうと鼻粘膜が荒れて症状の悪化につながり、悪循環になりますのでこの時期はとくに気をつけましょう。

また、喫煙やお酒の飲みすぎも症状悪化の原因になりますので、ほどほどに。

花粉を持ち込まないことも忘れずに

帰宅時は、花粉を払ってから家に入るようにしましょう。その後、「手洗い→うがい→洗顔→鼻をかむ」の手順をすぐに行い、花粉をしっかりと落としおきましょう。

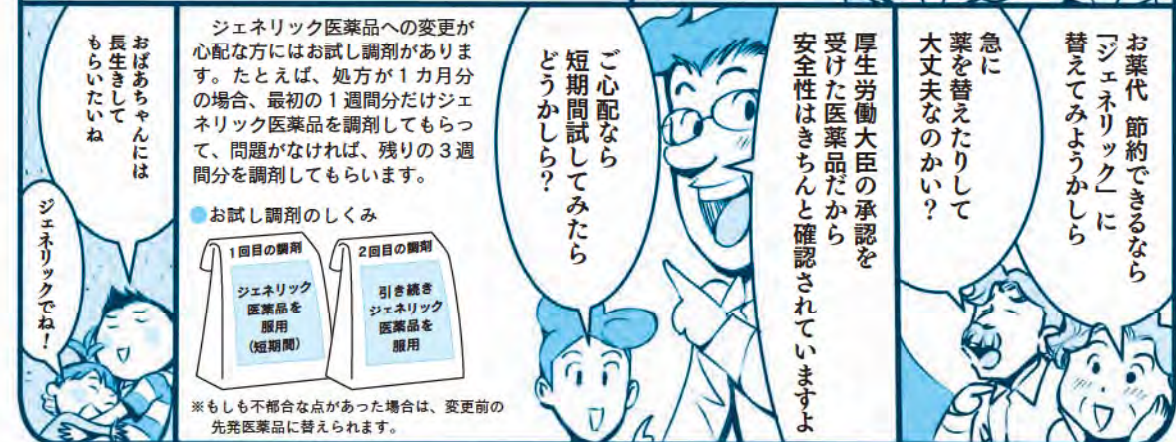


ジェネリック医薬品の価格は、開発コストが抑えられた分が価格に反映されているので、先発医薬品の約2~7割です。生活習慣病の薬のように服用期間が長い薬ほど、節約できる額が大きくなり、より効果を実感できます。

薬代の自己負担(3割)の比較(1年間服用した場合)

| 疾患 | 先発医薬品 | ジェネリック医薬品 | 差額 |
|-------|--------|-----------|--------|
| 脂質異常症 | 9,154円 | 2,203円 | 6,951円 |
| 高血圧症 | 6,555円 | 1,404円 | 5,151円 |
| 糖尿病 | 1,846円 | 1,069円 | 777円 |

*上記負担額は薬代のみの目安(一例)です。この他に、調剤技術料、薬学管理料などが加算されます。なお、代表的な先発医薬品とそれに対応するジェネリック医薬品のなかで最も安価な薬を比較しています(平成28年10月現在)。



薬代で医療費節約
薬を長期間服用する病気にはジェネリック医薬品がお得です

処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんの変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方*であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。

一般名処方かどうかを確認

| | |
|------|--------------|
| 変更不可 | 〇〇〇カプセル 25mg |
| ✓ | △△△錠 50mg |
| ✓ | □□□顆粒 50% |



*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

薬代の負担を軽くするには、医師や薬剤師に「ジェネリックでお願いします」と伝えるだけでOK!
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

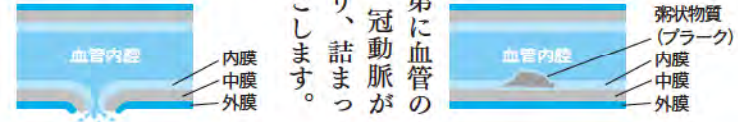
「✓」「×」のチェックを確認

メタボリックシンドロームと動脈硬化

メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすく、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人のおもな死因となっています。

1 動脈硬化の種類

- 粥状動脈硬化 (アテローム動脈硬化)**
大動脈など比較的大い動脈に起こります。動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質ができ、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。
- 細動脈硬化**
加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細かい動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。
- 中膜硬化**
動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。



2 メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると...

よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

生活習慣病を促進させる物質が増加

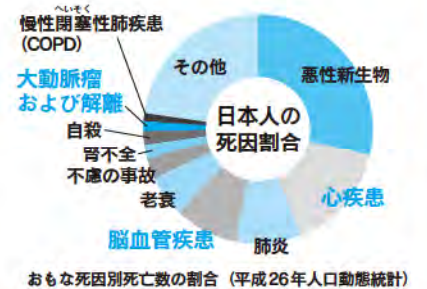
①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、脂質異常を起こします。
脂質異常▶動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ血圧を上昇させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。
血圧の上昇▶動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの働きを悪くして血糖値を上げるホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。
血糖値の上昇▶動脈硬化を促進

血栓を作りやすくするPAI-1の分泌が増加

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



3 動脈硬化によって起こるおもな病気

- 脳動脈・頸動脈**
脳梗塞、脳出血、認知症
- 冠動脈**
狭心症、心筋梗塞などの心疾患
- 大動脈**
大動脈瘤・解離性大動脈瘤
●動脈硬化が原因となって胸部大動脈や腹部大動脈にコブのようなものができた状態です。血管壁の裂け目から中膜に血液が流れ込んで大動脈が裂けたものが解離性大動脈瘤(大動脈解離)です。破裂すると大出血を起こし、短時間で死亡することもある危険な病気です。
- 腎臓**
腎硬化症
●高血圧が長期間続くと腎臓の中の細い血管に動脈硬化が起こり、腎臓を流れる血液の量が減少して腎機能低下をきたす病気です。
- 腎血管性高血圧**
●動脈硬化によって腎動脈が狭くなるために血圧が高くなる病気です。
- 手・脚**
閉塞性動脈硬化症
●手や脚の動脈硬化によって血管が狭くなったり、血管が詰まることによって、血液の流れが悪くなり、しびれや痛み、歩行障害が出たりします。

4 動脈硬化を予防・改善するには?

有酸素運動を行う
血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

有酸素運動の例
ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど

飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する
肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上昇させる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるにしましょう。
植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は積極的にとりたいたい油です。

禁煙する
喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

肥満を解消する
現体重の5%を3〜6カ月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。

間食や甘い飲み物を減らし、野菜は十分にとろう

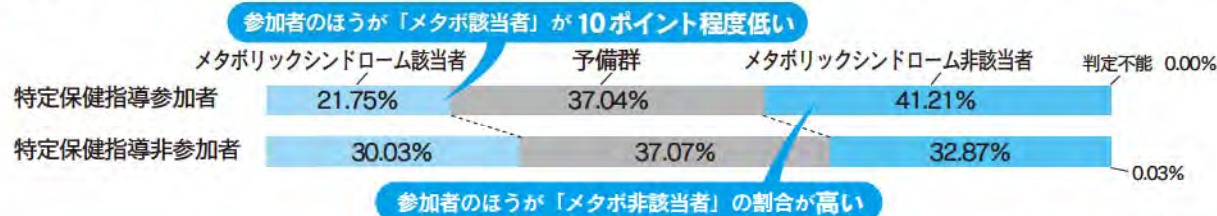
特定保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果的です!

40歳以上のみなさんが受ける特定健診の結果によって、メタボリックシンドロームのリスクが高い人には、健保組合から特定保健指導をご案内しています。

特定保健指導は、専門家とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボリックシンドロームを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

■特定保健指導に参加した人はメタボリックシンドローム改善の割合が高い!

平成24年度の特定保健指導参加者 vs 平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当したかどうかを調べた結果、特定保健指導の参加者は非参加者よりメタボリックシンドロームに該当する割合が少なくなっていました。



健康保険組合連合会「特定保健指導の効果に関する調査」(平成28年1月)より

アートの島 直島を歩く



家プロジェクト

かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全7軒ある。



「角屋」写真：上野則宏

- 10:00～16:30 (「南寺」最終入館16:15)
- 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- 共通チケット1,030円 (「きんざ」を除く6軒を鑑賞)、ワンサイトチケット410円 (「きんざ」を除く1軒のみを鑑賞)、15歳以下は無料
- 087-892-3223

