

食糧学院 Selection

お役立ちコラム

今回のテーマは 心の健康

健康な心は日々の生活習慣から！

春は身の回りの環境が変わる季節。新たな出会いも多く、ワクワクするような、期待に満ちた季節です。一方で、知らず知らず緊張していたり、頑張りすぎてしまうことも多いですね。そんな季節だから、規則正しい生活を心がけ、心の安定を保つことが大切です。今回は、五月病にならないための、心の健康についてのお話です。

セレクション1 その症状「五月病」かもしれません

新しい年度がスタートしました。皆さんは新しい環境に馴染めましたか？特にこの4月から、学校に入学したり、引っ越しをして一人暮らしを始めた人は、炊事や洗濯などあれもこれも自分一人でやらなければならず、大変だったと思います。4月中は新しい環境に馴染もうと気を張っているのが大丈夫なのですが、ゴールデンウィークに入り休みが続くと、張り詰めていた緊張の糸が急にほどけます。そんな時にしやすいのが、いわゆる五月病です。五月病とは正式な病気の名称ではありませんが、次のような症状が見られる場合はその可能性があるかもしれません。



CHECK

- ・なんだかやる気が出ない
- ・集中できない
- ・興味や関心が湧いてこない
- ・人と会いたくない
- ・疲れを感じやすい
- ・不安や焦りを感じる
- ・よく眠れない
- ・朝起きられない
- ・食欲がわかない



五月病かなと思ったら



例えばすごく忙しく何かに取り組んでいた時、それが終わるとしばらく何もしたくないというくらい無気力になることがあるかと思います。五月病はこういった時期的な要素も関係しているため、あてはまる症状が多くても一過性のものである場合もあります。ただ、新しい環境に馴染めていなかったり、4月からストレスを感じるが多かった場合には、早めに信頼出来る人に相談したり、カウンセラーや専門医を受診しましょう。



セレクション2 予防のカギは規則正しい生活習慣から

五月病を予防するためには、ゴールデンウィーク中の過ごし方に気をつけることも大切です。特に五月病は連休で生活のリズムが乱れる影響も大きいので、出来るだけ規則正しい生活習慣を心がけてみましょう。休息して疲れを取ったら、楽しいことをしたり、仲の良い友達や家族と会ってリフレッシュしておきましょう。身体を動かしたり、適度に運動することも大切です。

【記事協力】

食糧学院 講師 心理カウンセラー
日本心理教育コンサルティング代表 講師 心理カウンセラー
一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会 代表理事
JAAHSE 認定傾聴セラピスト



櫻井 勝彦先生

おすすめの本

仕事が思い通りに できる心理術

櫻井 勝彦 著 / 明日香出版社



人間関係がなんだかうまくいかない。人前で緊張してしまう。そんな悩みを抱えている方におすすめの一冊。51項目の心理術を学んで仕事や勉強がスムーズに楽しくできるように本です。

「食」の世界で働くということ



花岡 ハナマルキは2018年11月に創業100年を迎えます。日本の伝統的な食品 味噌をつくり続けてきましたが、歴史や伝統があるゆえに常に新しいことに挑戦しようというのがハナマルキのDNAです。歴史や伝統に固執し過ぎると企業は衰退します。塩こうじや洋菓子に使われるフィアンティーヌはまさに“挑戦”の産物ですね。新しい商品は単に売り込むだけではなかなか広がりません。そこで、いま、力を入れているのが商品を使ったレシピの提案です。

▶ 調理師、栄養士が活躍するシーンはますます増える

小川 パッケージの裏面にあるレシピは社員の方が考えているのですか。

花岡 4年前からテクニカルサポート室を立ち上げ、調理師が味噌を使ったレシピを提供したり、塩こうじなど新商品を使ったメニューをつくって試食してもらっています。クックパッドのハナマルキのページでは、週に1〜2レシピ、液体塩こうじを使ったレシピを公開し続け、今では300を超えています。

小川 飲食店だけではなく、メーカーでメニューをつくる仕事もあると聞かれました。

花岡 メーカーやスーパー、コンビニでも独自にメニュー開発をしていて、そこで活躍する調理師さんは増えています。調理師さんなどに商品の活用方法をアピールしてもらえると、ハナマルキの商品や技術がもっとお客様の役に立つと思うのです。今後、栄養士さんが活躍するシーンも必ず多くなると思います。



座談会 後期

ものづくりへの「情熱」を惜しむことなく話してくださった花岡様。伝統に胡坐をかくことなくチャレンジする姿勢は、学生の心にも深く刺さったのではないのでしょうか。日本の伝統食 味噌への興味もますます高まりましたね。ハナマルキさんでは創業100年を記念して、長野県伊那市に「味噌づくり体験館」をオープンします。自分がつくる味噌が一番美味しい（これを「手前味噌」と言う！）そうですので、興味のある方はぜひチャレンジしてみてください。

▶ ものづくりに終わりはなく

西 一度美味しいと思えるものがつくれると、なかなかその先に進めなくなってしまいます。ものづくりに限界は感じないのですか。

花岡 限界はないですね。毎日、何か新しいものはないか、改良できることはないか考えています。減塩味噌の美味しさを追求したり、だし入りならだしのブレンドを変えてみたり。新商品の開発にも意欲的に取り組んでいます。

▶ 外国でも味噌は人気食材

石井 外国でも味噌は売れているのですか。

花岡 味噌の生産量はここ2年、上昇傾向に転じ、その要因は外国での味噌人気にあります。味噌が健康食であることが認知されてきたのです。初めはアメリカの日本食ブームで、徐々にヨーロッパ、アジアへとすそ野が広がっています。フランスは食文化が盛んなので、常に新しいものを求めています。塩こうじをもっていったときにも自由な発想で料理に活用していました。そういう人たちと仕事するのは、我々も楽しいですね。

▶ 努力次第で未来が拓ける

田村 私はホテルで働きたいと思っているのですが、長く続けられるか不安も感じています。

花岡 フランスで30歳を前にして料理長になり、ミシュランの星を獲得したシェフと仲良くなりました。聞けば、自分に自信があったので「自分ならもっと良い店にできるから料理長にしてほしい」とオーナーに直談判したそうです。日本人の感覚では信じ難いですが、フランスではこれが“普通”なのだそうです。彼は毎朝7時から出勤して、レシピを考案したり、自らの技術を磨いていた。“直談判”はその努力に裏付けられた自信があったからできたんですね。

私は仕事とはこうあるべきだと感銘を受けました。料理の世界は努力次第で未来を拓けることが魅力。人に教えてもらうだけでなく、自ら試行錯誤して技術や知識を高めていくことが大切です。皆さんも、努力を惜しまず、自らを誇る調理師、栄養士になってください。

東京調理製菓専門学校

高度調理技術科 2年制
西洋料理コース

小川 友洋さん

「味噌づくり体験館に行ってみよう！」

高度調理技術科 2年制
西洋料理コース

田村 菜衣さん

「自分をアピールできる調理師になる！」

「自分を誇る調理師、
栄養士をめざして！」

東京栄養食糧専門学校

栄養士科

石井 舞さん

「味噌をつくったことがあるよ」

栄養士科

西 光紗さん

「塩こうじで美味しい
レシピをつくる！」

