

◎もう11月になろうとし
ていますが、家庭にはこ
ぼれ落ちた種から育つた
日々草が元気に咲いていま
す。咲かせようと思つて大

切にまいた種はなかなかう
まく育たないのに、日々草
の生命力には、本当に感心
します。

◎先日休みをもらい、東
京旅行に行つてきました。
以前混みすぎて断念したス
カイツリーにも登ることができ
ました。少し曇っていましたが、地上450mか
らの眺めはよかったです。
平日狙い目です。

奥村圭貴(滋賀県職員組合)
◎寒くなつてきました。
早いもので、秋から冬に入
る間に、年末が来る予
定です。今年はバタバタし
たいです。



滋賀自治労連
ホームページは
こちら

言いたい劇場 小菅りや子



《前号の正解》
回答例(全7か所)
①メガネ ②ハンドバッ
グ③中央女性の帽子 ④
手前の男の子の帽子 ⑤
中央の絵 ⑥左奥の男性
の腕 ⑦左の彫刻



交流・仲間・要求実現 自治体共闘青年部 総会



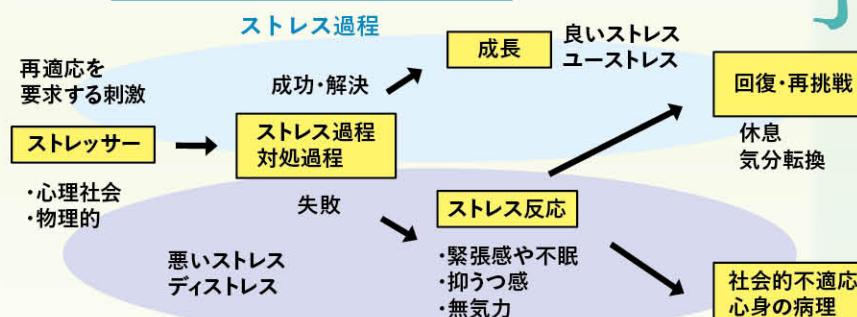
働きやすい職場 楽しい青年部活動



11/3・青年部定期総会のようす

前号に引き続き、今号でもメンタルヘルス誌上講義(最終回)を掲載します。

心理学的ストレスモデル



自治体共闘青年部

メンタルヘルス 学習会

vol.03



本郷 彰一

(産業カウンセラー)
滋賀県子ども・子育て応援セ
ンターや民間企業などに在籍
していた経験があり、相談員
やカウンセラーとして10年以
上の実務経験がある

最後となります連載3
回目は、個人レベルでで
きるメンタルヘルス対策
についてです。

人間には自然治癒能力が
備わっています。日常生活
をしている限り、何らかの
ストレスを受け嫌な気持ち
になつたり落ち込んだりし
ますが、本来、落ち込んだ
気持ちは時間の経過とともに
自然に回復していきます。
しかし、いったん落ち込
んだ気持ちが回復するまで
の間に新たなストレスを受
けたり、次々とストレスを
受け続けたりしていると、
自然治癒が追いつかずにな
り続け脳が萎縮するなど

「欠勤」「遅刻・早退」「泣
き言を言う」「能率の低下」
「ミス・事故」「辞めたいと
言い出す」などがあります。
うつ病のサインとして
「ゲチな飲み屋」と語呂で覚
えることができます。こう

して、うつ病をはじめとする
精神疾患に陥るのです。
こういったメンタルヘル
ス不調への対策としては、
早期発見・早期対処が基本
となります。虫歯と同じ
で、発見・対処が早ければ
早いほど、痛みも損失も少
なくて済むのです。

うつ病のサインとして
「ゲチな飲み屋」と語呂で覚
えることができます。こう
して、うつ病をはじめとする
精神疾患に陥るのです。
こういったメンタルヘル
ス不調への対策としては、
早期発見・早期対処が基本
となります。虫歯と同じ
で、発見・対処が早ければ
早いほど、痛みも損失も少
なくて済むのです。

よろしくお願ひします!



新青年部長
栗東市職 林 正憲さん

就任あいさつ

【問題】
A～Fを並べてできる言葉は?



答 A B C D E F

14119 6 5 4 3 2 1 1 8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

八百屋でカボチャとゆずが
売れる日

ご飯とコレがあれば、おか
ずは不要?

「地位」の暗喩

結婚2年目は……婚式

金魚などを入れます

スコットランドのお酒

朝一番の……電車

運。貧乏。……

吉幾三の代表曲

14232119181615

【タテのカギ】

アシカに似ています

突進力が強い動物

イグアスやビクトリア

増加するブラック……

紹介。……流

出来事

ブーツ。スニーカー

霜月、……、睦月

【ヨコのカギ】

アシカに似ています

突進力が強い動物

イグアスやビクトリア

増加するブラック……

紹介。……流

出来事

ブーツ。スニーカー

霜月、……、睦月

【応募方法】

ハガキ又はFAXで。答

え、住所、氏名、単組名、家

族のたよりなど、ひとこと
お書きください。(匿名不可)

2726252220 1917 1615131210 8 7

:が合う、尻:に乗る

僧侶の年末の恒例行事

マイホーム :密度の低下に注意

白と黒がある?

三冠……。百獸の……

『源氏物語』にも登場す

るボードゲーム

パソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉

シートのことです

大公望が垂らします

シートのことです

座。雲。

『源氏物語』にも登場す

るパソコンで発生すると

困ります

バラの花:は「愛情」

人が調理して食べる肉