須田悦弘「暮会所」(2006) 写真：渡邊修



フェリー
宇野港(岡山県)から宮浦港(直島)まで20分
高松港(香川県)から宮浦港(直島)まで50分
直島町観光協会 ☎087-892-2299



草間彌生自身が「太陽の「赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海のなかで赤カボチャに変身してしまった」と語った作品。なかに入ることもできる。

草間彌生「赤かぼちゃ」(2006) 直島・宮浦港緑地



写真：藤塚光政

地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。

- 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館17:00)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館16:00)
- 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 2,060円、15歳以下は無料
- 087-892-3755



写真：山本料

李禹煥美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。

- 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館17:30)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館16:30)
- 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 1,030円、15歳以下は無料
- 087-892-3754



写真：山本料

ベネッセハウスミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。

- 8:00～21:00 (最終入館20:00)
- 年中無休
- 1,030円、15歳以下およびベネッセハウス宿泊客は無料
- 087-892-3223



草間彌生「南瓜」(1994) 写真：安齋重男

海だけを背景としてたずんでいる作品。

特産品



のり、塩などの海産物が豊富!

ひと足のおぼす

新田次郎の小説「島人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。

八浜周辺

江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。



八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のころの町屋敷。

- 9:00～21:00 (観覧は16:00まで)
- 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 無料
- 年末年始 (12月29日～翌年1月3日)
- 0863-53-9977

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

直島周辺の見どころ

八浜町並み保存拠点施設



宇野駅・宇野港周辺

直島へ渡るフェリー乗り場周辺にも、アートがいっぱい!



作：白井美穂

海からの贈りもの

船のマストを動物たちが行進するミニチュム。

舟底の記憶

旧日本海軍の船で使われていたいかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。



作：小沢敦志



宇野のチヌ

玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃなどを集めて作ったオブジェ。

作：澁川テクニック



愛の女神像 作：ドゥルガ・ミストリー
宇野港第一緑地のシンボル。



007「赤い刺青の男」記念館

人気スパイ小説「007 赤い刺青の男」で直島が重要な舞台として登場したことから、映画化とロケ誘致活動の一環として地元有志の募金で建てられた。

- 9:00～17:00 年中無休 無料
- 087-892-2299 (直島町観光協会)

直島銭湯「I♡湯」



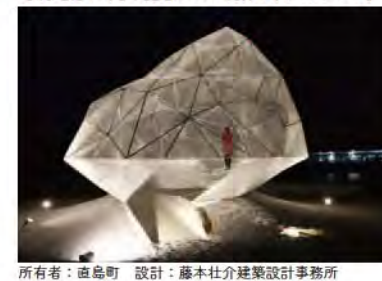
大竹伸朗「直島銭湯「I♡湯」」(2009) 写真：渡邊修

外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。

- 平日 14:00～21:00 (最終受付20:30)
土日祝 10:00～21:00 (最終受付20:30)
- 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- 510円、15歳以下210円 (3歳未満は無料)
- 087-892-2626 (直島町観光協会)

直島パヴィリオン

町制施行60周年記念として制作されたオブジェ。



所有者：直島町 設計：藤本壮介建築設計事務所

直島の西の玄関口・宮浦港では、世界的アーティスト・草間彌生氏による「赤かぼちゃ」が目を惹きつけてくれる。ここをスタートとして、まずは映画誘致活動の一環、「007「赤い刺青の男」記念館」をチェック。次に、昔ながらのたたずまいを残す路地裏で、ひととき異彩を放つ直島銭湯「I♡湯」を見つけてよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなかなか上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞できる。

直島つり公園

固定桟橋、浮き桟橋、釣り筏、釣堀などで海釣りを楽しめる。冬はメバル、チヌ(クロダイ)、タイ、カサゴ、アイナメ、タナゴなどが狙える。

- 7:00～17:00、毎週水金土は夜釣り営業あり
- 火曜日 (祝日の場合は翌平日)、年末年始 (12月16日～翌年1月14日)
- 基本釣料：大人 (16歳以上) 1,500円、小人 (6歳以上16歳未満) 600円、貸釣竿 500円 など
- 087-892-2891 (直島つり公園管理事務所)



