

8月の季語 星月夜

立秋を過ぎると暦の上では秋、といっても今年のように厳しい暑さが続いていると「秋立つ」とは感じにくい。というものの、少しずつ、日の入りが早くなり、雲のようすに秋の気配が見えてきた。

星月夜空の高さよ大きさを 江佐 尚白

ゴッホの「星月夜」が描かれたのは1889年。同じゴッホの「ローヌ川の星月夜」は1888年、エドワード・ムンク「星月夜」1893年頃の作品。19世紀末の夜空は今より高く、大きかったように見える。

どこか広いところへ出かけて秋の星月夜を見上げたいが、ゴッホが描いたような激情に溢れた空があるのは、どこなのだろうか？



The Starry Night

the Museum of Modern Art in New York City

働く女性のストレス

株式会社ナガセビューティケアが、働く女性を対象にストレスに関して行った調査がある。この調査で、20～50代の働く女性の80%以上が、ストレスを実感すると回答しているが、その原因の位は「人間関係」。特に20～30代が高く、50%以上ある。位は「仕事」で、20代が高く、位「忙しさ」で、40代が高く、位「家族」では50代が高いという結果。

仕事に精一杯な20代、人間関係に悩み、自分自身への迷いが生じる30代、忙しさと時間に追われる40代、家族が気がかりな50代と、働く女性のストレスの原因はシフトしていきうだ。

上位の7項目	20代	30代	40代	50代
人間関係	50	53.6	45.1	39.6
仕事に関すること	37.5	27.7	21.6	26.7
忙しさに関すること	3.8	12.5	17.6	10.9
家族のこと	5.8	7.1	8.8	14.9
経済的なこと	3.8	7.1	8.8	8.9
自分自身のこと	7.7	9.8	4.9	4
育児・教育のこと	3.8	8.9	7.8	5

n=500 20～50代の各世代125名

働く女性の「ストレス」に関する意識調査
(株)ナガセビューティケア 2007年1月

ストレス対策に役“ミント風呂”



春先に小さかったミントの株も、夏には大きく育て、白い花をつける。ミントは放置したままでも丈夫で、わりあい虫も付きにくいので、庭のグランドカバーにも適しているのだが、種がこぼれて増える上に、株が年々太って大きくなるので、真夏、背が高くなりすぎる前に、根元から枝ごと刈り取ってしまってもOK。

刈り取ったミントの利用方法はたくさんある。まず、大束に縛って、お風呂にドボンすると、ミント風呂。暑い1日の終わりには、冷たいミント水風呂も気持ちがいい。

小さくてきれいなミントの葉は、氷水の飾りと香り付けを兼ねて、コップに浮かべたり、お菓子の皿に添えたり、ラムチョップの飾りに使ったりもできる。

ちょっと凝った使い方では、ミントの葉+レモン汁+アイス+ガスウォーターで、ミント・ジュレップ風に。(本物のミント・ジュレップは、パーボン+ミント+砂糖+クラッシュドアイス)

それから、ミントの葉とラベンダーの花などをブーケのように束ねれば、部屋やトイレの匂い消しにもなる。



ストレス対応に必須なのは、“パントテン酸”

ストレスに強い体をつくる栄養素といわれるパントテン酸は、ビタミンB群に含まれる物質。さまざまな食品に含まれているので摂りやすい栄養素だが、特に多いのは、卵、牛乳、レバー、大豆、ピーナツ、鮭、いわし等。

ストレスチェック・テスト

客観的に見て、自分はストレスレベルの高い方なのか？自分はストレスへの処理が上手なタイプなのか？といったことは意外にわかりにくいのでは？そこで、紹介したいのが、**ストレスケア.com**が行う、ストレスチェック・テスト。80項目の質問にチェックを入れて、「判定」ボタンを押すと自分のストレスレベルをチェックできる。このストレスレベルは、「全国30万人のデータを基準に統計的に算出した相対的位置づけを示している」というもの。テストはこちら、

<http://www.stresscare.com/info/checkstr.html>

他に、エゴグラム性格診断テスト、心の多様性診断テスト、ワーク・ライフ・バランス分析テストも用意されている。