



二輪草だより

2021年3月号
発行:二輪草センター

センターの活動予定

- ◆ 4月上旬 女性医師在籍状況調査
- ◆ 4月下旬 二輪草だより4月号発行

病児・病後児保育「のんの」 保育時間変更のお知らせ

2010年より開設しております保育室「のんの」ですが、保育士不足につき**2021年4月1日**より保育時間が変更になります

AM 8:30 ~ PM 3:30

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程、宜しく
お願いいたします。

なお、前日予約の受付時間は **PM5:30** までです



病児一時預かり室、バックアップナース、病児・病後児保育室、カウンセリング相談 【2月20日～3月19日までの利用状況】

病児一時預かり室	依頼回数	0回	利用回数	0回
バックアップナース	依頼回数	10回	稼働回数	10回
病児・病後児保育室	依頼回数	1回	利用回数	1回
カウンセリング相談			利用回数	1回

* 病児一時預り室、病児・病後児保育室は全職員・学生がご利用になれます

【お問い合わせ先】

旭川医科大学 二輪草センター(復職・子育て・介護支援センター)
〒078-8510 北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1
TEL 0166-69-3240(内線3240) サンニンヨレ FAX 0166-69-3249
開設時間8時30分～17時15分 E-mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp
ホームページ <http://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/nirinsou/>

第36回 二輪草セミナー終了報告

二輪草センター助教 菅野恭子



Zoom講演中の
昆野 照美氏

2021年2月8日に第36回二輪草セミナーをZoomでWEB公開しました。今回はカラーコーディネーターの昆野照美さんに「色で心を軽やかに！」のタイトルでご講演頂きました。昆野さんは色彩の面白さに目覚め、色彩検定一級の資格のほかパーソナルカラーアドバイザーや色彩カウンセラーの資格もお持ちです。また大学、専門学校や各業種で色彩に関わる講座をされており、仕事の傍ら北大文学院心理学講座後期課程に在籍しています。今回旭川医大の職員のために、コロナ等のストレスが少しでも軽減できればとのことでご講演頂きました。我々の日常生活では色々な色が使われていますが、見やすい色彩としてユニバーサルデザインが様々なところで用いられており、色の効能が注目されています。中でも最近ストレス解消の一つとして塗り絵の効果が論じられています。ここ2～3年はフランスのキャリア女性のストレスが解消されたという「秘密の花園」という塗り絵が全世界で約300万部売れたことから、書店にたくさんの塗り絵が並んでいます。塗り絵の効果として①認知症予防②ストレス解消③自己発見が挙げられます。用意するのは、塗り絵、12～24色の色鉛筆、歌詞のないインストロメンタルのCDです。どの様な塗り絵が良いかについては脳トレ目的の場合は植物画、風景画で枠線が太く線が切れていないものが良いそうです。またストレス解消には本人の好きな塗りやすい絵柄を探すのがよく、気の向くまま完璧を求めないことがポイントのようです。色にまつわるエピソードとして、ピカソは色をつけると救いがあるので、反戦を意味するゲルニカにはあえて色をつけなかったそうです。セザンヌは超えられない父の象徴である山の絵が父の亡くなった後なだらかになったそうで、心の動きが絵に現れるとのことです。セミナーでは実際に二人の人間の絵の塗り絵をしてもらいました。左側はオンのときの自分、右側はオフの時の自分をイメージして各自、実際に色を塗りました。この色のもつ意味として右と左同系色の配色を選択した場合、家の外と中であまり変わらなく、いつも活動的であることを表しているそうです。一方対照配色を選択した場合、仕事とプライベートにギャップがあり、疲れてしまうそうです。自分の色に対するイメージを分かっているのも一理あるそうで、衣服の色や気になる色を目安にすると良いそうです。選択した色で自分の体調や気分のリズムを知る事が出来るそうです。長期間気になる色がある場合は原因を考えてみるのも一つですが基本は色にあまりとらわれない方が良いでしょう。普段色について考える事がなかったかもしれないかもしれませんが、今回の講演を機に色の効能や色の持つ意味、塗り絵の効果について興味がわいてきた方も多かったと思います。これからも皆様に役立つ講演を企画していきたいと考えておりますので楽しみにお待ちしております。

色で心を軽やかに

カラーコーディネーター 昆野 照美

2021. 2. 8