

# 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2023年 6月号

梅雨にはいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
この時期、自然の多い地方では、飛び交うホタルのほのかな光が見られるかもしれません。  
でも残念ながら、都会ではほとんど見る事ができなくなりました。

ホタルの光といえばこんなお話があります。中国の晋の時代、車胤(しゃいん)と孫康(そんこう)という2人の若者がいました。2人は貧しく、車胤は夏の夜にホタルをたくさん集めその光で勉強したそうです。孫康は冬の夜の窓辺に雪を集め書物を読みました。こうした努力が実り、2人は立派に身を立てたというお話です。卒業式や、閉店時に流れる定番ソング『蛍の光』の歌詞の「蛍の光 窓の雪♪」はまさにこの故事に由来しているそうです。

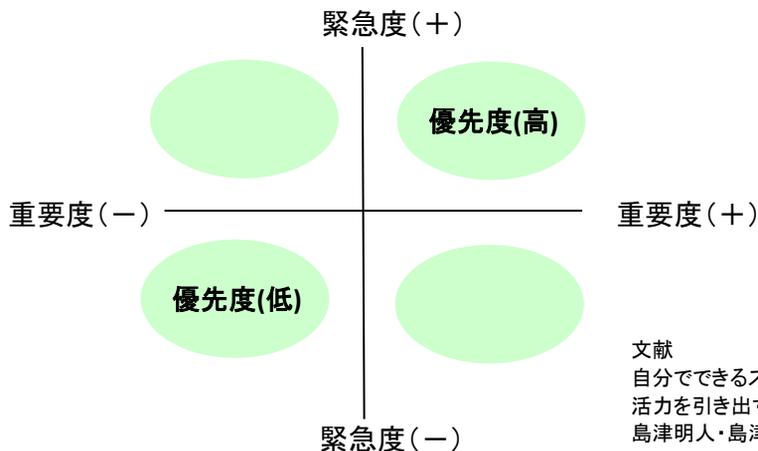


参考文献:大切にしたい、にっぽんの暮らし さとうひろみ サンクチュアリ出版

## 優先順位をつける

「何から手を付けてよいかわからない」状態になると、目の前の問題の大きさに圧倒されて、自分がどんな状況に置かれているのかを、客観的に見られなくなることがあります。何とかしなければという気持ちは強いものの、何が問題になっているのかは意外に見えていないかもしれません。

まずは気になっていること、負担になっていることを、具体的に書き出してみます。もしかしたら、気になる問題のすべてが同じくらい重要で、それらを同時に解決しなければならないと思いきんでいるかもしれません。そこで、どの問題から優先して解決するのがよいか順位をつけてみます。優先順位は、緊急度と重要度の高い問題により高くつけるようにします。



文献  
自分でできるストレス・マネジメント  
活力を引き出す6つのレッスン  
島津明人・島津美由紀 培風館

TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