瀬戸内海に浮かぶ島、直島。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。

島を巡るウォーキングにかけよう。

全身に効く

「足指体操」

現代人の多くは足に合わない靴などの影響で足指が変形しており、これが全身にさまざまな不調をまねく要因となっています。「足指体操」を習慣にして足指の変形を改善し、不調のない健康な体を手に入れましょう。



あなたの足指、
浮いていませんか？

足指は5本ともまっすぐに伸びて、地面にきちんと着いているのが正しい姿です。しかし、足に合わない靴やハイヒール、歩き方のクセなどにより、足指が浮いて地面にきちんと着かない「浮き指」と呼ばれる状態に変形している人が多くいます。自覚症状がないため見過ごされがちですが、さまざまな不調の要因になることが指摘されています。

浮き指のチェックはとても簡単。裸足になり、何かをつかむように5本の足指をギュッと丸めてみましょう。このとき足の甲に足指のつけ根の骨が5本とも浮き出ていればOK。浮き出ていない足指があれば、浮き指の可能性がありません。浮き指になっている足指は筋肉が衰えており、力を入れてギュッと握ることができないのです。

浮き指があると
体のバランスが不安定に

体は足指がきちんと地面に着き、足指で踏ん張る力を使ってこそ、正常なバランスが保たれるようになっています。

浮き指があると足指でしっかりと踏ん張ることができないため、重心がかかとのほうにズレて不安定になります。それをカバーしてバランスをとろうとすると、ひざが曲がり、腰が落ち、肩や頭が前に出るゴリラのような姿勢になりやすくなります。歩行時も地面からの衝撃を足裏でうまく吸収できません。そのため、ひざや腰、首や肩などの筋肉、関節に負担がかかり、疲れやすくなったり、こりや痛みを引き起こします。

浮き指は小さな子どもから高齢者まであらゆる年代にみられます。浮き指があると転倒リスクが高く、子どもが転んでケガをしたり、高齢者が転んで寝たきりになるきっかけにもなります。

足指体操で
「足指力」を鍛えよう

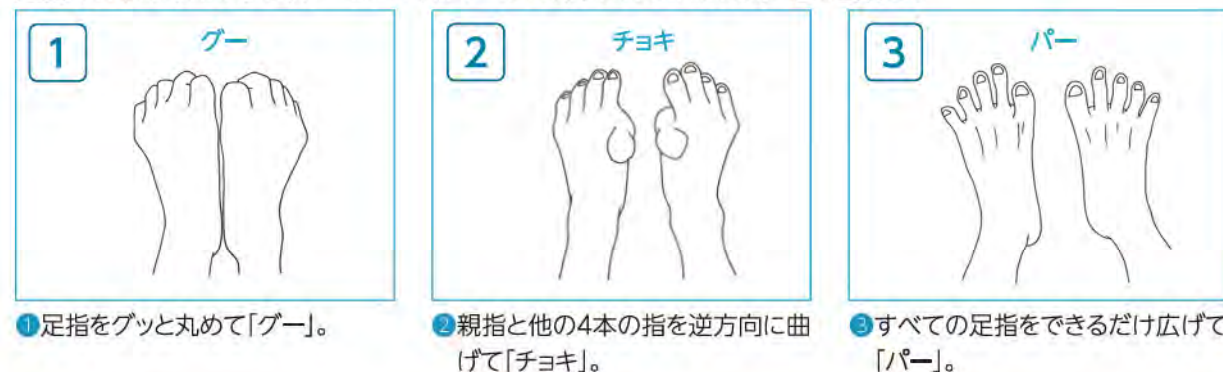
浮き指を改善して、しっかりと踏ん張れる「足指力」をつけるためには、「足指じゃんけん」や「足指伸ばし」などの足指体操がおすすです。足指じゃんけんは名前のとおり、足指でじゃんけんをする体操。足指伸ばしは足指の間に手指を差し入れて手と足を組み、前後に曲げてほぐす体操で、どちらも簡単にできます。

また、家ではできるだけ裸足か、5本指の靴下を履いてすこし、歩くときは足の裏全体を使って足指でしっかりと蹴るように意識するのもおすすめです。合わない靴が浮き指の引き金になるため、靴を買うときは「すべての指が自由に動き、つま先に余裕があるか」「かかとがフィットし、足が滑らないか」「足の側面や甲が窮屈ではないか」を靴を履いて歩きながらチェックしてみましょう。

