

## 第9回塩谷郡市医師会市民公開講座報告

開催日時：平成25年10月27日（日）  
PM1:00～3:00  
場所：矢板市文化会館 大ホール  
ご来場者数：1,000人  
スタッフ：80名

当日は、台風一過の秋晴れに恵まれ、多くのご来場をいただきました。

今回の市民公開講座は、企画段階で矢板市のシャープの縮小問題、矢板市の放射性廃棄物を含む指定廃棄物の最終処分場問題が浮上していて、住民の皆様には相当なストレスが溜まっていると思われることから、メンタルヘルスに関する講演会にして、少しでも住民の方々のストレス解消に役立てたいと願って計画されました。

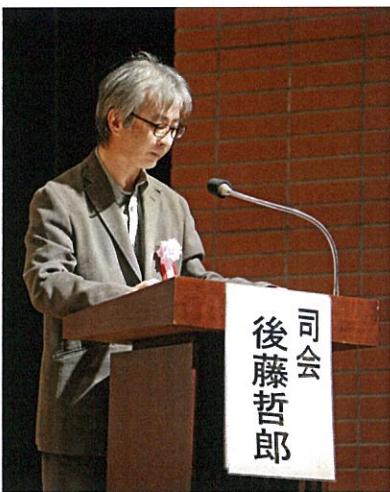
当初計画では600人のご来場者を見込んでおりましたが、開演当日、それをはるかに上回る1,000人のご来場者にスタッフ一同追加資料作成に追われるなど嬉しい悲鳴となりました。

ご来場いただきました皆様には心から感謝申し上げる次第です。誠にありがとうございました。



午後1時にベルの合図で、矢板市医師団 後藤 哲郎 先生の司会により開会宣言と挨拶がありました。主催者を代表して塩谷郡市医師会 会長 山田 聰 より挨拶があり、続いてご来賓の矢板市 市長 遠藤 忠 様の祝辞をいただきました。司会よりご来賓の矢板市 副市長 飯野 正敏 様の紹介があり、いよいよ開幕

です。



午後1時10分 第1部 癒しの音楽会『草笛で懐かしい音楽を楽しむ』と題して、矢板草笛教室「葉生音の会」代表 関谷 健 先生以下7名のメンバーによる草笛の演奏が始まりました。

演奏曲目は、①野菊、②紅葉、③里の秋、④たき火、⑤おぼろ月夜、⑥七つの子、⑦みかんの花咲く丘、⑧夕焼け小焼け、⑨富士の山、⑩故郷と懐かしい音楽が続きました。草笛に合わせて会場内は大合唱となり、和やかで楽しいひと時となり皆さん癒されたようでした。コメントにあるようにメンタルヘルスとのコラボが良かったとの声も聞かれました。

子どもの頃、誰しも草笛で音を出した事があっても、メロディーにはなりません。草笛であれだけのメロディーが出せることには驚きでしたし、澄んだ音色にもビックリで、葉生音の会様の素晴らしい感動しました。



午後2時 第2部 基調講演会は、矢板市医師団の 池田 斎 先生と 佐藤 勇人 先生の座長により開催趣旨と講師紹介があり、自治医科大学 緩和医療講座

准教授 岡島 美朗 先生により『ストレス社会の傾向と対策～生き抜くためのメンタルヘルス～』と題した講演が行われました。

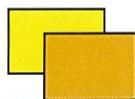
岡島先生のお話は、時に会場の聴衆に質問したりして興味を持たせたり一般の方々に分かり易くまた丁寧な説明をしていただきました。

このため、ストレスと睡眠の関係や、生活習慣病との関係、対人関係対処法など、分かり易く為になり今後の生活に活かしていきたいとの多くの声が聞かれ素晴らしい講演でした。



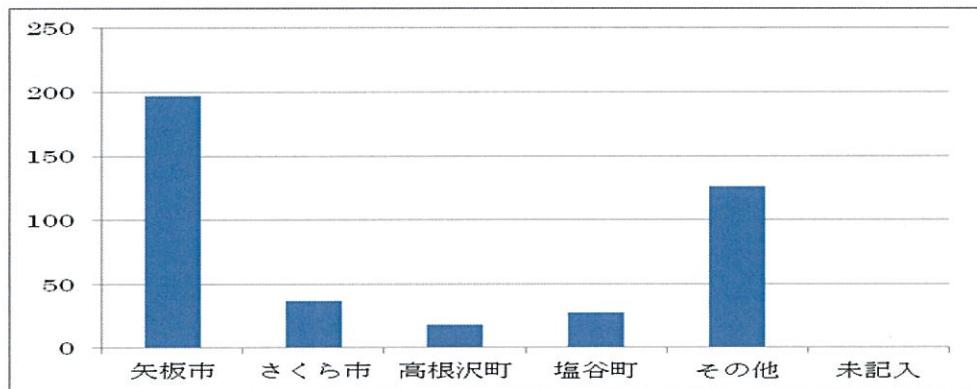
午後3時 矢板市医師団 団長 池田 齊 先生から、医師会は塩谷地区の明るさと元気を守っていきたいと話され、閉会の挨拶があり閉幕となり、本日の第9回塩谷郡医師会市民公開講座は、無事終了することができました。

