



「プチうつ」を乗り切ろう！～うつはココロの成長期～

エプロン通信員 末吉郁子

日ごろ、気分が落ち込んだまま、元気がなかなか取り戻せないことはないですか？

現代人なら誰もがかりうつといううつ病ですが、「プチうつ」をたびたび感じている人はたくさんいるのではないのでしょうか。

私たち現代人は、大気汚染などの環境ストレスや人間関係、食品添加物などにより、心も体も疲れやすい傾向にあります。いまや女性向けのファッション誌にも、うつの克服法が特集されるなど、あつて当たり前の症状なのです。

私も特に理由もなく落ち込んだ気分が続き、家事をするのが辛く、外へも出ないといった時期があり、またそれを何度も経験しました。こんなとき有効と思われるのは、機会があれば周りに今の自分の状態を話し、ムリに人につきあうのを避けたこと。

もし、あなたがうつを感じたら親しい人には現状をわかってもらい、また周囲の人は「がんばれ」などとせかさず見守り、元気になるのを待つてあげてください。

今では私も出産を経験し、息子も6歳になり、あの重い日々は過去のものになりましたが、それでも気分が沈む日や眠れない夜を過ごすこともあり、そんな時はストレッチや太極拳をしたり、甘い物を控えるなどしています。が、睡眠をとれば次の日にはケロッとしています。

うつを引き起こす原因としてセロトニン

の減少が挙げられますが、このセロトニンの原料となる物質を含むものに、卵の白身・はちみつ・大豆・牛乳・バナナなどがあります。就寝前のホットミルクとひとかけらのチョコレートは相性がよく、質の良い眠りを誘うといわれています。

シャワーを浴びてのマイナスイオンも気分転換になりますが、森林浴は更にエネルギー充電にもなります。天気の良い日や雨上がりのやんばるの自然は心に明るさを与えてくれるでしょう。いろいろ試して、やはりうつが晴れなければ専門家にお問い合わせしましょう。メンタルクリニックは意外にたくさんあり、よい先生に出逢えれば通うのも楽しみになるのではないのでしょうか。うつ時期は精神の成長期です。何より自分を大切に、そして心や体が喜ぶものを見たり、食べたり、どんどん取り入れ、日々を楽しみましょう。



※セロトニン：脳内の神経伝達物質のひとつで、必須アミノ酸であるトリプトファンの代謝過程で生成されるもの。ほかの神経伝達物質であるドーパミン(喜び、快楽)、ノルアドレナリン(恐れ、驚き)などの情報をコントロールし、精神を安定させる作用がある。(健康用語辞典より)

茶

ぐわーゆんたく

51



記憶の中の宜野湾

かつて我如古公民館の裏手には志真志川が流れ川沿いには水田があり川の下流は嘉数中学校付近のナガサクガマという洞窟に流れ込んでいました。今では川に蓋がされ洞窟は埋められています。

ナガサクガマには「オーナチマヤ(不気味な泣き声の猫)の伝説が残っています。【その昔猫が女に化け我如古の男と結婚した子どもも産まれたがある日正体を見破られ追い出された猫は我如古のナガサクガマに入り仲間の猫と男に復讐する相談をしていたが、男はその話の一部始終を隠れて聞いていた復讐に来た猫を、男が事前に聞いていた呪文で追い返したという内容です。またこのナガサクガマでは戦前地元の子ども達が学校をさぼって三味線を弾いて遊んだという話もあります。戦時中は日本軍の陣地となり戦後まで弾薬などが残っていて子ども達が火薬を抜いて火をつけて遊んでいたそうです。

戦後の宜野湾市は基地化や市街化により土地の様子が大きく変化し続けています。その中で失われた土地にまつわる伝説が語り継がれ当時の情景は今も人びとの記憶の中に残っています。変化の激しい現代社会で土地に語り継がれる記憶から得るものはあるのではないのでしょうか。



ナガサクガマ跡地周辺 (嘉数中学校周辺)



埋没前のナガサクガマ入口

「宜野湾市史」の問い合わせ
教育委員会文化課
☎八九三二四四三〇