

# けんぽ

2021  
秋号  
No.149



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp> LIXIL健保 検索

We Love Sports



©アルバルク東京

## 誰よりも上手い選手でありたい



バスケットボール  
**田中大貴**さん  
(アルバルク東京)

### 大学時代の教えが自分のベース

バスケットボールを始めたのは小学2年生のときですね。「バスケットボールがやりたい!」というよりは、一緒に遊んでいた友達が始めたから自分も、というのがきっかけでした。今も自分と同じポジションの海外の上手い選手は映像で見て勉強しています。小さい頃から周りにいる上手い選手を見て真似したりしていましたね。高校時代は進学校と言われるような学校で、練習時間がかなり限られていました。その中で空いた時間を見つけて練習したり、短い時間を有意義に使えるように自分で考えてトレーニング

いと思っています。また、年齢を重ねて、チームを引っ張る立場になってきていると感じています。優勝するチームには優れたリーダーがいるものなので、自分もそういう存在になれるように、という思いも強くなってきましたね。

### 2023年のW杯に向けて

健康に関する意識ということでは、睡眠は特に大事にしています。毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることでコンディションを整えています。食事にも気をつけてはいますが、食べることはリラックスする方法のひとつでもあるので、あまり縛られずに好きなものを食べている方ですね。

今後の目標は、まずはBリーグでの優勝を目指して毎シーズン戦うこと。そして、2023年に行われるW杯ですね。日本も会場になりますし、そこに向けて力をつけていきたいです。

バスケットボールは試合展開が早く、得点も多く決まるスポーツ。観に来てくださる方と選手の距離がほかの競技よりも近いスポーツでもあるので、その迫力あるプレーに注目して見てもうれば嬉しいです。

**Profile**  
たなか・だいき

1991年、長崎県雲仙市出身。193cm。小学2年でバスケットボールを始める。高校時代から全国大会で活躍。東海大学では、全日本選手権2連覇、2年連続のMVP・MIPを受賞。卒業後はアルバルク東京へ入団。2018年にBリーグ優勝とチャンピオンシップMVPを受賞。2019年にBリーグ2連覇、2020年にはBリーグMVPを受賞。

## 介護勘定

### 収入支出決算額

収入合計 **19億4,959万円**

支出合計 **19億3,846万円**

収入支出差引額 **1,113万円**

国に納める介護納付金の増加により赤字となり、準備金を繰り入れて対応いたしました。

#### 収入



#### 支出

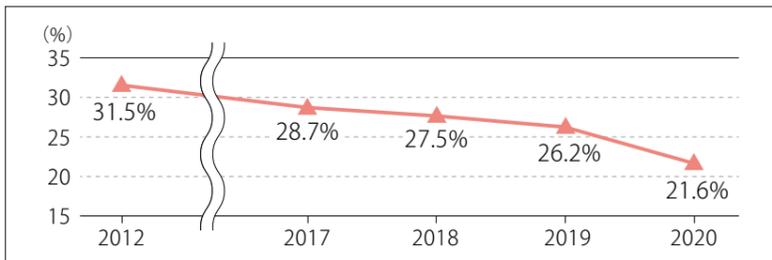


## 保健事業トピックス

### 禁煙サポートの拡充

昨年4月からの全社禁煙方針に伴い、健保としてもニコチンガムの無償提供に加え、時限措置として①禁煙外来 ②禁煙アプリ利用補助 ③ニコチン製剤(ガム・パッチ)購入補助を実施しました。申込み者のうち7割近くの方が禁煙に成功され、禁煙率も低下しました。

#### 喫煙率の推移



### 健康支援ウェブサイト「MY HEALTH WEB」の導入

昨年10月、加入者の健康づくりに役立てていただくことを目的として、「MY HEALTH WEB」がスタートしました。ご自身の健診結果や医療費明細の閲覧、日々の健康状態を記録することができます。またキャンペーンでの目標達成などによりポイントが付与され、ポイントは好きな賞品や各種ギフト券に交換することができます。