ご来場いただきました皆様、ご来賓の皆様、演者の皆様、そしてご支援いただきましたスタッフの皆様、矢板市の職員の皆様に深く感謝申し上げます。

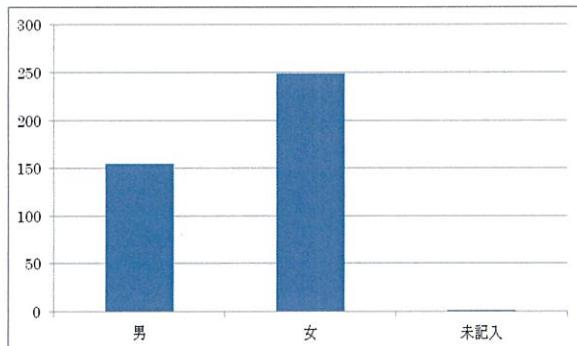


## アンケート結果

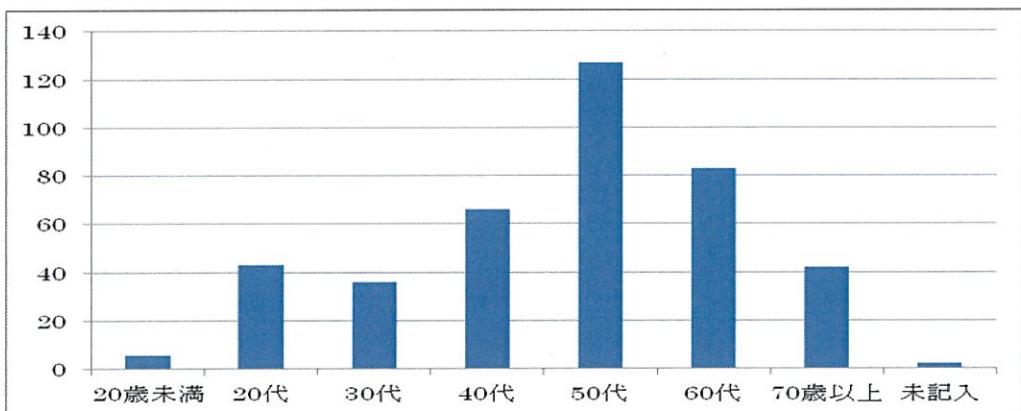
住まい						
矢板市	さくら市	高根沢町	塩谷町	その他	未記入	総計
197	37	18	27	126	0	405



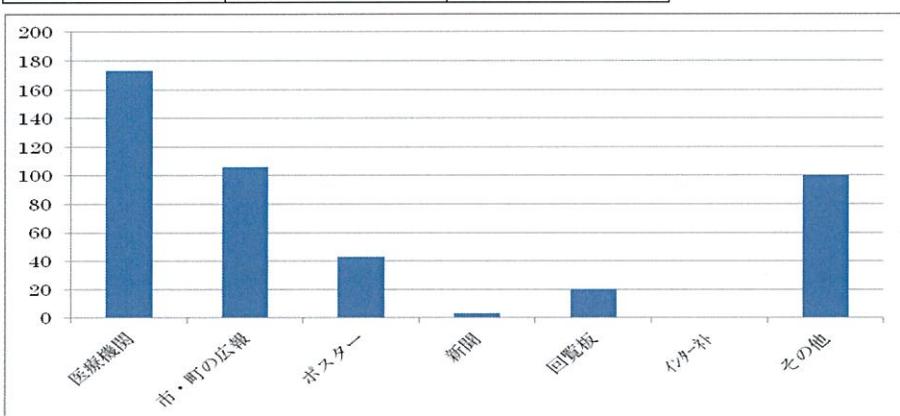
性別			
男	女	未記入	総計
155	249	1	405



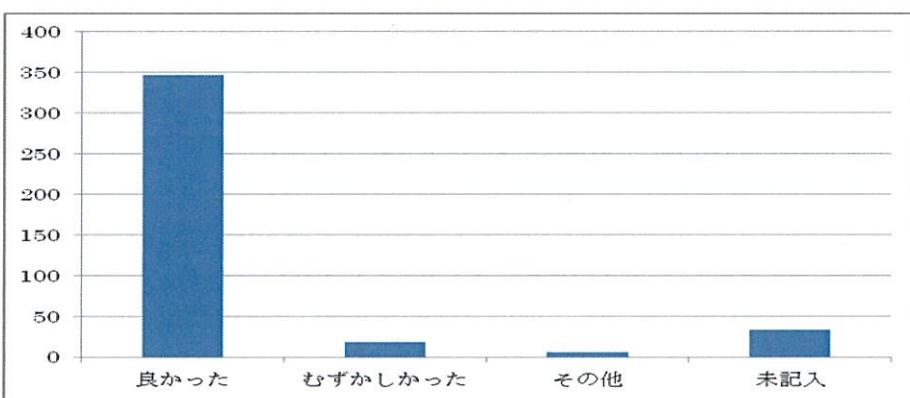
年代								
20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	未記入	総計
6	43	36	66	127	83	42	2	405



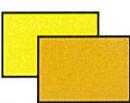
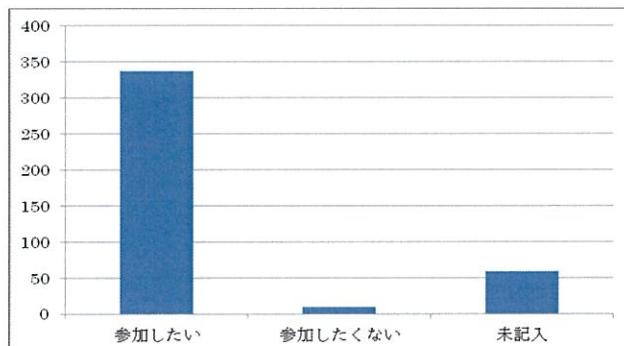
広報				
医療機関	市・町の広報	ポスター	新聞	回覧板
173	106	43	3	20
インターネット	その他	総計		
0	100	445		



