

このコーナーでは、
健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの
素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。

すこやかさん！

第3回

ストレスに負けない!! 消防組合3人娘



左から岡嶋さん、瀧井さん、武田さん

岡嶋 留美(33歳)
中和広域消防組合 通信指令課

人に喜ばれるような仕事につきたいと思ったのが、この仕事を選んだきっかけです。

現在は、通信指令課で業務しているので、夜勤明けは、やはり眠たいですね。寝る時間があれば、寝るようにしています。(割と、どこでも眠れる体質なのかも…)

普段から、健康面は気になりますね。体力をつけるため、エレベーターは使わず階段を歩くよう心がけたり、ジョギングを兼ねて犬と散歩したり、また、ヨガ教室に行き柔軟な体づくりにも心がけています。

特に疲れがたまった時は、リンパマッサージをしている友人に、マッサージをしてもらい心身ともに癒してもらったり、人とたくさん話して、ストレスを発散したりして、体調管理には気をつけてます。



通信指令室の岡嶋さん

こんにちは。私たち3人は中和広域消防組合の職員です。1人は通信指令課、他の2人が橿原消防署のポンプ隊として24時間体制で勤務しています。いつ119番通報がかかってきて救急や火災の出動があるか分からない、そんな緊迫した空気の中での仕事です。それに、まだまだ女性が少ない私たちの職場…。男性に相談しにくい事もありますよね!? では、私達がどのようにうまくストレスや勤務での疲れと付き合っているのか、普段の生活やストレス解消法を紹介します。

瀧井昌子(34歳)
中和広域消防組合 橿原消防署

私の元気の元は…、趣味のバレーボールでしょうか…?

仕事とは全く関係のないところで、たくさん笑って笑われて!?そして練習は真剣に一生懸命に体を動かしていると元気が出てきます!!最近、隔日勤務のため毎週練習できる環境ではなくなったので少々ストレスもたまりぎみですが、そこは、よく寝て・よく食べて「幸せだな〜♪」って思いながら次の日の活力にしています。かなり単純ですよ(^-^)

武田 さゆり(22歳)
中和広域消防組合 橿原消防署

私がストレスをためないために心掛けていることは、自分だけの『癒しの空間・時間』を作ることです。この仕事に就くまでは毎日のようにスポーツをしたり、遊びに行ったりするのが私のストレス解消法でした。

ただ、勤務体制が不規則な私にとって、前のようにいつも時間の都合が合う仲間が回りにいるとは限りません。だからこそ、最近は特に1人の時間がとても大切な時間になっています。

特に仕事でへとへとに疲れた時などは、自分の部屋でくつろいだり、真っ昼間から入浴することで心も体もリフレッシュさせています。

その他にも、買い物に行き服などを衝動買いするのも大好きです。

日々の生活の中にストレスは必ず存在します。だからこそ『ストレスはためないで発散する!!』これが大事だと思います