## 全生連中央機関紙「生活と健康を守る新聞」
## ８月４日付けの記事を紹介します。

# 「うつ」や「ストレス」に悩んでいる方 読んで！

<略称「守る新聞」からの引用>

セルフコンパッションでうまくいく！　臨床心理士：山藤奈穂子さん

## 厄介な脳と うまく付き合う

### ■「不安で頭がいっぱい」は 脳の正常な反応

職場で上司が怒っていると、胸がどきどきして息が苦しくなる、食欲がなくなる、夜はそれを思い返して眠れなくなる、ということはありませんか？

脳には危険を察知する力が備わっています。神経は常に環境をチェックして、危険がないかを調べています。

強いストレスを受けると、脳はストレスホルモンを分泌し、闘うか、逃げるかの準備に入ります。おなかがすかない、眠れない、動悸がする、脅威について繰り返し考えてしまう、未来への不安で頭がいっぱいになる。

これはストレスに対する脳の正常な反応です。過去と未来の情報を検索して、生き延びる道を必死で見つけようとしているのです。

### ■ストレスで脳は「凍り付く」

でもそれは、「今この瞬間の幸せ」を阻害します。現代社会ではストレスから簡単に逃げ出すことも、闘うこともできません。

ストレスにさらされ続けると、脳は「凍り付き（まひ・不動）」の反応を示します。

死にたいくらいつらくても、仕事を休むことも辞めることもできないのはこのためです。

守る新聞
勉強を頑張ると学校が好きになる
（岡山県）子どもたちの笑顔が輝くひまわり学級

全生連中央機関紙
「守る」新聞（８頁）

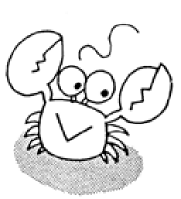
### ■脳があなたを守るために「うつ」に

うつや不安、不眠、動悸、イライラなどは、あなた自身のせいではありません。脳があなたを守るために、よかれと思って規定のストレス反応を起こしているだけです。脳は不完全で、とても厄介なもの。動けなくなった自分を責めず、自分に「これはみんなと同じ、脳の反応のためなんだ」と言い聞かせ、親友にかけるような優しい言葉をかけてみてください。

■（中見出しは、小倉生健会）

「守る新聞」の読者になりませんか。

# 小倉生健会
# 生活と健康を守る
一人はみんなのために、みんなは一人のために



えっへーふーん

# 米国のトップレベルの「最　富裕層」が、〝エッ！〟「最　富裕層」への増税を要求

米国の 1%を占める富裕層のうち、さらに 10 人に１人の、より豊かな最富裕層が来年の大統領選候補者にあてた連名書簡で「最富裕層への増税」を発表しました。

これによる税収増は 10 年間で推計、約 321 兆円（日本の年間税収は約 60 兆円）になります。

書簡はこの財源を気候変動対策や学生ローン返済の救済策に充てるべきだとしています。書簡を発表したのは著名な投資家ジョージ・ソロス氏ら 19 人です。

書簡は新たな税収は「低中所得層からではなく、財政的に最も恵まれたものから得るべきだ」と述べ、自分たち最富裕層への増税を主張しています。

書簡は「富裕層への課税は新しい考え方ではない」「多くの中所得層はすでに富裕税を固定資産税という形で支払っている」として、「最富裕層からの適度な課税は、我々の富から少しの富裕税支払いを求めているだけだ」と述べています。

民主党候補者の中からはすでに数人の賛同者が生まれています。（しんぶん「赤旗」より）

## 生健会　北九州市ブロック協議会
## 今年も、北橋健治市長に予算要望書提出

要望書を提出する北九ブロック協議会の波田千賀子議長。手前右は、小倉生健会の毛利副会長。

要望の一部は次のとおりです。
（詳細は次号）

○高齢者、障がい者、生活困窮者の熱中症対策のため、エアコン購入、電気代補助など市独自の制度を創設してください。

○介護保険料を軽減し、低所得者に対する減免制度の改善をしてください。

○高すぎる国保料は低所得者の生活実態に合わせて引き下げてください。

○市立病院でも、低所得者で生活に困窮している人に無料・低額診療を実施してください。

○生活保護基準引き下げをしないように国に要望してください。

○子どもの権利・人格を保障し、競争教育ではなく、発達や能力がのびる教育、３０人学級、少人数学級を実施してください。

○高齢者や障がいのある人の仕事の確保と拡充を図ってください。

○希望する市民が入居できるように市営住宅を便利なところに増やしてください。緊急枠を確保してください。

○ゴミ袋を無料にしてください。当面、値下げしてください

## 車イスでバスに乗る その②
### 会員の服部さんからの投稿

市内の主なバス路線では、車イス対応の「低床式バス」が走っています。

このバスは真ん中の大きな扉、ステップの下からスロープが引き出せるようになっています。扉の正面にある座席を２つたたんで、車イス用のスペースを作ります。

バス停で合図をすると、運転手さんが手際よく用意して、介助もしてくれるので一人でも安心です。

僕は生健会の会議に出席するため、毎回、電動車イスで乗っています。

ただ、坂道のキツイ路線や時間帯によっては、低床バスではない場合があるので、事前に近くの営業所に電話で確認する方が確実です。

運賃は障害者手帳（知的・精神も）があれば半額。障がい者用のニモカも定期券売り場で買えるそうです。どんどん利用して、社会参加を広げましょう。

第 25 号　2019 年 9 月 10 日 小倉生活と健康を守る会（全生連　小倉生健会）北九州市小倉北区愛宕 2-3-6-1 毛利方　発行責任者：八記博春 電話：090-1361-0876　fax:093-571-7567 ﾒｰﾙ：yatuki@syd.odn.ne.jp