足指体操のやり方

足指じゃんけん

足指でじゃんけんをする。グー、チョキ、パーを1セットとして、10セット1日2回行う。



- 1 足指をグッと丸めて「グー」。
- 2 親指と他の4本の指を逆方向に曲げて「チョキ」。
- 3 すべての足指をできるだけ広げて「パー」。

足指伸ばし

床や椅子に座り、手と足を組んで前後に曲げ伸ばしする。力を入れず、やさしくゆっくり行うのがポイント。前と後ろに曲げるのを1セットとして、10セットを1日2回行う。



- 1 手の指を足指のあいだに浅く入れて、軽く握る
- 2 軽く握ったまま、足指をやさしくゆっくり反らせる。
- 3 ゆっくり戻して、反対側にもゆっくり反らせる。

ブロッコリーのポタージュ



1人分
130kcal
塩分1.9g

- 作り方**
- ①ブロッコリーは小さめに切り、飾り用(2個)は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
 - ②鍋にバターを入れ、①のブロッコリー(飾り用以外)とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
 - ③たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
 - ④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
 - ⑤塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

- 材料 (2人分)**
- ゆず…………… 3個
 - ゼラチン…………… 5g
 - 水…………… 大さじ2弱 (ゼラチン用)
 - A 水…………… 1カップ
 - グラニュー糖… 大さじ4
 - くこの実…………… 10粒程度

注目
ゆず→有機酸
ゆずにはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれており、疲労回復、胃腸の働きを整えるなど、丈夫な体づくりに役立つ効果が期待できます。



免疫細胞を食と運動で活性化しよう!

免疫力を高め、丈夫な体づくりをめざすには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の材料となるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵や、免疫細胞を活性化させるビタミンを含む緑黄色野菜・果物などの摂取がおすすめです。

また、代謝を活発にし、免疫力を高めるために積極的に体を動かすことも効果的です。まずは、今より10分多く体を動かすことを目標に、ストレッチや散歩、有酸素運動など、無理なくとり入れられるものから始めてみましょう。

日々の生活習慣を見直し、免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。

- 材料 (2人分)**
- ブロッコリー…………… 1/2個 (飾り用含む)
 - たまねぎ…………… 1/2個
 - バター…………… 大さじ1
 - 塩・こしょう…………… 少々 (下味・仕上げ用)
 - 水…………… 2カップ程度
 - 洋風スープの素…………… キューブ1個 (約5g)
 - 豆乳…………… 1カップ程度

注目
ブロッコリー→ファイトケミカル
植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。



1人分
95kcal
塩分0.1g

- 作り方**
- ①ゆずは果汁をしぼり、果皮(少々)は千切りにする。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
 - ②小鍋にAを入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、大さじ2〜3程度(シロップ用)とくこの実を取っておく。
 - ③②にゼラチンを加え、完全に溶けたら、ゆず果汁と果皮を加え混ぜる。
 - ④③のゼリー液を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤固まったらシロップを注ぎ、くこの実を飾る。

タンドリーチキン



1人分
371kcal
塩分1.3g

- 材料 (2人分)**
- 鶏もも肉…………… 1枚
 - レタス…………… 2枚
 - 赤ピーマン…………… 1/3個
 - レモン…………… 1/4個
 - ヨーグルト(プレーン)…………… 大さじ3
 - カレー粉…………… 小さじ2
 - A 塩…………… ふたつまみ
 - オリーブオイル…………… 大さじ1/2
 - ケチャップ…………… 大さじ1
 - オリーブオイル…………… 小さじ2

- 作り方**
- ①鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
 - ②密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
 - ④皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

鶏肉→動物性たんぱく質
たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。



食べて 動いて 脱メタボ!

