



### 公益社団法人 茨城県栄養士会のご紹介



#### ◆概要・目的

茨城県栄養士会は 1945 年に創立し、1986 年に社団法人の認可（2012 年に公益社団法人移行）を受け、法人設立 31 年、会創立 71 年余りを歩んできた栄養士・管理栄養士の専門職団体です。茨城県民の皆様の健康づくりを支援する中、「県民の食生活・栄養は私たちが守る」という思いを持ち、健康づくりの一助となるよう食環境の整備、生活習慣病の予防、食育の推進など望ましい食習慣の普及啓発及び予防活動を続けています。

#### ◆重点活動・活動視点

健康づくり活動では、「食塩の摂取量を減らし、野菜の摂取量を増やす」等、イベントやキャンペーンを展開しつつ、「いばらき食育推進大会」の開催においては、茨城県や関係機関・団体と共に食育の大切さを発信しています。

最近の重点活動としては、県民の皆様が自分の食生活の問題に気づき、健康のための食生活の見直しができるよう、「栄養ケア・ステーション」を開設しました。平成 26 年度から 3 年間、栄養ケア活動支援整備事業（厚生労働省補助事業）に取り組み、その基盤整備を行いました。そして、管理栄養士等による栄養・食生活に関する支援を微力ながら進めています。

「栄養ケア・ステーション」では、栄養相談、診療所等への管理栄養士紹介、各種講演会・料理講習会の講師紹介、介護予防事業での栄養支援、生活習慣病予防等の栄養・食習慣指導の業務受託などの活動を行っています。

県民の健康づくりを推進していくためには、食事・栄養に関する支援が身近なところで行える体制整備と適切な栄養支援のできる管理栄養士等の人材育成が不可欠であり、これらを進めながら、「栄養ケア・ステーション」事業の拡充に努めています。

新たな取り組みとしては、若い世代（高校生、大学生等）を対象とした食育セミナーの開催や地域高齢者を支える食生活・栄養支援のための栄養相談事業、糖尿病など生活習慣病重症化予防等を茨城県、市町村、企業等と共に取り組んでいます。



栄養ケア活動支援整備事業の成果物



高校生向けウエルネスセミナーの開催風景

#### ◆今後の活動に向けて

今後は、茨城県や市町村からの受託事業を拡充し、関係団体との連携を深め、地域の中で顔のみえる管理栄養士・栄養士として、県民の健康増進や疾病や介護の予防・改善を目指し、活動を進めていきます。

【公益社団法人 茨城県栄養士会】に関するお問い合わせは

〒310-0034 水戸市緑町3-5-35 TEL 029-228-1089

## 平成29年度男女共同参画関係相談員等会議

平成29年6月27日(火) 13:00~15:30

男女共同参画関係相談員等会議とは、市町村等の男女共同参画に関する相談業務の円滑な推進と職員相互の資質の向上を目的として開催しております。

## メンタルヘルスの問題と相談支援のポイント

【講師】(公財)茨城カウンセリングセンター

いとう あきえ  
伊東 聡枝 さん

臨床心理士/産業カウンセラー

公益財団法人茨城カウンセリングセンター専任カウンセラーである伊東聡枝さんを講師にお招きし、「メンタルヘルスの問題と相談支援のポイント」と題し、「平成29年度男女共同参画関係相談員等会議」を開催しました。

茨城カウンセリングセンターの概要、メンタルヘル스에不調を感じておられる方のストレス要因や心と身体への反応、そして不調のサインに対する気づきや対応法等、相談支援に携わる心構えについて、詳しく教えていただき、学びを深めました。

メンタルヘルスとは、心の健康を保つことです。職場や家庭等における日常のストレスが蓄積されることで、身体・精神・行動の三つにおいて異常が現れてくると話され、不調のサインにおいて、周囲の気づきや支援の大切さについても述べられました。「人は誰かに受け止められた、認められたと思うと安心する」という言葉をいただき、相談者に寄り添い、自分の価値観を押し付けず、相手を理解しようと努めることがポイントとなることを教えていただきました。

最後に、参加者同士で今感じていることや、ストレス解消法等を話し合い、各自交流を図ることができました。



## 情報・意見交換会

講座終了後、グループごとに、各市町村の相談業務の現状について情報及び意見交換を行いました。

男女共同参画相談員の配置や現状、対応の仕方や問題点等について話し合いました。身近な問題の解決にも、男女共同参画の視点を活かせるよう、今後も連携を深めていきたいと思っております。



### 参加者の感想

- ・メンタルヘルスの現状と課題についてわかりやすくご説明いただき、参考になった。
- ・お話を聞き、相談者の気持ちに寄り添うことが大切だとわかった。
- ・とても有意義な時間が過ごせ、来てよかったと思える満足感の高い研修だった。