講演内容				
良かった	むずかしかった	その他	未記入	総計
347	19	6	33	405



参加・不参加			
参加したい	参加したくない	未記入	総計
337	9	59	405



## コメント（原文のまま）

◆矢板市 20代未満 男性

○睡眠を長時間とってもいけないし、短時間でも体に悪影響をあたえることだと知りました。小さな身近かなことでも気づかぬうちにストレスがあることを学んだ。

◆矢板市 20代 男性

○ストレスと睡眠時間、生活習慣病の関係（うつ病）などわかりやすく面白く伝えて下さったと思います。

○すばらしい講座に参加出来て良かったです。今後も参加させていただきたいと思います。

◆矢板市 30代 男性

○ストレスを受けやすい社会、ストレスを逃がしにくい社会ですね。

○日頃より地域の医療に対してのご尽力、心から感謝申し上げます。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。

◆矢板市 40代 男性

○もっとやさしい講座を

◆矢板市 40代 男性

○ストレスを軽減するには自己、他を客観的に見ることが必要であると感じた。

○今後も医療の充実等、安心安全に暮らせる医療体制の向上の諸活動を期待しております。

◆矢板市 50代 男性

○睡眠障害対処の12指針等具体的な資料が参考になった。対人関係の対処方法、参考になった。

◆矢板市 50代 男性

○具体的な解決策が聞けた。

○医師会の「地域を明るく元気にしたい」という趣旨のお話をされたが、チラシにその辺の意思を強く表した方がよい。

◆矢板市 50代 男性

○画面を使ってわかりやすかった。話しがやさしくゆっくりでよかったです。テーマが良かったと思います。

◆矢板市 50代 男性

○レジメがあった方が効果的では。

○続けて下さい。よろしくお願ひします。

◆矢板市 50代 男性

○質問コーナーでストレスを見分ける方法で、体調の変化、特に便通はサインとして重要、公務員と先生が治りにくいに対し「いろいろな目の中での仕事は大変なのだろう。また長く休んでも大丈夫な制度も関係しているのでは」はなるほどと思えるところもあった。

◆矢板市 50代 男性

○もっと早く先生の話を聞きたかった。昔の仕事がきついので体調をこわしたので、これから先生の話を役に立てたい。

○医師会の方には治療に力をつくしています。ありがとうございます。今後もよろしくお願ひ致します。出来ましたら超最新の医療機を導入してほしいです。テレビで改造しているような機械

◆矢板市 50代 男性

○わかりやすい内容でした。

◆矢板市 50代 男性

○うつ病の判断が難しい。

○今後、医療を使ったまちづくりなどの公演をして欲しい。(大学、病院、地域医療)

◆矢板市 60代 男性

○資料が欲しい「期待の変更かな？」

○子供達も楽しめる企画があれば、若い家族も集まるかも。

◆矢板市 60代 男性

○とてもわかりやすい話でした。ストレスはつきものです。うまくつきあうことの大切さを学びました。

◆矢板市 60代 男性

○わかりやすく参考になりました。

◆矢板市 60代 男性

○なかなか聞けない話を聞かせてもらった。ストレスは見えないが良く考えれば見えるよう気がする。

◆矢板市 60代 男性

○ストレス社会の中で生きて行かなければなりませんが、職場環境改善など含めての講演を今後考えてもらえばありがとうございます。塩谷郡市の乳幼児の発達障害などの研修会もいいですね。

◆矢板市 60代 男性

○ストレスに対する方法について理解を得られた。

○今後、加齢のより発生するさまざまな体の不具合について期待いたします。

◆矢板市 60代 男性

○ストレス内容が少しくわしくなった気がする。

◆矢板市 60代 男性

○具体的なわかりやすい例が沢山ありわかりやすかった。

◆矢板市 60代 男性

○わかりやすかった。

○今後、認知症についてお願いしたい。

◆矢板市 60代 男性

○睡眠がストレスや血圧に大きな関係があることは自らの経験からも良くわかります。運動や趣味などを持ちその解消に努めていくことが必要。確かに早く床に就いても効果的ではないのかも知れない。

○介護保険制度や地域包括ケアなど、その運営が国から県へ県から市町村への流れが大きくなっています。そのような中で、それを継続し推進する為には地域の医療資源の活用とともに、連携を図るなど医療と介護(福祉)のネットワークが必要です。

これからは大看護時代が到来する、介護者へのヘルスが大切、ケアプランも患者だけでなく家族の事情、立場も考慮したものにしていかなければならない。病気を診るから人を診るへ。

◆矢板市 70代以上 男性

○矢板市民のストレスを考えての講演に感謝します。(私は産廃問題でストレス)

講師の先生は①繊細な資料をわかり易く説明してよかったです。

②温厚な声量、声質で話され静かに聞くことが出来た。

③出席者の動向を察しながら笑いとユーモアがありよかったです。

○貴重な話し合い(講演会を含めて)先生方が聴衆へ目線が丁寧にされている。このような会合は今後も是非とも開催していただきたいと思います。とにかく分かりやすく参考になりました。ありがとうございました。

