

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.16 2009・12・15

## 忘年会！

12月も半分が過ぎ、もうすぐ2009年の幕が下ります。忘年会シーズンですが、みなさんはもう楽しんでますか？毎週忘年会続きだという方もいるかも知れませんね。楽しい忘年会にするためにも、飲みすぎて倒れてしまわないよう、飲みすぎ食べすぎには気をつけましょう。仲間と2009年を振り返り、労を労いあって、来年への活力にしたいですね！



## Happy Merry Christmas

年末が近づいてきた...ということは、もうすぐクリスマスです！！クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う記念日ですが、日本では宗教を超えて国民的イベントとして楽しまれています。みなさんにとってクリスマスが一番の楽しみは何でしょうか。クリスマスケーキ？クリスマスプレゼント？それともサンタさんに会えることでしょうか。「クリスマス」と頭につくだけで、とってもHAPPYで特別な響きになりますね。子どもの頃は、クリスマスが近づいてくると良い子にして、サンタさんにアピールをしていました。クリスマス前夜、良い子のところにプレゼントを持って訪れるサンタクロース。ご家庭のサンタさん、準備は整いましたか？

毎年クリスマスが近づくと、街中がクリスマスイルミネーションでキラキラします。近年は自宅を電飾などで飾って、ハウスイルミネーションを楽しんでいるご家庭も見受けられますが、みなさんのお家では、クリスマスツリーやリースを飾っていますか？ふるりの丘総合福祉館のエントランスにも大きなツリーが飾られています。夜になると一層きれいで、わくわくした気分になります。道内各地でもイルミネーションが楽しめるようです。寒くて空気が澄んでいるこの時期は、イルミネーションも一層輝いて見えるので、ご家族やお仲間と楽しんではいかがでしょうか。日常とは違う幻想的な世界に、リフレッシュできるかもしれませんね。

### \*ちょこっとイルミネーション情報\*

- ・さっぽろホワイトイルミネーション：H22年1月3日(一部2月11日)まで  
<http://www.sweb.co.jp/kanko/white/>
  - ・はこだてイルミネーション：H22年2月28日まで  
<http://www.hakodate-illumination.com/index-main.html>
  - ・洞爺湖温泉イルミネーションストリート：H22年3月31日まで  
(イルミネーショントンネルはH22年2月28日まで)  
<http://www.laketoya.com/events.html#05>
- 室蘭やルスツなどでもイルミネーションが楽しめるようです！



みなさんはクリスマスにどのような思い出がありますか？そして、今年はどのようにクリスマスを楽しみますか？家族や仲間とクリスマスパーティの計画・準備を進めている方も多いのではないのでしょうか。各家庭で、クリスマスの過ごし方は異なっていると思います。必ずチキンを食べ、ケーキはブッシュドノエルにするなど、みなさんのお家では、しきたりやならわしのようなものはありませんか？忙しい毎日で、なかなか家族そろって食事をとることができない方も、クリスマスは家族そろって食事をして、ゆっくり話をしてみませんか？

思春期のお子さんともクリスマスは少し近づいて話せるかもしれませんね。家族や仲間と計画を立てて、楽しいクリスマスを過ごして下さい



## § : 気分障害 その2

前回に続き、気分障害について考えたいと思います。



### 原因

気分障害の原因は、不明な部分も多いですが、遺伝やなりやすい性格が関係しているとされ、様々な誘因が考えられています。気分障害になりやすい性格として、「責任感や正義感が強い・几帳面で真面目・仕事熱心・他者のために頑張る・社交的・親切・世話好き・活動的」などの特徴があげられています。また喜怒哀楽の感情変化に富むという特徴もあります。完璧を求めて頑張りすぎたり、ストレスが多い状況で気持ちの切り替えがうまくいかないと心が疲れてしまいます。

気分障害になる前には、ちょっとした出来事が認められることがあります。特にうつ病エピソードの前は、誘因となるような出来事が認められることが多いとされています。それは日常生活の些細な出来事であったり、人生の節目の出来事であったりします。いつもはなんてことのない些細な出来事であっても、その時の体調や心境、色々な要因が複雑に絡み合って心のバランスを崩してしまい、気分障害へとつながってしまうことがあります。



### 誘因となりやすい出来事の例

- ・仕事：転職、配置転換、退職、過労、昇進、栄転、挫折、左遷、倒産、失業、責任、成功など
- ・家庭：結婚、離婚、妊娠、出産、近親者の死、子どもの結婚や離別、転居、新築、家庭内の不和・病気など

例をご覧になって、どうして昇進や成功、結婚や妊娠が不調につながるのだろうと疑問を持った方も多いかと思います。客観的に見ると、良い出来事だと感じることであっても、気分障害の誘因となり得るのです。それは、良いことの先に待っている大変そうなことに対する不安、きちんと頑張らなくてはいけないという過度のプレッシャーなどが、心を押しつぶしてしまう危険があるからです。また、ずっと子育てを頑張ってきたお母さんにとっては、子育てが終わり、子どもが独立するときは、自分の人生をもう一度設計し直さなくてはならない転換期なので、心のバランスを崩しやすくもなります。順調な時ほど、自分の心と向き合って下さい。

### \*あなたに当てはまるものはありますか？

- ・1日中気分が沈んでいる ・何に対しても興味がわかず楽しくない ・食欲がない
- ・体重の増減が激しい ・落ち着きがない ・動きが緩慢になった ・朝早く目が覚める
- ・寝付けられない ・イライラする ・気力がわかない ・自分を価値のない人間だと思う



### 休むことが大切です

みなさんは風邪を引いたときどうしますか？病院で診察を受け、薬をもらって、温かくして寝て、体を休めませんか？気分障害も同じです。病院で診察を受け、薬を飲んで、忙しさから離れてゆっくり休むことが必要になります。ゆっくりと休むためには、ご家族や周囲の理解とサポートがとっても大切です。対応に困ったり、心配なことがあると、そばで支える方も辛くなってしまいます。どうしよう、疲れたなと思ったら、いつでもお話しにいらして下さい。



「もういくつ寝るとお正月～」クリスマスが終わると、あっという間に今年が終わってしまいます。みなさんにとって今年は、どのような1年だったのでしょうか。来年はどのような1年にしたいですか？新年の準備を整えて、気持ち良く新年を迎えたいですね。

本年最後の通信となりました。最後まで読んで下さりありがとうございます。



みなさんどうぞ良いお年をお迎え下さい。そして、2010年が心健やかな1年になりますように。

\*年内の受付は12月29日までとなります。 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