## 平成29年度第1回チャレンジ支援セミナー

平成29年7月7日(金) 10:00~12:00

### イライラ・怒りを笑顔に変える 感情の整え方・癒やし方

アンガーマネジメントやマインドフルネスといった感情コントロールのエキスパートとして、多方面でご活躍されている戸部浩美さんを講師にお招きし、イライラや怒りと上手に付き合う方法や考え方について講話をいただきました。

ご自身も4人のお子さんの子育てと仕事を両立しながら、県立医療大学へ進学され、看護師と保健師の資格を取得し、現在は、東京大学大学院にて感情に関する研究を深めておられます。

怒りについてのお話を伺う中で、怒りとは第二次感情であり、不安や悲しみを引き起こす第一次感情が溢れることで、第二次感情が爆発するといった仕組みについても教えていただきました。怒りを否定するのではなく、第一次感情を客観的に捉え、自分も相手も声に出して承認してあげることで、目的に合った伝え方ができるということでした。何のために怒ったのか、「理由はあるが、目的もある」ということが大きなポイントであると話されました。

「相手も状況も変えられない、変えられるのは自分の見方だけ」であり、自分や相手を責めるのではなく、見方や考え方を整理し、自分の中の考えに振り回されず、現実を意識を向けることが大切であるというお話から、改めて、今を大切にすることの意味を考えさせられました。

そこから、企業等でも大変注目されている、瞑想や呼吸法を用いたマインドフルネスという考え方を学びました。目を閉じて、呼吸を整えながら、雑念があることに気づくこと、この「気づき」が重要であり、過去でもなく未来でもなく、今ここにある現在に目を向けること、気づくことでストレスの解放に繋がるということを教えていただき、セミナーを通して、ストレスから解放され、楽な気持ちになれるような、大変貴重な体験となりました。

#### 参加者の感想

- ・これから始まる夏休みに向けて、子育てにも活かせそうだと感じた。
- ・マインドフルネスを活かし、心穏やかに生活したい。
- ・怒りに対して、我慢するのではなく、気づくことで状況を変えられると分かり、これからの生活に活かしていけたらと思う。

【講師】 と へ ひろみ  
戸部 浩美 さん

- ・東京大学大学院医学系研究科 健康科学・看護学  
専攻家族看護学分野 博士課程
- ・Bridge for joy 代表
- ・日本アンガーマネジメント協会認定  
シニアファシリテーター
- ・ヒューマンギルド認定アドラー心理学講座講師  
UCSD 認定 MBCP マインドフルネストレーナー



# 支援室情報

## 今後の予定

プロのアナウンサーより、好感を持たれ、魅力ある話し方を伝授していただきます！

バランスの良い自己主張の仕方や話し方を磨いてみませんか。

平成 29 年度第 2 回男女共同参画チャレンジ支援セミナー  
「アナウンサーに学ぶ 話し方レッスン」

講師：木村 さおり さん

フリーアナウンサー、元茨城放送アナウンサー

日時：平成 29 年 9 月 28 日（木） 13 時～15 時

場所：女性プラザ男女共同参画支援室

受講料：無料 募集：30 名（先着順）

- ◆ 託児あり（要予約）
- ◆ 求職活動の一環として、雇用保険受給者の方に対し、参加証明書を発行いたします。

詳しくはチラシ、ホームページ、Facebook をご覧ください。

## 法律相談

普段抱えている困りごとはありませんか？  
離婚、借金、交通事故、相続など…女性弁護士が様々な困りごとに無料でお答えします。  
お気軽にご相談ください。

- ◆ 毎月 第 2 金曜日 13:00～16:00  
(1 人につき 30 分)
- ◆ 女性弁護士による面接相談（予約制）

## キャリア相談

働く女性を対象に、お仕事やライフイベント（結婚・出産・子育て等）の両立について、キャリアに関する相談をお受けしています。  
専門のキャリア相談員があなたのこれからについて一緒に考えます。

- ◆ 毎週水曜日 13:00～17:00
- ◆ 電話・面接(要予約)・Eメール

## おしゃべりサロン

最近、家族や友人とゆっくり会話をしていますか？家族・子育て・人づきあい・仕事など…日頃感じていることや悩み事などを参加者同士と一緒に話し合う交流の場です。くつろぎながら互いの思いを語り合しましょう！

- ◆ 毎月 第 1 金曜日 10:00～12:00
- ◆ 定員 10 名（先着順受付、予約制）

## facebook

茨城県女性青少年課男女共同参画グループでは、facebook ページを開設いたしました。「ハーモニー-いばらき」で検索していただき、ぜひ「いいね！」をお待ちしております♪



## 発行・お問合せ先

茨城県知事公室女性青少年課  
女性プラザ男女共同参画支援室  
〒310-0011 水戸市三の丸1-7-41  
電話 029(233)3982  
FAX 029(233)1330  
URL  
<http://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/danjo/challenge/index.html>



◆水戸駅から日立方面に向かって、徒歩10分

◆車でお越しの方は三の丸庁舎(旧県庁舎)駐車場をご利用ください。

女性プラザ男女共同参画支援室 検索

ホームページはこちらから検索!