◆矢板市 70代以上 男性

○非常に解り易い講座でした。

○講座は最高でした。葉笛で至っては感動的でした。しかし曲数が多く過ぎる感がしました。  
コンサートではないので4～5曲ぐらいが良いのでは？

◆矢板市 70代以上 男性

○理解し易い話し方で大変参考になった。有難うございました。

○講座のテーマと葉笛のコラボは誠によかったです。さすが医師の方々の発想だと思いました。

◆矢板市 70代以上 男性

○今後、生活習慣病とそれに伴う病気と対応。脳に関する疾病について期待します。

◆矢板市 70代以上 男性

○一時の時間を癒すことが出来ました。

○今後の生活の中に取り入れ参考に生き抜いて行きたいと思います。

◆矢板市 70代以上 男性

○自分自身にもあてはまる事が沢山ありびっくりした。体調に気を付けようと思った。

○今後も続けてほしい。

◆矢板市 30代 男性

○開会のときに会場は飲食禁止といっておきながら、壇上にお茶が出ていた。短い時間で  
すし、別にお茶を出さなくともよろしいのではないでしょうか

◆矢板市 20代 女性

○タメになる内容でしたが、もっと解決方法等知りたかったです。

◆矢板市 20代 女性

○記録として残すのにレジメがあるとよかったです。

◆矢板市 30代 女性

○とてもわかりやすく勉強になりました。

◆矢板市 30代 女性

○相談できる機会を作って頂きたいです。

◆矢板市 40代 女性

○学生の頃、寒冷、暗黒(まわりの音が入らないようにして)計算と3つの項目で自分が被  
験者になり、ストレスの実験をしたことを思い出しながら、今日は受講させていただきました。  
学生の頃の実験は卒業論文といたしました。

◆矢板市 40代 女性

○言葉の解説がやさしくてとても分かりやすい講演でした。

◆矢板市 40代 女性

○市民講座ということで岡島 Dr がとてもわかりやすくお話して下さいました。

○今後、食事療法等について聞きたいと思います。医師や病院の管理栄養士の方のお話が  
聞ければ… 長寿社会に向けて、家族の役割とか…。

◆矢板市 40代 女性

○対人関係の持ち方で悩んでいました。ヒントを得られたような… 考え方をきりかえて  
トライしてみようと思います。

◆矢板市 40代 女性

○自分のストレスが何かわかつっていましたが、先生の話を聞いて納得しました。ストレス  
は悪者ではないけれどうまく付き合っていく方法があるのかなと思い話を聞きにきま  
した。本日話を聞くことが出来てよかったです。

◆矢板市 40代 女性

○わかりやすくもっと時間がほしかった。

◆矢板市 40代 女性

○人間関係にストレスはつきものだということを頭に入れておけば、こういうものだと今  
度イライラせずにすみます。また言い方一つでストレスがなくなるのだなと思います。  
できればもう少し対策をいろいろな事例をあげて教えてほしかったと思います。

○今後、自分でできるリラクゼーション。自己免疫力、治癒力を高める方法等期待します。

◆矢板市 40代 女性

○草笛がとても良かったです。ゆずの葉で吹いてみようと思いました。

◆矢板市 40代 女性

○市民公開講座として精神疾患は大きすぎる問題だったと思う。もっと病気になる前に対  
するものの方が良いと思う。

○今後、参加したいと思うが病気を防ぐ方法など病気になる前の方が良い。その様なテー

マが良いと思う。

◆矢板市 50代 女性

○身近な事例をあげながらのお話でわかりやすかったです。

○今後も公開講座を行って下さい。本日のお話も大変勉強になりました。ありがとうございました。

◆矢板市 50代 女性

○わかりやすくためになりました。

◆矢板市 50代 女性

○食べる事とストレスが密接しているんですね。何と体とはデリケートなものか。気をつけようと思います。

◆矢板市 50代 女性

○感情労功一いい言葉です。

何につけてもストレスは付きもの、うまく乗り切りたい。人をあまり気にしない事にします。

○ペットボトルにはコップを、人前で飲めるわけないでしょう。

◆矢板市 50代 女性

○日々のストレス社会の中で、今回の講演を参考にして行きたいです。

◆矢板市 50代 女性

○会場内は飲食禁止です。来賓席にお茶を2回も出す必要なし！

◆矢板市 50代 女性

○葉の音色とても良かったです。ホッとできた時間でした。

◆矢板市 50代 女性

○救急医療に力を入れてもらいたいです。

◆矢板市 50代 女性

○ちょっとむずかしい所もあればわかりやすい所もあり良かったです。

◆矢板市 50代 女性

○聞くだけでなく映像があるとGoodですね。

◆矢板市 50代 女性

○現状におきているストレスの原因などの説明はわかりやすかったです。ずっとスクリーンでの文字と先生の話だけなので「なるほど」と思いますが、なかなかそれが対策になってくれるのかどうか、わからないです。