免疫力を高め 丈夫な体をつくるメニュー



料理制作
鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
愛甲武司

スタイリング
寺門久美子

ほうれん草



旬カレンダー 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

年間を通じて手に入れることができるほうれん草ですが、旬は一番寒い時期。霜に当たると肉厚になり、甘味も風味も栄養価も増す冬の野菜です。

冬に高まる栄養素で、かぜ・肌荒れ・貧血予防を

鉄分含有量こそ小松菜には劣りますが、冬のほうれん草は、夏の3倍もビタミンCを含みます。ビタミンCは、鉄分の吸収を高める、コラーゲンの生成を助ける、骨、血管、筋肉を丈夫に保つなどの作用があります。また、トップレベルの含有量を誇るβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、髪や視力を健康に保ち、呼吸器系を守る働きをもちます。ビタミンCと同じように、皮膚粘膜の形成に作用したり、抗酸化力、免疫力を高める作用があるため、あわせて冬のかぜや肌荒れ、貧血予防に力を発揮します。



Q ほうれん草の品種は?

葉がギザギザでアクの少ない東洋種と、丸くて肉厚の西洋種のほか、2つの特徴を生かした交配種が主流。そのほか、肉厚で甘い「ちぢみほうれん草」や、アク抜き不要で生食できる「サラダほうれん草」なども出回るようになりました。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは?

葉が黄色くなく、ツヤがあって葉先がピンとしたもの、根の切り口が太く、根元の赤みが強いものが新鮮です。茎があまり太すぎるものは育ちすぎて葉が硬く、アクも強いことがあります。

Health Information

話題の健康情報

“空白の世代” 20~30代を中心に流行 はしか

首都圏や関西地方など全国各地ではしか患者が報告されています。これを受け、厚生労働省ははしかの流行に関して注意を呼びかけています。



はしか(麻疹)は、感染力が非常に強く、空気感染や接触感染するので注意が必要です。免疫をもたない人が感染するとほぼ100%発症し、大人になってから感染すると重症化しやすくなります。

どうやって予防するの?

はしかは空気感染するので、手洗い・マスクのみで予防はできません。はしかワクチンが有効な予防法です。

発症したらどんな症状がでるの?

発熱やせき、鼻水といったかぜのような症状が2~3日続いた後、39

度以上の高熱と発疹が現れます。まれに肺炎や中耳炎、脳炎などの合併症により重症化することがあります。

発症してしまったら?

前述のような症状が見られ、はしかが疑われる場合は、事前に医療機関に電話連絡してから受診してください。

妊娠している場合、感染の影響は?

妊娠中にはしかにかかると、流産や早産を起こす危険性があります。妊娠中はワクチン接種を受けることができないため、はしか流行時にはできる限り外出を控え、人ごみを避けるなどしてください。

はしかワクチンで予防

40歳以上の世代は、多くの人が子どものときに感染するなどして免疫を獲得しています。また、平成2年4月2日以降に生まれた人は定期接種としてワクチンを2回接種しています。一方、それ以前に生まれた20~30代の方は子どものときに感染する機会が少なく、定期接種が1回のみだった

“空白の世代”のため、免疫が不十分な場合が多くなっています。定期接種対象年齢(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)以外の人で「はしかにかかったことがない」「ワクチンを1回も受けていない」「ワクチンを受けたかどうかわからない」という人は、かかりつけの医師に相談しましょう。

健康的な食事



「健康にいい」とされる食品が、続々と登場している昨今。毎日のようにとる食品だからこそ、気になったり、気をつけたりするのは当然のことです。本当に健康によいかどうか、とり方の注意点とともに検証してみましょう。

カロリーゼロ・カロリーオフ飲料は いくら飲んでも太らない



ウソ

100mLあたり、5kcal未満ならばカロリーゼロ、20kcal以下ならばカロリーオフと表示できるため、わずかであってもカロリーを含んでいる可能性があります。たとえば、ペットボトル500mLでカロリーオフならば100kcal以下となり、茶碗1杯のごはん(235kcal)の半分弱くらいのカロリーになります。ゼロやオフといえども、大量に飲めば太るというわけです。

納豆を食べると骨が強くなる



ホント

骨を強くする栄養素といえば、カルシウムとたんぱく質ですが、納豆に多く含まれるビタミンK₂も骨づくりに有効とされています。ビタミンK₂の製剤は、カルシウムやビタミンDの製剤と同様に、骨粗しょう症の治療薬としても使われています。栄養バランスのとれた食事をベースに、納豆のほか、カルシウムやたんぱく質を豊富に含む牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚などを積極的にとりましょう。カルシウムの吸収を促すビタミンDは日光浴でもつくられるので、適度に太陽の光を浴びましょう。

