



2023年も残り1か月となりました。冬休みはクリスマスやお正月などイベント盛りだくさんですね！
 冬休みを気持ちよく迎えるために、体調管理に気を付けて、落ち着いた生活を心掛けましょう！
 今年の終わりと、新たな年の始まりを、皆さんが元気に明るく過ごせますように☆



ストレスのサインを知ろう！

ストレスを感じたとき、皆さんはどうしていますか？何かに向かって頑張っている時ほど、ストレスに気付きにくいものです。
 ストレスのサインを知り、早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です！

心のサイン

- ・イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- ・下痢や、便秘しやすくなる

心のセルフケア

『自分のできる範囲で自分の面倒を見る』こと、これを『セルフケア』と言います。セルフケアは、体はもちろん、心が疲れた時にも有効な手段です。自分に合ったケア方法を見つけて、ストレス発散してみましょう！

発散方法例：誰かに話す、ゆっくりお風呂に入る、音楽を聴く、歌う、運動する、好きな物を食べる、寝る 等

七福神に関する豆知識・雑学クイズ

○がついている日に
 エンカレッジルームが開いています！

△開いているが一部使用できない時間があります



【問題1】●恵比寿(えびす)七福神中で唯一の日本の神様。古くは漁民の守護神だったが、後に商いの神に。ご利益：大漁豊作 商売繁盛
 恵比寿が抱えているものはなんでしょう？

- ①鯛 ②イカ ③亀



【問題2】●大黒天(だいこくてん)マハーカーラと呼ばれるヒンドゥー教の神。福の神として信仰された。ご利益：五穀豊穡 家産増進 子孫繁栄
 大黒天が持っているものはなんでしょう？

- ①打出小槌 ②小判 ③酒



【問題3】●毘沙門天(びしゃもんてん)財宝の象徴である北方の守護神。ルーツはヒンドゥー教の神で、仏教とともに伝来。ご利益：商売繁盛 金運財運
 毘沙門天が持っているものはなんでしょう？

- ①宝塔 ②鯛 ③だるま



【問題4】弁財天(べんざいてん)七福神中、唯一の女神。元はインド河の神であったが、やがて音楽の神、言語の神となり日本に伝わった。ご利益：芸能・学問の分野での成功 金運財運
 弁財天が弾いている楽器はなんでしょう？

- ①ギター ②三味線 ③琵琶



【問題5】●布袋尊(ぼていそん)七福神中、唯一の実在人物。中国の伝説的な仏僧。いつも笑顔を絶やさず人々に接していた人。優れた予知能力があったとされた。ご利益：笑門来福 夫婦円満 子宝の神
 布袋尊が肩に下げているものはなんでしょう？

- ①亀の甲羅 ②大きな袋 ③カバン



【問題6】●寿老人(じゅろうじん)中国の道教の神。にこやかな微笑みをたたえている。ご利益：長寿延命 諸病平癒 富貴繁栄 子孫繁栄
 寿老人が長寿の象徴として持っているものはなんでしょう？

- ①桃 ②栗 ③小判



【問題7】●福祿寿(ふくろくじゅ)中国の道教の神。身長約半分を占める長い頭と長い白髪が特徴。ご利益：子孫繁栄 富貴繁栄 健康長寿。福祿寿が従えている長寿の象徴の生き物は、亀となんでしょう？

- ①犬 ③うさぎ ②鶴



							金	土
						1	2	
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

							日	月	火	水	木	金	土

答えは裏！

答え

- 【問題1】 ①鯛
【問題2】 ①打出小槌
【問題3】 ①宝塔
【問題4】 ③琵琶
【問題5】 ②大きな袋
【問題6】 ①桃
【問題7】 ②鶴



七福神（しちふくじん）とは、インド伝来の仁王経の中にある「七難即滅 七福即生」という仏教語に由来する、福德の神として日本で信仰される七柱の神である。七柱は一般的には、恵比寿、大黒天、福祿寿、毘沙門天、布袋、寿老人、弁財天とされており、それぞれがヒンドゥー教、仏教、道教、神道など様々な背景を持っている。七福神に一神を加えて八福神としているケースもある。



恵比寿

伊邪那岐命・伊邪那美命の間に生まれた子供「蛭子」（ヒルコ）、もしくは大国主神の息子である「事代主神」（コトシロヌシ）などを祀ったもので古くは「大漁追福」の漁業の神である。時代と共に福の神として「商売繁盛」や「五穀豊穡」をもたらす神となった。唯一日本由来の神である。

大黒天

インドのヒンドゥー教のシヴァ神の化身マハーカーラ神。日本古来の大国主神の習合。大黒柱と現されるように食物・財福を司る神となった。また親子関係から恵比寿と並んで描かれることが多い。



毘沙門天

元はインドのヒンドゥー教のクベラ神。福德増進の神であったが、仏教に取り入れられてから、戦いの神としてしだいに民衆に信仰される。日本では毘沙門天（ヴァイシュラヴァナ）と呼ばれる。

弁財天（弁財天）

七福神の中の紅一点で元はインドのヒンドゥー教の女神であるサラスヴァティー神。仏教に取り入れられ、音楽・弁才・財福・知恵の徳のある天女となり選ばれた。七福神の一柱としては「弁財天」と表記されることが多い。



福祿寿

道教の宋の道士天南星、または、道教の神で南極星（カノープスのこと^[1]）の化身の南極老人。寿老人と同一神とされることもある。長寿と福祿をもたらす。

寿老人

道教の神で南極星（カノープスのこと^[1]）の化身の南極老人。日本の七福神の一人としては白鬚明神とされることもある。



布袋

唐の末期の明州（現在の中国浙江省寧波市）に実在したといわれる仏教の禅僧。その太っておおらかな風貌が好まれ、手にした袋から財を出し与えてくれる。弥勒菩薩の化身ともいわれている。