◆矢板市 50代 女性

○ストレスを感じた時は病気の原因にもなる事、変えられない物を変える事はとてもむずかしいし、またそれもストレスの連鎖になっているように思います。

○忙しい中ぎりぎりになった時、車がスムーズに入れてもらえてとてもたすかりました。これからもわかりやすい会場の場所と車の駐車の場所が多いとたすかります。

◆矢板市 50代 女性

○結婚のストレスになるとは思ってもいなかつたが納得。嫁、姑の関係にも技術が必要なのだろうけれど心穏やかに暮らしたい。

○医師会の講座ということで敷居が高かったが、参加させていただきありがとうございました。

た。葉生音の会の関谷さんの顔を見ているととてもいい生き方をしてきたのだろうと思った。私もいい顔になるように生活したい。

◆矢板市 50代 女性

○画面の切り替えが早く、書きとめられなかつた。自分に合つたストレスの解消をする。

◆矢板市 50代 女性

○このストレス社会の中で、上手く生きていくためには、仕事の優先順位を考えて、たまにはサボる時間をとれと！

◆矢板市 50代 女性

○具体的でわかりやすかったです。日々の生活に生かしてゆきたいと思います。ありがとうございました。

○今回で2回目の参加です。毎回時宜に応じた講座に関心して参加させていただいています。今日は会場も広くメンタル講座にふさわしい又地方の方の草笛を聞かせていただき一緒に歌うことで心が和みいやされました。企画の良さでしょうか。前回よりも参加者が一段と増えています。今後も高齢化社会に向けて体と心の健康へのアドバイスを発進して下さい！期待しております！

◆矢板市 50代 女性

○例えの野球はあまり好きでない。だったら違う人が良い。

○セカンドオピニオンを自由に選んで紹介状なくとも速く簡単にかかる仕組みがないか知りたい。

◆矢板市 50代 女性

○ストレスとはなくなることはなく生活している以上、どうしたら上手に付き合えるかだと思います。

◆矢板市 50代 女性

○話術が大変良かったです。ストレス～少々理解が深まりました。

○定期的に公開して載きたいと思います。一般人である私にも理解しやすいお話を大変興味津々でした。こうしたことを続けて載ければストレスが減る…かも知れません。

◆矢板市 50代 女性

○スクリーン上の画面（図式・文字など）がやや小さく思えます。老眼の為、みえませんでした。画面上を指すものが（ポインター）あると良かった。

○認知症について。“家族が認知症になったら”どう向き合い対応すればお互い上手く生きてできるか。症状が進んだ時の対処の仕方など。

◆矢板市 60代 女性

○ストレスって毎日毎日何らかな形で大なり小なりあります。その日の気分次第で。でもそれをのりこえるのも自分、とてもむずかしいです。

○塩谷郡市内に夜間病院を！夜中でも受け付けてもらえる病院があるとよいと思います。

◆矢板市 60代 女性

○時代に合った内容でよかったです。

◆矢板市 60代 女性

○ありがとうございました。今後役立てていきます。

○ストレスのある職業であり大変参考になりました。高齢者社会に対する老人の対策ケア

などの講座を希望。

◆矢板市 60代 女性

○ユーモアをまじえ、身近な例で分かり易かった。

◆矢板市 60代 女性

○ためになりました。休むことは悪いことではないということなので、これから的人生ストレスがないよう過ごしたいと思います。

○今日の講演は今までより身近に考えられてとてもよかったです。

◆矢板市 60代 女性

○ストレスへの対処の仕方など参考になった。睡眠時間に対して考え方を改める——発見があり参考になった。うつ病になりやすい性格？かなと心配になった。

○今日のような講座をまたお願いいたします。

◆矢板市 60代 女性

○毎日がとても忙しい日々を過ごしている私に優先順位を決めることが勉強になりました。今後頑張ります。

◆矢板市 60代 女性

○うつ病は現代病だと思います。ますますうつ病の人は増加すると思います。少しでもストレスをなくしてうつ病にならない様にしたいです。

◆矢板市 60代 女性

○人間関係のたいせつさがよくわかった。一言で良くなるか悪くなるかが出る。話をする時相手のことを考えて話す。

◆矢板市 60代 女性

○私達がこれからかかりやすい病気についての講演を望みます。生活習慣病をのぞいた(感染症など)

◆矢板市 60代 女性

○講演を聴いて心明るく家路に向えます。我家は4世代家族です。

◆矢板市 60代 女性

○自分自身にもかかわる身近なテーマであったため真剣に聴くことができました。今後の参考になりました。ありがとうございました。

◆矢板市 60代 女性

○草笛での音色に心が癒されました。とっても感動しました。ストレス社会の傾向と対策～生き抜くための… 具体的な例をだして大変勉強になりました。

◆矢板市 60代 女性

○病院や施設はあると思います。日常のケアや風邪等でホームDrでも往診して下さる先生が少ない。当番でも良いので往診して下さる先生がいて下されば助かります。

◆矢板市 60代 女性

○これを機会に本を読んだりしてみようと思いました。もっと知りたくなりました。

○ストーカーをしてしまう人々、脳、心はどうなっているのか病気なのか？やはりストレス社会と関係あるのか。昔はこんなに多くあったのか、いつも不思議に思ってます。

◆矢板市 60代 女性

○初めて参加しました。たまにこういう講座もいいですね。大変勉強になりました。

◆矢板市 60代 女性

○現代社会には欠かせないストレス！年齢、性別に関係なくとても参考になったと思います。私も受けやすい方なのでこれからは前向きに行動したいと思います。

○お忙しいところ毎年ありがとうございます。これからもずっと継続していただければ幸いです。

◆矢板市 60代 女性

○精神科の病気をもっている私にとって、いやしの音楽会は何もかもわすれて参加することが出来ました。ありがとうございます。

○医学のことはあまりわからないのでちょっとむづかしかったが、私なりに理解できたと思う。日常のイライラがストレス。

◆矢板市 60代 女性

○ストレス解消は……楽しい人生を考えるのが良いですね。

○一人では生きていけない世の中、自分の体をみつめ快適な日々を自分で作ることですね。参考になりました。ありがとうございます。

◆矢板市 60代 女性

○ストレスの仕組みについて学ぶ事ができました。対策として気分転換をしながら生活していくたいと思います。

◆矢板市 70代以上 女性

○時折笑いを入れて、むずかしいお話を分り易くお話し下さいました。

◆矢板市 70代以上 女性

○睡眠とストレスについての関係については、自分の環境の変化で悩んでいたので得るところがありました。結局は自分が考え過ぎていたのではないか、もっと楽な気持ちで（無理かな）いこうかと思ってみました。