#### まだ登録されていない方はこちらから

パソコンで利用される方は、LIXIL 健保組合のホームページTOPページから「MY HEALTH WEB」バナー ⇒ 「初回登録の方はこちら」をクリックして登録できます [URL](https://www.lixilkenpo.or.jp/)<https://www.lixilkenpo.or.jp/>



App Store  
iOS 11-14



スマートフォン・タブレットで利用される方は、右のQRコード「App Store」または「Google Play」から専用アプリをダウンロード ⇒ 「MY HEALTH WEB」アプリを起動 ⇒ 「保険者番号 06136618」を入力して送信(保険者番号の入力は初めて使う時のみ使用します)



Google Play  
Android OS 5-10



当健康保険組合の2020年度決算が2021年7月27日の組合会において、可決されました。

### 2020年度決算概要

2020年度は保険料収入が減少したものの、コロナウイルスの影響による受診控えから保険給付費の支出が減り、黒字を維持することができました。

高齢者医療制度への納付金は、保険料収入の44.8%になり依然として重い負担になっています。



# 2020年度 決算 のお知らせ

## 一般勘定

### 収入支出決算額

収入合計

**134億2,684万円**

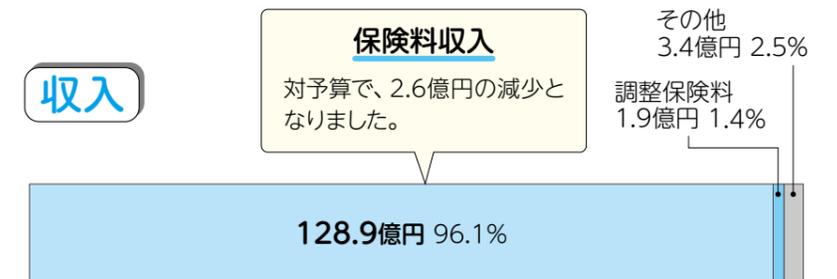
支出合計

**123億9,908万円**

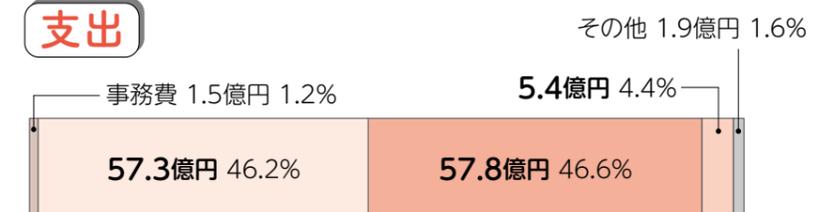
収入支出差引額

**10億2,776万円**

#### 収入



#### 支出



#### 保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。対予算で、6.9億円の減少となりました。



#### 納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



#### 保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりを支援するための費用です。



男性も知っておきたい