牛乳は体に合わない人がいる



ホント

牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素が生まれつき不足している人は、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり、下痢をしがちです。このような人は、牛乳を温めて少しずつ飲む、料理に混ぜる、牛乳の代わりにヨーグルトやチーズなどの乳製品をとるようにするなど工夫しましょう。ただし、牛乳には脂肪分が含まれます。中性脂肪を控えたい人は、無脂肪や低脂肪の牛乳を選びましょう。

1日分の野菜摂取のジュースを 飲めば野菜は食べなくていい



ウソ

厚生労働省の1日の野菜摂取量の目標値350g以上に相当する量の野菜を使ったジュースが出回っていますが、加工の段階で失われる栄養成分もあるため、野菜そのものを食べるのと同量の栄養成分を摂取することは難しいようです。野菜ジュースは、普段の食事で足りなかった分を補うくらいの感覚で利用するのがよいでしょう。ちなみに、20~30代の女性の場合、1日に100gほど野菜が不足しているのが現状です。

あなたとご家族のこころの健康をサポートします メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、さまざまな相談に「面接」や「電話」でお応えします

相談無料でプライバシー厳守

相談は無料です!

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回から有料)。
※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守!

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個人個人の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません。
※面接の予約やご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

幅広い分野のご相談にお応えします。



仕事、職場での悩み



家庭、地域での悩み



心理的、精神的な悩み

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください

0120-610820

「相談センターです。ご希望の相談サービス番号をプッシュしてください。」という自動音声がかかります。

サービス番号2

■面接カウンセリング予約

全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～20時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号3

■電話カウンセリング

いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～22時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

サービス番号4

■電話カウンセリング予約

電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

〈受付時間〉

月～土曜日 10時～18時
(日曜・祝日・年末年始は休み)

安心してご相談ください

監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)

ゆうクリニック…上野院、新宿院、渋谷院、秋葉原院、池袋東口院、池袋西口院(皮膚科併設)
心安らげるクリニックとして評判が高い。http://yucl.net/

ココロの栄養コラム

一步先へ
踏み出そう

劣等感とは、一步を踏み出す
きっかけになる

「誰かと比べる」から 劣等感はある

私たちはさまざまなことで思い悩みます。思い悩むのはなぜでしょうか？
それは、ほかの誰かと比べるからです。比較するべき他者が存在しないのであれば、そこに悩みは存在しません。
人間は、無力な存在として生を受け、少しずつ、知識や行動を覚えて成長します。そうした成長の背景には「向上したい」という意思があるものです。
一方で、思い描いた理想に達していない自分を顧みて、「劣っている」かのような感覚を抱いてしまうこともありますね。いわゆる「劣等感」というものですが、あなたはこの劣等感を、前向きにがんばるためのエネルギーにできているでしょうか？
それとも、「どうせ自分なんて…」、「自分が何をがんばったところで…」と、あきらめの口実にはしていないでしょうか？
「背が低い」という劣等感について考えてみましょう。その事実を、子どもならばさておき、一定の年齢になってしまえばどう

大切なのは、等身大の 自分自身を受け入れること

「自分は背の高さゆえ周囲に怖いと思われる」という人と、「背が低いことをずっと気にしている」という人が向かい合ったらどうなるか。



そう変わるものではありません。しかし、その低さは「平均よりも低い」というだけで、それ以外に人間的な何かがあるに欠けていたり、他と比べて劣っていたりということはありませんよ。

と、思うことだつてあるのです。
身長を自分の意思で伸ばしたり縮めたりすることはできません。しかし、その事実をマイナスのものとして引きずるのではなく、前向きに変換することは、考え方ひとつで誰にでもできること、とはいえないでしょうか？
まずは、等身大の自分自身を受け入れることです。「自分はこうなんだ、自分はこれでいいんだ」と胸を張ることで、周囲の状況は違つものに見えてくるはず。そのきっかけにできるのであれば、劣等感というものもそれほど悪いものではないのです。

しかし、自身が抱いている劣等感を、他者も同じように気にするとは限りません。背の高いほうは相手に対し「小さくてかわいらしい」と思うかもしれませんが、一方で低いほうが相手のことを「大きくて安心できる」