○初めての参加でしたが大変有意義でした。

◆矢板市 70代以上 女性

○非常に元気だった孫が人間関係のことからうつになり困って戻ります…何とかしたいと思うのですが…祖母としての気持ち

◆矢板市 70代以上 女性

○草笛はとても楽しかったがすこし多すぎた様でした。(長すぎたように思います。別のものをもう一つ入れていただいては?動的なものを…)

◆矢板市 70代以上 女性

○次回もこの様な立派なドクターの講演を希望いたします(健康に関しての)

◆矢板市 70代以上 女性

○葉笛はなつかしい歌で一緒に歌えて楽しかった。どこの家庭にもある嫁、姑の問題、ストレスは誰もが感じていること

◆矢板市 70代以上 女性

○葉笛はなつかしい曲で大変良かったと思います。日常ストレスがたまりやすい事がありますが、講演をお聞きして少し楽になる方法を考えてみたいと思いました。

◆矢板市 70代以上 女性

○ストレスの事ですが、何でもストレスでかたづけてほしくありません。一人一人の感じ

方がことなると思います。

◆矢板市 70代以上 女性

○やはり職場にしろ、家庭にしろ、人間関係が重要だと思った。

○初めて参加しましたが、とてもためになりました。ありがとうございました。

◆さくら市 30代 男性

○とても参考になりました。ありがとうございました。

○講演会資料をいただけるとありがたいです。

◆さくら市 30代 男性

○ちょっと時間が短かかったです。過去に受け持った患者さんの体験談があるとよかったです。

◆さくら市 50代 男性

○多少専門的な内容でしたが、自分自身を振り返るいい機会になりました。

◆さくら市 60代 男性

○ストレスの概要についておおまかに理解できた。自分自身をコントロールする事は難しいが意識して取り組もうとする気持ちが湧いてきたように思う。

○健康に関心はあるものの自己管理ができないのが常である。講演を聴くことによって自身を振り返るいい機会となった。是非講演会を開催していただきたい。

◆さくら市 60代 男性

○ストレスについては大変ためになる話を聞いてとても勉強になりました。ならないように注意していきたい。

○今後もこのような企画を定期的に開催していただきたい。今日初めて参加しました。次回楽しみにしております。

◆さくら市 60代 男性

○草笛と童謡懐かしく聴くことができた。ストレス社会について、対処法、睡眠の重要性を良く理解できた。生活に生かしていきたい。

○・社会保障の中で、医療・介護に占める割合が毎年上昇している。高齢者に対する健康作りに更に寄与して頂きたい。各地で実施している。

・少子化への取組として出産し易い体制作りに取組んで頂きたい。

・地域医療の現状として被災地の陸前高田市石巻のテレビ紹介があった。今後参考になれば

◆さくら市 70代以上 男性

○自精神が弱ってきてるな。いま抵抗期かな。程度は中間かな。覚性充進症状ではない。規則正しく（食事・睡眠その他）うつ病についても対処法がわかりました。

○今後もこのような講座をお願いします。

◆さくら市 20代 女性

○説明の中にわかりやすい例を取り入れてくれたので聞きやすかったです。相手への期待、その答えを見極めることで自分のストレスの軽減になるのだと気づきました。

◆さくら市 20代 女性

○嫁、姑のやりとりの具体例がわかりやすく良かったです。職場versionもお願いします。

◆さくら市 20代 女性

○ストレスとよく言うけれど、そもそもストレスとは何かというのを知る事ができて良か

った。

◆さくら市 50代 女性

○葉笛をはじめて聞きましたが、すばらしかった。司会も元気良く丁寧でとってもよかったです。岡島先生の話もとても参考になりました。これから的生活に活かしたいと思います。

◆さくら市 50代 女性

○人間関係を具体例にあげてくださってわかり易かったです。自分で変えられることは自分で考えてみたいと思いました。(相手のよい所、悪いところ見きわめる力もつけたい) 参考になりました。