# 女性の健康とライフステージ

監修 聖路加国際病院副院長 女性総合診療部部长 百枝 幹雄

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。

**\*エストロゲンの働き**  
女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

## 思春期 エストロゲンが増え始め、月経痛など女性特有の症状が現れる

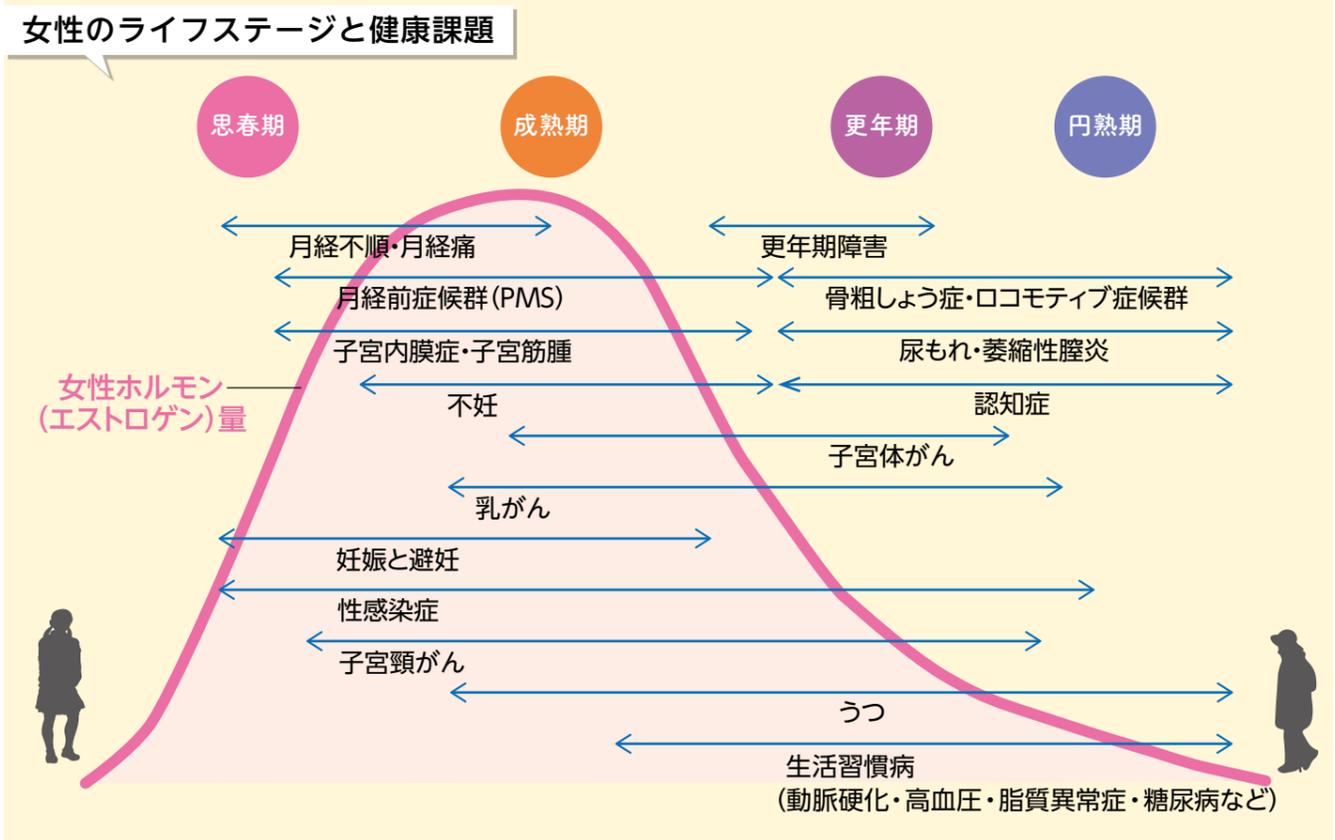
月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

## 成熟期 エストロゲンの分泌が盛んになり、月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。**重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが、**下腹部の痛みや月経異常\*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。

\*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

**ココがポイント**  
痛み止めに欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



## 更年期 エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

**ココがポイント**  
更年期障害かな?と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

**生活習慣病のリスクにも注意**  
エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

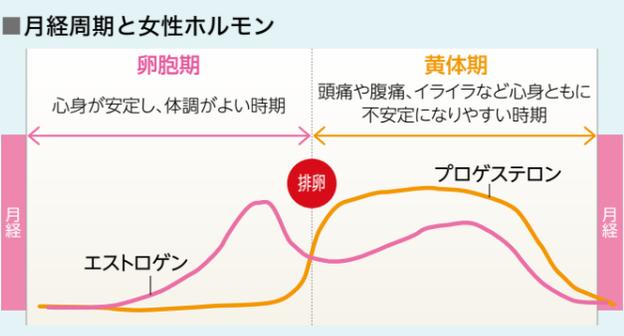
## 円熟期 エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル\*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活心がけることが大切です。

