

# 女性部つうしん

発行  
秋田県医労連  
女性部  
2013年8月9日

## 秋田県医労連女性部学習交流集会

秋田県医労連女性部交流集会「女性部 七夕 女子会」が7月7日(日)なかいち交流館 AU を会場に27名の参加で開催されました。午前には伊藤晴美さんを講師に「笑いヨガ教室」を体験。昼食はイタリアンレストラン「アミスターゼ」のおしゃれで美味しいミニコースランチを堪能。午後は青森放送ニュースキャスター 今泉清保さんの「今、医療に働く女性に伝えたいこと」と題した講演会を開催しました。

### 世界中に広がる「笑いヨガ」 笑いが生きる力に！

午前の「笑いヨガ教室」では講師の伊藤晴美さんからインドで発明された「笑いヨガ」は世界各地で広がっていることや、秋田県内各地の病院・高齢者施設・学校に笑いヨガを広めている活動や、ヨガの効果が講演されました。特に東日本大震災後、被災して苦しんでいる住民の皆さんに「笑いヨガ教室」を開催したお話に参加者は「笑いのちから」を感じました。

実技では、意外とハードなパフォーマンスでしたが、運動と交流が一度にできる楽しい教室となりました。参加者からは「最初は少し引いていたのですが、やっていこううちに楽しくなりました。笑顔で仕事をしなくちゃ、と思います」「とても楽しく、職場でみんなとやってみたいと思います」「久しぶりに何も考えずに笑うことができました。「うそ笑い」でも身体に良い事を知り、続けてみたいと思いました」「働く仲間が健康になれるように、皆に伝えていきたい」「もう一度やってほしい」「笑うことで酸素を体内に取り入れ身体の中が暖かく、免疫力アップの効果につながることを実際に体験することができた」などの感想が寄せられました。



笑いヨガ実技



笑いヨガ実技



伊藤晴美さんと参加者全員で記念写真



参加者の皆さん



今泉清保さん



今泉清保さんと参加者全員で記念写真

### 看護師さん！ ストレスためずに吐き出して！！

午後からの青森放送ニュースキャスター今泉清保さんの講演では、生後まもなくの闘病生活の体験から、看護師の労働条件の大変さ、16時間夜勤、長時間労働への憤りなど、私たち医療労働者を共感を持って観察している講演に、多くの感想が寄せられました。

「つらい体験を乗り越えた力はすばらしい。「ストレスを吐き出す壺」を見て見たいものです」「身体にムチ打って頑張っているが、疲労がピークの医療スタッフに囲まれて手術を受ける患者さんの不安わかりました」「気づかないうちに無理していたかも、と考えました。」

「話しがとてもすーっと入ってきてもっと聞きたいと思いました。」「看護職の立場を良く理解していただき、ありがたく思います。」「ストレスを溜めない事が大事だということがわかりました」

今年の学習交流集会は短い時間に盛り沢山のスケジュールでしたが、参加者全員充実した一日で、明日からの元気を生み出せる集会となりました。

### 今後の予定

秋田医労連女性部定期大会 11月2日(土)  
10:00~15:00