◆さくら市 60代 女性

○ストレス社会を生き抜く技術、本当に難しいです。うつを患った家族との同居とかいろいろ抱えている人は多いと思います。

○ストレスを起こす原因に介護がある一本本当に感じます。認知症の介護やその周辺についてお話を聞きたいです。3時終了はとても良いです。

◆さくら市 60代 女性

○ポイントをおされた講話だった。最後の変えるもの、変えられないものの見分け方、受け入れ方の大切さ…実感です。

◆さくら市 60代 女性

○メモを読み返して、これからの参考にしたいと思います。

◆さくら市 60代 女性

○心のストレスの解消法を教えて頂き、心の余裕を持ちたいと思います。

◆さくら市 70代以上 女性

○今後、減塩について各家庭の他先生からみた考え方について期待します。

◆塩谷町 50代 女性

○自分のストレスについて見つめ直し今後に生かしたい。

◆塩谷町 50代 女性

○かえられるものを変える勇気→あってもかわらないかもしれない。かえられないものを受け入れる平和な心っていうところが納得しました。

○今後、がんについてお願いしたい。

◆塩谷町 60代 女性

○むずかしかったけど、良くわかりました。ストレスをためないようにがんばりましょう、私なりに。

○第2部2:00より始まるとの話でしたが、2分遅れて始めました。きちんと時間を守ってほしいです。

◆塩谷町 30代 女性

○分かり易い説明と冗談を交えた内容で楽しく聞くことができました。職場や人間関係 etc 自分に置きかえ話を聞きました。

◆塩谷町 70代以上 女性

○ライフスタイルやストレスの内容も違うと思いますので誰が聞いても関心のある問題です。

学校関係の講座の企画を希望します(PTAと子供達合同のものも)

○公開講座が各市町もちまわりで続いていることは医師会はじめ関係機関との連携の結果と感謝しております。内容に関しても時代にマッチしたものをお考え下さっていることにも感謝です。

◆塩谷町 60代 女性

○非常に感心を持っていた病名の講座だったので嬉しく思い参加しました。私の性格がかかり易い性格に当てはまるので気を付けて生活したい。

◆塩谷町 60代 女性

○もう少し時間をかけて説明や講演して欲しい。

○今後、関節痛なので年齢に応じた健康法。老齢社会の上手な生き方。

◆高根沢町 70代以上 男性

○今日は勉強になりました。又これからも講演会に来たいです。

○自分も病気があり、病院のいろいろな先生の話がききたい。

◆高根沢町 20代 女性

○また、ストレスについて講座をして頂きたいです。とてもおもしろかったです。

◆高根沢町 40代 女性

○もう少し時間があっても良かった。

◆高根沢町 40代 女性

○たくさんの方がストレスをかかえてるんだなと思いました。娘が体調悪くして、1年以上薬を飲んでいます。心配で私自身眠れない日々が続いたりしていました。自分だけではないんだと思いました。

◆高根沢町 50代 女性

○うつ病になる要因がとても分かりやすかった。薬は飲み続けて効く薬もある。ストレスにかかる方法がよく分かった。など、とても説明が分かりやすかった。

○9回目ということにおどろきました。(今まで広報誌などきちんと見ていなかったので)はじめて参加させていただきました。来年も参加させていただきたいと思います。

◆高根沢町 70代以上 女性

○専門的なお話をデーターで分かりやすかった。

◆那須塩原市 50代 女性

○心の大切さ、言葉をちょっと変えるだけでも自分も気持ちがおだやかでいられる。人生いろいろ、なんでも受け入れられる様、楽しみながら頑張ることが目標。

◆那須塩原市 50代 男性

○ストレスについてわかりやすく、説明してくれたので良かった。

◆那須塩原市 30代 女性

○ストレスについての原因をわかりやすく話をしてくれました。

◆那須塩原市 40代

○たいへん勉強になりました。今後に役立てていきたいと思います。

◆那須塩原市 50代 女性

○ストレスの多い世間であるが、今日の話を聞かせていただき、受けいれる心、そして工夫をしていきたいと思います。

◆那須塩原市 50代 女性

○持病でのストレスがある。

◆大田原市 60代 女性

○対人関係上の役割をめぐる不和。具体的な事例で、心の平和、変えることのできるものが  
あることを知り、学ぶ機会になりました。

○メンタルヘルス、個人差もあり難しいですね。大変ありがとうございます。心の持ち方、  
対応の仕方が参考になりました。ストレスの受け取り方にも大差があり体への負担にも  
大差があり、微妙なところがありますよね。

◆宇都宮市 40代 男性

○どの程度参加できるかは不安な所ですが、近隣の高校生にも毎回御案内をいただけると  
うれしいです。

◆宇都宮市 60代 男性

○現代病について講演会があると参加したい。

◆その他 20代 男性

○内容にユーモアがありあきなかった。自身もパニック障害なので参考にできる点も多か  
った。

◆その他 20代 男性

○話が大変聞きやすかったので、理解しやすかったです。

◆その他 20代 男性

○専門的な話の紹介が多かったが来ている人が求めているのは専門的知識の説明よりも、  
どういうことでストレスが発生し影響がでて、対処するかとシンプルな説明が細かい所  
まで言われても実生活に役立たない。

◆その他 20代 男性

○ストレスの対策がわかりやすくてためになりました

○今後もこの様な会が続くと身近に色々な知識をえることができよいと思う。

◆その他 20代 男性

○今回参加してみてストレスについて深い知識と関心を得ることができた。

◆その他 30代 男性

○対策案において、もっと深堀りしたものが知りたい。

◆その他 30代 男性

○資料も頂ければ良かったです。大変勉強になりました。ありがとうございました。

◆その他 30代 男性

○ストレスに関する知識と対策をよく理解できた。今後ストレスとうまくつきあっていけ  
ればと思う。

◆その他 40代 男性

○変えられることと変えられないことを見極めて行動していくところを参考に生活して  
いきたいと思いました。

◆その他 40代 男性

○受け入れるの宽容さ、変わる勇気、変えられるものと変えられないものを見極める知恵、  
これを今日の生活から参考にさせて頂きます。

◆その他 40代 男性

○全体的にはとても分かり易くためになりました。一部専門的な個所は難しく考じました。

温和なお人柄が一番印象に残りました。

○第一部「葉生音の会」について

とにかく良かったです。なつかしい気持ち、優しい気持ちになりました。出演者の皆様のように年を重ねていきたいと思いました。

◆その他 40代 男性

○わかりやすくよかったです。

○2部構成で参加型のイベントもあってよかったです。堅苦しすぎないのがよいと思います。

◆その他 50代 男性

○わかりやすかった。睡眠時間とストレス、リスクや年齢・睡眠関係などのデーターが新鮮だった。ストレスのつながり増幅、「期待(相手へ)吟味・交渉変更」「自分の役割の自覚と認識修正」も明快。