\*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。

### 女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。**女性は毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。



### 女性の体調管理のポイント

- 婦人科のかかりつけ医を持つ**  
今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。
- セルフケアも忘れずに**  
カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。
- 定期的に健診を受ける**  
会社や健康保険組合が実施している健診(乳がん・子宮がん検診含む)の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。
- 男性や周囲の人の理解も大切**  
女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

## 家庭用常備薬等の無償配付を行います

毎年、多くの方にお申し込みをいただいています「家庭用常備薬等の無償配付」を今年も実施いたします。

**被保険者(本人) お一人 1,200円まで無償**で必要な常備薬などを選んでいただくことができます。加えて、お申し込みの際にご希望された方に**《感冒薬・頭痛薬・湿布のセット》**を配付します。市販されている医薬品を上手に利用して、セルフメディケーションにお役立てください。

**利用できる方** LIXIL 健康保険組合の被保険者(本人)

**お申し込み** 同封のリーフレット「家庭用常備薬等の無償配付のご案内」をお読みいただき、**Web・郵送・FAX**のいずれかにて、お申し込みください。

**締め切り** **10月15日(金) 必着**



## 2021年10月から オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、保険証またはマイナンバーカードを使うことにより、医療機関・薬局等においてみなさんの加入者資格がわかるしくみです。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードを専用のカードリーダーにかざすなどして使用します。**マイナンバーカードを保険証として使用する**ためには、あらかじめご自身で**マイナポータルへの登録**が必要になります。お手続きは、マイナポータルサイトをご確認ください。また、受診する医療機関・薬局によってはマイナンバーカードが使用できないこともありますので、あらかじめ受診先への確認をお願いいたします。



## 2021年 春号 クロスワードパズル当選者 (敬称略)

当選者へは MY HEALTH WEBのポイントを付与しました



●春号クロスワードパズルの回答

A	B	C	D	E	F	G	H
マ	ス	ク	カ	イ	シ	ヨ	ク

今日からはじめる!

免疫力改善習慣

運動編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

### 筋肉の動きも免疫維持に必要!

免疫細胞の1つであるリンパ球は、血管とリンパ管を出入りして全身をパトロールしており、外敵の侵入を察知すると、攻撃に向かいます。リンパ系には、心臓のような強力なポンプがないため、流れをよくするためには、リンパ管の周囲の筋肉を動かす必要があります。

リンパ管の要所にあるリンパ節は、病原体がないかチェックする、大事な防衛基地!



