



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

新型コロナウイルスに関する偏見・差別の第2波を再拡大させない

「東京の人はバイ菌なので（＝感染リスクが高いので）、受講者には絶対にうつさないようにしてください」。都内に住む知人が、ある地方に研修講師として招かれた際に主催者からそう言われました。こうした偏見や差別に対して、WHOは「ウイルスよりも怖いのは人間である。恐れるべきはウイルスであって人ではない」と警告しています。差別や偏見は、新型コロナウイルスに過度な不安や恐れを抱き、過剰な行動に走ってしまうことから起きています。正しい情報と、誰もが感染者になりうる状況を理解し、差別ではなく、ねぎらいの言葉とエールを送りましょう。

保健師 玉木健太郎



旬のレシピ

ヨーグルトトライフル

ヨーグルトクリームの酸味でマンゴーの甘さが引き立つ、さっぱりした味わいの夏向けスイーツです。カスタードは電子レンジで作るので、簡単で焦がす心配もありません。

材料（グラス6個分）

- ・マンゴー…1個（缶詰でもよい）
- カスタード
 - ・卵……………1個
 - ・牛乳……………1カップ
 - ・小麦粉……………25g
 - ・砂糖……………60g
 - ・バニラエッセンス …… 適量

ヨーグルトクリーム

- ・無糖ヨーグルト ……100ml
- ・生クリーム……………100ml
- ・砂糖……………大さじ3
- ・市販のスポンジ …… 適量



1人分 エネルギー:259kcal 食塩相当量:0.1g

作り方

- ① マンゴーは食べやすくカットする。
- ② 耐熱ボウルに卵を割りほぐし、小麦粉、砂糖を入れてよく練る。どろりとしたら牛乳でのばし、サラサラにする。
- ③ ラップをかけずに600Wの電子レンジで1分半加熱。取り出してよくかき混ぜる。
- ④ さらに電子レンジで1分加熱。固まってきたら、かき混ぜる。とろりとするまで電子レンジにかけてはかき混ぜることを繰り返し、バニラエッセンスを加える。ぴったりとラップをして冷ます。
- ⑤ ヨーグルトに砂糖を加えて、五分立てくらいにした生クリームを混ぜる。
- ⑥ カットしたスポンジをグラスの1/4ほどまで入れ、④を流し込み、マンゴーを入れる。ヨーグルトクリームをのせ、マンゴーやミント（分量外）で飾る。

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・マンゴーとヨーグルトは相性のよい組み合わせです。マンゴーラッシーのようなドリンクとして楽しむのもおすすめです。
- ・最近では冷凍マンゴーがスーパーやコンビニで手に入るようになりました。缶詰のほか、冷凍品を使ってもよいでしょう。
- ・マンゴーは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富で、葉酸、カリウム、食物繊維も多く含まれています。完熟品は日持ちしないため、早めに食べるようにします。食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やすとおいしく食べられます。

在宅ワークによるストレスに上手に対処するには？

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、多くの企業で在宅ワークが取り入れられるようになり、仕事をする環境に大きな変化が生じています。近頃では「テレワークうつ」などという新語も登場しました。通勤時間がなくなり、職場環境から離れることで身体的・心理的なストレスが下がる側面がある一方で、新たに生じるストレスもあります。在宅ワークに伴う、よくあるストレス要因について挙げてみました。

ストレス要因① 労働時間が長くなる

職場が半ば強制的に指定する、始業時間や定時といった労働時間の枠組みがなくなるため、「もう少しだけやろう」と考えてオーバーワークになる方が少なくないようです。向上心や責任感が強く、仕事をきちんとしようとする方にこの傾向が見られるように思われます。そういう方は、意識的に「ここまで」と線引きすることをおすすめします。管理者は職場にいるとき以上に、部下が超過労働になっていないか、言葉かけをしていただくのがよいでしょう。

ストレス要因② 一人で抱え込む

仕事でかかわる人たちの様子が視覚的に見えないため、今連絡したら、尋ねたら迷惑ではないかと考え、結果的に自分一人で負荷を抱え込んでしまう方もいます。上司への相談や報告でも同様です。ただ、相手の状況や都合を100%把握することはできません。「決められた勤務時間の中での連絡は必要なこと」と割り切り、過度に相手の状況をおもんばかって自分自身が不自由にならないようにしたほうがよいでしょう。

これら以外にも、メールのやり取りが増えたことや、上司からのメールの文章がきつく感じられる、といったストレスもよく耳にします。労働環境の変化は、自分が陥りがちなパターンに気づかせてくれる機会にもなります。ただでさえ孤立しがちな在宅ワークの時間に、自分で自分のことを追い詰めてしまわないように意識して仕事をしたいものです。

相談室がらのお知らせ

新型コロナウイルス感染症に関する 電話相談件数の推移と国の主な動きについて

2月第1週から7月第3週までに相談室に寄せられた「新型コロナウイルス感染症」に関する電話相談件数を週別に集計しました。グラフの数値は、ピークの4月第4週の件数を100とした相対値を示しています。

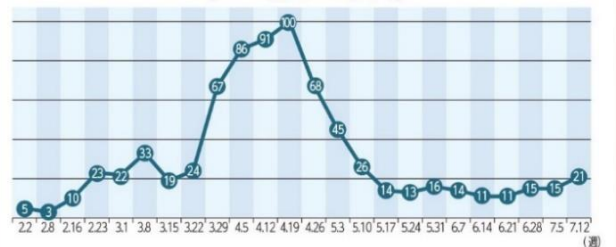
相談件数の推移と新型コロナウイルス感染症に関する主な動きを時系列で示します。

- ◆ 2月：件数は漸増。2/5「ダイヤモンド・プリンセス号」が横浜浜で14日間の船上隔離を開始。2/27総理が全国の学校に臨時休校と大規模イベント自粛を要請。
- ◆ 3月：件数は急増。3/9専門家会議が感染リスクの高まる「3密」を公表。3/12WHOが「パンデミック」認定。3/25東京都が週末の外出自粛を要請。3/24東京五輪・パラリンピックの1年程度の延期決定。
- ◆ 4月：件数は第4週にピーク。4/7政府が7都道府県を対象に緊急事態宣言。4/16政府が緊急事態宣言を全国に拡大。
- ◆ 5月：件数は漸減。5/4政府が緊急事態宣言を5/31まで延長。

5/14 政府が緊急事態宣言を39県で解除。5/21 政府が緊急事態宣言を関西で解除。5/25 政府が緊急事態宣言を全国解除。

- ◆ 6月・7月：件数横ばい。6/2 東京都が東京アラート発令。6/19 政府が都道府県をまたぐ移動の自粛要請を緩和。

週別新型コロナウイルス感染症に関する電話相談件数の推移
(4/19の週を100として)



このグラフを見ると、国の動きとともに相談件数が変化していることがわかります。新型コロナウイルス感染症に関する知識、予防、症状、検査、治療などの知りたい情報や、不安や心配なことがあれば、いつでも電話相談室にご相談ください。皆さまが正しく行動できるようにサポートさせていただきます。

相談窓口はこちら



0120-720-228

こころとからだの健康ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」



PC・スマートフォン版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID …▶ 06131676

- 契約内容によっては、ご利用いただけないサービスがあります。
- ご相談者のプライバシーは守ります。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。
- 内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。
- 記事内容の全部もしくは一部をホームページ、機関紙等へ転載される場合には、弊社営業担当へお知らせください。ご利用方法のご案内をさせていただきます。

※ QRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。
※ パケット通信料はご利用者負担です。