◆その他 50代 男性

○わかりやすかった。ストレスの処理の工夫をもっと知りたい。

○第1部はもう少し工夫を！

◆その他 50代 男性

○わかりやすかった。

○在宅医療について

◆その他 60代 男性

○年をとると気がめいる事もある。対処法が参考になった。(SSRIなど)

◆その他 20代 女性

○ストレスと改めて向き合い改善していく方法を考える良い機会になりました。

◆その他 20代 女性

○ストレスと体の変化が生活習慣病につながることがわかった。ストレスを対処するための方法、相手にも自分にもプラスの方向にいく対応の仕方が学べた。

◆その他 20代 女性

○ストレス対処やうつについて改めて認識する良い機会となりました。“変わらないことを受け入れる心の平和”私自身も身につけられるよう努力したいと思いました。本日はありがとうございます。

◆その他 30代 男性

○パワーポイントの資料(抜粋)などがあると分かりやすかった。

◆その他 30代 女性

○日常の例をあげての説明、わかりやすく共感することが多かったです。

◆その他 40代 女性

○睡眠の大切さを改めて考えさせられた。スクリーンが小さく見づらい。資料がほしい。

◆その他 40代 女性

○非常に興味深い内容でとても参考になりました。さっそく職場や家庭にとり入れ、少しでもストレスを緩和していきたいです。睡眠時間が少ないので、もう少し取れるようにしていきたいです。

◆その他 40代 女性

○岡島先生の話はいつも分かり易く、生活の中で意識できる工夫できるヒントをいただけます。

対人関係療法…勉強したいと思いました。

○講座準備等、大変だったかと存じます。有難うございました。

◆その他 50代 女性

○「変えることのできないものを受け入れる心の平和」という言葉が心に残りました。ストレスはありますが受け入れらる様に広い心を持ちたいと思いました。ありがとうございました。

◆その他 50代 女性

○今後の仕事で生かしていきたいと思う。

◆その他 50代 女性

○とてもよい講演でした。先生もステキです。ありがとうございました。ストレスをなくすことはできないので、かかえながらも楽しく工夫しながら前向きにすごしていきたいと思います。

◆その他 50代 女性

○対人関係のあり方について例が具体的でわかりやすかった。ストレス概念の説明がわかりやすかった。

○健康に関する情報を提供していただきありがとうございました。いざという時、どこに相談して良いか迷うことが多いので大変参考になる。

◆その他 50代 女性

○今回のテーマ（ストレス）は現代社会において、とても勉強になりました。

◆その他 50代 女性

○後方の席でしたので、字が殆んど見えませんでした。質問者が居たのに時間の都合で聞けなかったのが残念でした。

○身近な問題をとりあげて、わかりやすく講演していただきたい。

◆その他 50代 女性

○身近な話題もまじえて話していただいたので楽しく聞く事ができました。ストレスに対する対処法が少し分かったような気がします。まず、自分を見つめなおしてみます。ありがとうございました。

◆その他 50代 女性

○講演を聞き、当てはまる項目が多々ありました。すべて自分に大変で無理をすることがストレスなのではないかと感じました。

◆その他 50代 女性

○しかしストレスを自分でなくす事はむずかしいと思うし、わかったからと言って何もできない。

◆その他 50代 女性

○睡眠をとることは大切であること。7時間とれるよう努力したいと思います。

○葉笛の音色はとてもステキでよかったです。

◆その他 50代 女性

○ストレスかかって負けないように生きたいと思います。

◆その他 50代 女性

○日常起こりえる事を結びつけてのお話しでよく理解できたと思います。専門的なことも教えていただきました。葉笛は私には必要ではありませんでした。きちんとした音楽(?)ならよかったです。

◆その他 50代 女性

○具体的な内容がわかりやすかったです。

◆その他 50代 女性

○具体的にわかりやすく話をしてくれました。話しのテンポもよかったです。

◆その他 60代 女性

○具体的なたとえをあげて話をしてくれたので、わかりやすく楽しかった。

◆その他 60代 女性

○会場に問い合わせながら進めていただいたので、身近に感じ分かりやすかったです。

◆その他 女性

○現代社会にあったテーマだと思いました。

◆その他 女性

○県北で県央の大学病院から講師として来ていただけるのは、地域住民の励みになったと感じました。ありがとうございました。

○駐車場が満車で次々と廻され、会場に入るまで 15 分程かかった。広報の時点では駐車場を案内し若い人は遠い所を使ってもらったり、病院関係者は一人 1 台ではなく職場から乗り合わせにするなど配慮してほしい。また周辺自治体の役場からシャトルバスを出して対応してほしい。広報からは予想もつかない盛況で、お祝い申し上げます。塩谷地区の三次救急が機能していない。西那須野地区に押しつける体制を改善して下さい。

◆その他 30代 男性

○とても有意義な講演でした。