### こんな習慣になっていませんか?

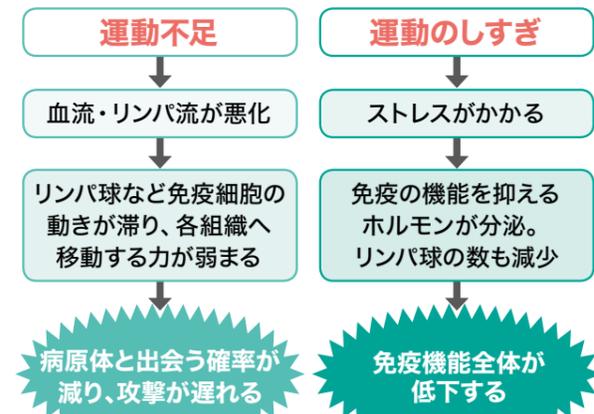
在宅勤務で座りっぱなし

長時間、激しい筋トレにハマっている

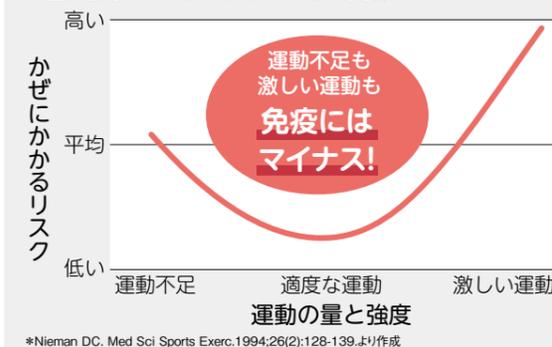


### 運動は不足もしすぎもNG

運動不足・運動しすぎは、下記のように免疫に影響します。



### ■運動強度とかぜのひきやすさの関係



### 適度な運動で免疫キープ

#### ●ウォーキングなどの有酸素運動

軽いジョギング、水泳などの有酸素運動をすると、血流・リンパの流れがアップして、免疫細胞の移動がスムーズに。なかでも手軽にできるウォーキングがおすすめ。



「少しきついな」と思う程度で行うのがポイント。買い物ついでの早歩きでもOK。ウォーキングの場合、1日合計20~30分が目安。

#### ●下半身の筋トレ

効率よく血流・リンパ流を上げるには、下半身の筋トレも有効。特に、血液を心臓に送り返すポンプの動きをする、ふくらはぎの筋肉を鍛えるとよいでしょう。



両足のかかとをゆっくり上げ下げ。最大の高さまで上げたら5秒キープしてからゆっくり下ろす。1日30回が目安。

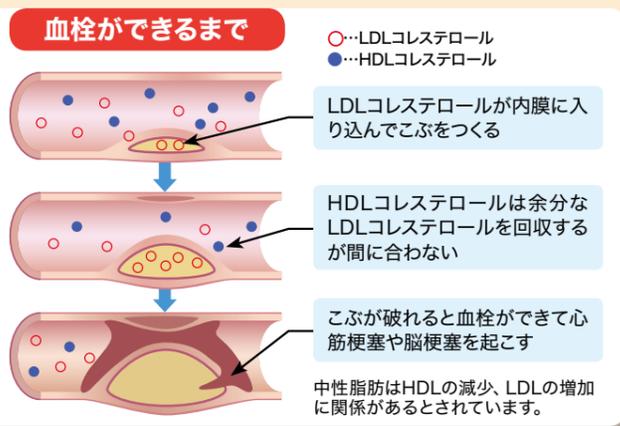
※ご自宅以外の場所で運動するときは、マスクの着用など、新型コロナウイルス感染対策を行ってください。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

## 脂質異常が進行すると…?

脂質は必要不可欠なものです。LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓(血のかたまり)ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こささないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

### 脂質異常症の数値の目安は?

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119mg/dL以下	120~139mg/dL	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39~35mg/dL	34mg/dL以下
中性脂肪	149mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上

### 若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200~500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

※1 生活習慣の改善が必要な数値です  
※2 医療機関への受診が必要な数値です

## 重症化を防ぐためには?

君も私と一緒に生活習慣を改善しよう



### 1 医療機関を受診する

健診で要治療と判定されている人はまず受診を。持病の有無や年齢・性別などによって、治療の目標・方法は異なります。薬が必要になる場合もありますが、必ず医師の指示に従い、個人の判断で勝手に治療を中断しないようにしましょう。

### 2 禁煙に挑戦する

喫煙は血管を傷つけ、血栓をつくりやすくします。喫煙者は、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが約3~4倍\*もあるといわれています。\*出典: European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006年13巻207-213ページ

### 3 脂っこい料理は控え、良質な油を摂る

- 大豆、魚、野菜、海藻、きのこを積極的に摂るようにし、脂身の多い肉や揚げ物、洋菓子は控える(減塩も意識する)。
- 油を摂るときは、LDLや中性脂肪を減らす効果がある「オメガ3系脂肪酸」を意識して摂る。さば、さんまなどの青魚(DHA、EPA)、くるみなどのナッツ類、えごま油やアマニ油などに多く含まれている。  
※えごま油やアマニ油は熱で酸化しやすいので加熱調理には用いないようにしましょう。

### 4 からだを動かすことを心がける

- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を毎日合計30分以上行うことを目標に(少なくとも週に3日は運動を)。
- 仕事中に座りっぱなしにならないよう、ときどき立ち歩くことを意識する。

