

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.13 2009・11・1

紅葉リフレッシュ！

11月になりました。一段と寒さが増して、冬の足音がすぐそばに感じられるようになってきましたね。冬の助走期間といったところでしょうか。みなさんストレスはたまっていますか？ 疲れて元気が出ない方やなんだかイライラするという方はいませんか？ 寒さで心身ともに固まってしまいそうですが、ストレスと上手に付き合っていくための自分に適した解消法を見つけることができましたでしょうか？ 今回、私がおすすめしたいストレス解消法は、「自然を感じる」ということです。私は綺麗な景色を見ると癒されるなぁと感じます。洞爺湖畔は綺麗に色づいていますし、温かい格好をして外へ出て、冷たい空気を吸い込むのもリフレッシュになるのではないのでしょうか。遠出しなくても、窓から見える景色の変化を感じるだけでも良いと思います。季節を感じてゆったりすることもストレス解消法の1つになります。自然はせかせかした気持ちを落ち着かせてくれもします。ずっと走り続けていたら息切れしてしまいますよね。自然に抱かれて、たまにはホッと一息ついてみませんか？ まだ紅葉を楽しんでいないという方はこれを機会に、楽しんでみてはいかがでしょうか。紅葉の見ごろもあとわずかです。

さらに、地元でとれた旬のものを食べることもおすすめです！ 旬のものはそうでないものと比べて栄養価が高いのだそうです。元気の源になりますね！ 鍋料理に欠かせない白菜や春菊、ゴボウなどが旬を迎えます。大地の力で栄養ドリンクいらず！ 全身で大自然を味わい、自然のエネルギーを感じてみてはいかがでしょうか？ 好きな音楽を聴いたり、美味しいものを食べたり、スポーツで汗を流したりと、みなさんも自分に合った解消法を見つけてください。余談ですが、近頃は動きやすい登山用のワンピースが販売されているようです。ランニングを楽しむ女性の間ではランニングスカートはもはや定番となっているようです。好きな格好を楽しめるなら、運動も一層楽しくなりそうですね！ 格好から楽しんでみても良いかもしれませんね。この時期にしか味わえないことを楽しむこともストレス解消につながるので、季節を感じられるようなリフレッシュ方法を探してみてもはいかがでしょうか。

介護の日



さて、「11月11日」は何の日でしょうか？ と聞かれた時に、みなさんは何とお答えになるのでしょうか。一般的にはポッキーの日とお答えになる方が多いかもしれませんが、まだまだ世間一般に馴染み深いとは言い切れない所があるのかもしれません。11月11日は「介護の日」です！ 厚生労働省は、「介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施する日」とし、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとすることで、昨年より11月11日が介護の日と設定されました。介護の日に向けて、政府広報等による普及啓発がTVやラジオで行われます。さらに11月11日に東京の国際フォーラムにおいて「介護の日」フォーラムが開催されるようです。詳細は厚生労働省のホームページから知ることができますので、ぜひチェックしてみてください。





福祉人材確保重点実施期間

介護の日と並んでもう一つ。11月4日から11月17日の期間は「福祉人材確保重点実施期間」とされています。これは、厚生労働省の策定した「社会福祉事業に従事する者の確保を図るための措置に関する基本的な指針」に基づく取組みの一貫として行われるものです。厚生労働省は「福祉介護サービス分野は、最も人材確保に真剣に取り組んでいかなければならない分野であり、福祉・介護サービスの仕事が、働きがいのある職業として社会的に認知され、特に若い世代の方々から魅力ある職業として選択されるようにする必要がある」としています。そこでこの期間、「関係機関と連携して、福祉・介護サービスの意義の理解を一層深めるための普及啓発及び福祉人材の確保・定着を促進するための取組に努めること」とされています。

社会福祉法人で働く私たちにとって「介護の日」「福祉人材確保重点実施期間」は、自らの専門性を振り返る機会や福祉・介護について地域社会の方々に知っていただく機会にすることもできます。福祉領域でも1人の人生を支えていくために、色々な役割を持った多くの方が協働しています。1人の人生を1人ですべてサポートすることは難しいため、他職種協働や連携といった言葉が飛び交っています。職員同士の連携を密にすることと同じように、地域や地域の関係機関との連携を密にすることも重要です。みなさんは日々働きながらどのようなことを感じていますか？これを機会に福祉・介護に対する自分の思いを整理しても良いのではないのでしょうか。厚生労働省のホームページでは、都道府県や福祉人材確保重点期間推進協議会参加団体・機関の取組みが示されています。法人には研修制度もありますし積極的に活用して自己研鑽に努めたいですね。

§ : 体の不調と心の問題

季節の変わり目は体調を崩しやすいように、心の調子も崩れやすいものです。頭が重く感じたり、お腹の調子が優れなかったり、調子がでないなあと思っている方はいませんか？心の問題は体の症状としてあらわれることもあります。「なんだかお腹が痛いなあ」そんな症状の背景に心の問題が隠れていることがあります。心の不調が必ずしも心の問題としてあらわれずに、体の問題としてあらわれることもあるのです。体の不調から心の不調がわかることもあるので、自分の状態をよく知っておくためにも、心の問題で起こる体の不調について知ることが大切です。もちろん器質的な問題や異常がないかどうかしっかりと身体の検査を行うことが重要です！



心身症

心身症とは身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態を言います。私たちの心や社会的環境などが強く影響している身体疾患のことです。心で起こる体の病気と言われています。典型例として心理的ストレスで起きた胃潰瘍などがあげられます。例えばストレスに上手く対処できずに胃の痛みが起きた時、病院で胃潰瘍や器質的な疾患があると診断される場合、それは心身症だということになります。次回、もう少し詳しく代表的な心身症などもご紹介したいと思います。



寒さが身にしみて感じられる季節、温泉につかりたくありませんか？胆振管内は洞爺湖温泉や登別温泉など有名な温泉地があるので、湯めぐりを楽しむことができますね。特に女性は冷え性の方が多いです。体が冷えていると血流が悪くなり不調をきたしやすいです。半身浴や足湯は体を温めるのに効果的です。温かいお湯につかって体をほぐし、心も体も温めてあげたいですね。

* 気になることがある時はお電話ください。 ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会