

12月のイベントと言えば、クリスマスとずいぶん浮かびますね。特にクリスマスにとってクリスマスは重要なホリデー(祝日)です。ベトナム人は仏教や無宗教が多いのですが、宗教にかかわらずクリスマスを祝います。12月初めから飲食店・各店舗で店内をデコレーションして、クリスマスの音楽を流し、綺麗にイルミネーションを取り付けられるので、集まって写真を撮る姿など、子どもから大人まで賑やかに楽しんでいる姿を目にします。

お店だけではなく、子どもがいる家庭は家を飾り付けます。一般的にクリスマスリース・ツリーを置きますが、クリスマスであれば、降誕餅(キリスト誕生の場面を表す模型の展示)を設置しています。24日の夜は、キリスト教徒は教会でイエス・キリストが生まれた演劇を見て、ミサに出席してから、家族と楽しく食事をします。

クリスマスといえばケーキやチキンなどの料理のイメージが強いかもしれませんが、ベトナムでは、家族と楽しい時間を過ごすことができれば、食事は自由でピザ、鍋、もしくは簡単なラーメンでも良いです。

また、数年前はクリスマスカードを贈る人がまだ多かったのですが、近年は携帯電話とインターネットの普及とともに、ショートメールやSNSでお祝いを送るようになってきました。

私は、クリスマスなので、令和2年は紋別教会で初めてホワイトク



地域おこし協力隊  
タオ さん

クリスマスを迎えました。紋別教会は小規模ですが、ミサに出席する「教会」としてだけでなく、外国人が日本人と仲良く交流もできる場所でした。家族と離れて働いている外国人の私たちを精神的に支える所でありたいと思われて、神父さんと参加する日本人の皆さんは、それぞれができることに努力をしてくれています。ミサが終わった後に、お茶を飲んで手作りケーキを食べながら会話をしたり、着物を着せてくれたり、誕生日会を開いたりしてくれそうです。

初めて来日した研修生はときには寂しく感じることもあるかもしれません。教会だけでなく、たとえばサークル活動や地域の集まりなどに参加して、日本の生活に慣れ、職場以外の人間関係ができるのは仕事をするうえでメリットになるのではないかと私は思います。

都会では、このような交流などはなかなか難しいので、こちらで経験したことは自分の人生にとって有意義に感じます。

最後に、新年を迎え、皆さまのご健康とご多幸を心からお祈りいたします。



↑教会の様子

# Activity Report

地域おこし協力隊 ~活動レポート~

## Kids

わんぱくキッズ(若草保育所) ~おおきになったら~



きくちまさつぐくん



にしかたこはるちゃん



かとうみさきちゃん

# Everyone's infirmary

みんなの保健室



関係保健課福祉保健課

## コロナとこころの健康

新型コロナウイルス感染症対策によって、家族や友人との交流を控えストレスが溜まっていたり、感染への不安や経済的な心配を抱えている人がいると思います。反対に、コロナ禍をきっかけに、新しい気分転換の方法を発見したり、家族や友人との繋がりの大切さを改めて感じている人もいます。皆さんはどのように感じ、どのように対処されていますか。

誰もがストレスを感じ、気持ちが落ち込むことがあります。こころの不調はすべての人に起こりえることで、とても身近なことです。感染症予防に取り組みながら、新たなストレスと付き合うための4つの対策と相談窓口をご紹介します。

### 新たなストレスと付き合うための4つの対策

#### ▶規則正しい生活のリズムを保つ

- ・家で過ごす時間が増えてもリズムを整えましょう。
- ・バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。
- ・家の中や人の密集しない場所で体を動かしてリフレッシュしましょう。



#### ▶睡眠をとって、心身の疲れを癒す

- ・質の良い睡眠で心身の疲労回復効果を高めましょう。
- ・寝る前にスマホを見るのは控えましょう。



#### ▶お酒はほろ酔い程度まで

- ・大量の飲酒は脳の働きを低下させます。適量を守り、休肝日を作りましょう。

#### ▶ソーシャルディスタンス

- ・人との物理的な距離は大切ですが、心理的に支えあっていることを忘れてはいけません。孤立しないよう、電話などでコミュニケーションを図りましょう。

### こころの不調を感じている人へ

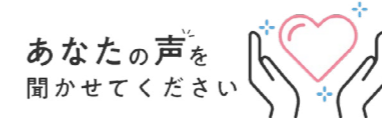
こころの不調をひとりで抱えず、話してみませんか

#### ●SNSで相談

「まもろうよ こころ」(厚生労働省特設サイト)



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



#### ●電話で相談

- ・こころの健康相談統一ダイヤル  
0570-064-556  
(平日9時～21時、土日祝10時～16時)
- ・よりそいホットライン(24時間対応)  
0120-279-338  
(24時間対応)
- ・チャイルドライン(18歳までの子どもがかけられる電話)  
0120-99-7777  
(16時～21時)