※いきなり運動を始めると心臓や血管に大きな負担がかかることがあります。事前に医師に相談を。

## 放置は危険! 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科  
先端予防医学・健康情報学講座  
特任教授 福田 洋

# 脂質異常症を食い止めよう



# カンタン解説 健康保険

## ケガに 交通事故の 健康保険は使える?



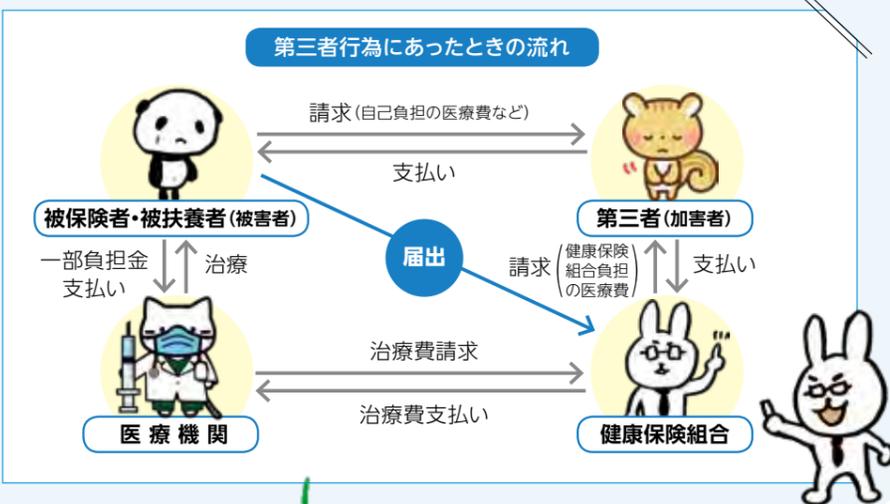
自動車事故など第三者行為によるケガや病気の治療に健康保険は使えますが、後日、健康保険組合は負担した治療費を加害者に請求します。第三者行為にあったときは、なるべく早く健康保険組合にご連絡ください。

### 交通事故の治療に健康保険は使えますか?

交通事故など相手(加害者)がある事故(第三者行為)でケガや病気をした場合は、**仕事・通勤途中**でなければ健康保険で治療を受けることができます。

ただし、本来は加害者が治療費を負担すべきなので、健康保険組合では治療費をいったん立て替え、後日、加害者に請求することになります。

※仕事・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けられます。



### 第三者行為とは、どんなケースですか?

第三者行為とは、**相手がある事故のこと**です。

自動車事故のほか、他人の飼い犬にかまれた、野球で他の人が打ったボールに当たった、スキーで衝突された、工事現場の落下物に当たった、外食や購入した食品で食中毒になったなどのケースも第三者行為にあたります。



### 第三者行為にあったときはどうすればよいですか?

加害者の身元や連絡先を確認し、警察に連絡します。健康保険組合には、**なるべく早く第三者行為にあった旨の届出(連絡)をしてください**。下記の書類の提出が必要です。

また、示談するときは事前に健康保険組合に相談してください。示談の内容によっては、健康保険で治療が受けられなくなる場合もあります。

- 第三者行為による傷病届
- 事故発生状況報告書
- 交通事故証明書
- 念書 など



## 実践! 健康 セルフチェック

## からだの健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないうまに進み、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

### チェック!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

上の項目であなたに当てはまる症状はありましたか? **1つでもあった方は要注意**です。生活習慣を見直して当てはまる項目ゼロを目指しましょう。



このチェックでわかるのは?

## ロコモティブシンドローム



### 予防のカギは 自分のペースにあった運動習慣

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの運動に関わる器官が衰えたために身体能力が低下した状態のこと。一般に人間の筋肉量は30歳くらいをピークに減少しはじめ、歳をとるごとに減少スピードは速まります。そのまま放置してしまえば将来介護が必要になったり、寝たきりとなるリスクが高まってしまいます。特に40代の男性・30代の女性は運動量が少ない傾向にあります。ロコモ予防のためにも、いまのうちから運動習慣をつけておくようにしましょう。

ロコモ予防に必要な運動の目安は、「息がはずみ、汗をかく程度」の運動30分×週2回です。それが難しい場合は、まず、いまより10分多くからだを動かすことから始めてみるというでしょう。

また、メタボの方は腰や膝に負担がかかるため口

### 毎日の生活に「プラス10分!」の行動を

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。



ロコモを引き起こしやすくなりますが、ダイエットなどで栄養が不足していても筋肉の量が減ってしまいロコモの原因となります。バランスのとれた食事をこころがけ、適正体重を維持することも大切です。

# 鮭缶入りきのこのキッシュ風



1人分 ●カロリー: 303kcal  
●塩分: 1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ!  
糖質控えめのおしゃれな  
キッシュ風レシピです



- 材料(2人分)**
- 鮭水煮缶 ..... 1缶
  - ほうれん草 ..... 2株
  - しめじ ..... 50g
  - まいたけ ..... 50g
  - ミニトマト ..... 3個
  - バター ..... 10g
  - 卵 ..... 2個
  - 牛乳 ..... 50ml
  - 粉チーズ ..... 大さじ2
  - 塩、こしょう ..... 各適量

- 作り方**
- ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
  - 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point 1**。
  - A**をボウルであわせて卵液を作る。
  - 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point 2**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

\*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

## ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

### 免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかにも、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

\* \* \*



材料



**Point 1** バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



**Point 2** 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

♪ラクラク♪  
**リメイクレシピ**  
マッシュポテト&  
マヨネーズとあえて  
ポテトサラダに!  
くずして  
使う

## A

意識的に楽しいことをやってみよう

陰口を言うなんて、イヤな人ですね。そのときのことを思い出し、イヤイヤして苦しくなる気持ちにはよくわかります。でも、そのことで毎日の生活に支障が出ているとすると、たしかに困ります。自分の大切な時間が、いつの間にか、その体験に乗っ取られてしまっているからです。

その体験が頭に浮かんだことに気づいたときには、意識して、楽しいことをするようにしてはどうでしょうか。ごく簡単なことでもよいので、好きなことをしてみてください。これまででにしたいと思っ

## イヤな体験は人に話すと気持ち楽になる

それでも、どうしても気になるときは、自分のことろの中だけに止めておかないで、信頼できる人に話してみてください。陰口を人に話すのはためらわれるかもしれませんが、人に話すことでその体験から距離を置

## ストレスは重なるより強くなる

それでも楽にならないときは、もしかすると、他にもストレスを感じていることがあるのかもかもしれません。いくつかのストレスを同時に体験しているときには、ひとつひとつのストレスが強く感じられるようになります。他にもストレスを感じていることがないかどうか考えてみて、問題をひとつひとつ解決していきましょう。



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
**大野 裕**

## Q

過去に傷つけられた  
心無い言葉が  
忘れられません



32歳の主婦をしております。4年前に高校の同窓会に参加したときのことです。一度同じ班になった程度でそれほど親しくもなかった子が、私の陰口を言っているのを偶然聞いてしまいました。突然のことに内心ショックを受けたものの、その場は聞かなかったいでやり過ぎ、彼女と話す機会もないままその日はお開きになりました。このことはずっと忘れていたのですが、最近フェイスブックで彼女を見かけてから当時の言動を思い出してしまい、頭から離れなくなりました。例えば読書に集中したいときや、お茶を飲んでリラックスしようとしたときなど、ふとしたときに思い返してしまい、やり場のない怒りが湧き上がるのです。正直、彼女とは同窓会以外で会うこともないでしょうから、私が忘れさせればよいのでしよう。しかしクヨクヨする性格のせいか、彼女の心無い言葉が頭の片隅にこびりついてしまい、苛立ちにさいなまれる日々が苦痛でなりません。どうにか解決できないでしょうか。

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtpj.net>  
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

