

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.8 2009.8.15

終戦記念日

8月6日は広島原爆の日、8月9日は長崎原爆の日でした。犠牲者を追悼し、平和を願う祈りがささげられました。そして今日、8月15日は終戦記念日です。1945年(昭和20)8月10日、日本はポツダム宣言受諾を申し入れ、8月15日に無条件降伏し、第二次世界大戦が終結しました。

以前ボランティアをしていた施設の利用者様から、「戦時中はね...」などと戦争についてお話を聴かせていただく機会がしばしばありました。戦争を体験していない私にとっては、戦争は遠い昔の出来事で、漠然と恐ろしいことなのだと理解していましたが、お話を伺いながら、その方の体験した戦争の惨さや恐怖、悲しみをありありと覚えることができました。そして、戦後をたくましく生きてこられた日々の生活の話から、人間の生きる強さを感じました。戦争時代を生き抜かれた方と同じ体験はできませんが、その方の感じたことやその時の気持ちに関心を持ち、話を伺うことで近づくことができるのではないのでしょうか。遠い話に思いがちですが、現在も地球上では、残念ながら戦争や紛争が起きています。日々の平和を当たり前と感じてしまいがちですが、毎日平和に生活できていることに感謝したいです。



あなたにとって仕事とは

1日は24時間ですが、そのうち睡眠時間を除くと、自宅で過ごす時間と職場で過ごす時間はどちらが多いでしょうか？職場で過ごす時間はどのくらいありますか？少し意識してみると、多くの時間を職場で過ごしていることに気付くのではないのでしょうか。つまり、仕事は私たちの生活の一部になっているというわけですね。仕事は好きな服を着たり、趣味を楽しむのと同じように、自分を作る要素の一つと考えることができます。仕事について自分がどのような気持ちでいるのかを考えてみることは、自分に目を向けることとなり、とても大切なことだと思います。そこで、みなさんに少し考えていただきたいと思います。私たちはどうして仕事をしているのでしょうか。なぜ介護の仕事を選んだのでしょうか。仕事を始める前は、どのような気持ちでいたのでしょうか。今まで意識したことはないかもしれませんが、自分とお話ししてみてください。

仕事はあなたにとってどのような存在でしょうか。多かれ少なかれ自分で選んだ道です。「何となく...」「収入のために...」という方は、そこからもう少し深く自分と仕事を結び付けてみましょう。介護の仕事は人と人の触れ合いが多い仕事ですよ。自分にとってどのような意味があるのか考えてみてください。「介護が好きだから」「高齢者が好きだから」「楽しいから」という方もいらっしゃると思います。「人の役に立てることが嬉しい」「介護の仕事をする事で自分が成長できる」「働くことで色々な考えが身につく」など、自分の内側から色々な気持ちが出てくるのではないのでしょうか。介護の仕事をしている自分なりの意味や価値をもっと密接に感じることで、仕事にやりがいを感じたり、モチベーションも高まります。自分がくじけそうになった時に力にもなってくれます。自分の中に、仕事がより深く根を張ると思います。

自分にとって都合の良いことばかりの人生ではありませんよね。

だからこそ私たち人間は、個性豊かな存在でいられます。仕事を通して

自分自身や自分の生き方に目を向けてみることも良いのではないのでしょうか。



§ : 睡眠 その2

暑くて寝苦しく感じる夜もありますが、みなさんぐっすり眠れていますか？朝はすっきり起きられていますか？今年は何年と比べると日照時間も短く、冷夏のようなのですが、それでも暑く感じることはありますよね。体が資本ですから夏バテしないように気をつけたいですね！さて、Vol:7では、睡眠の重要性について考えましたが、今回は、睡眠障害について考えてみたいと思います。



睡眠障害とは？

みなさんは、「眠りたいのになかなか眠れない」「夜中に何度も目が覚める」「起きる時間じゃないのに朝早くに目が覚めてしまう」「十分な時間寝ているはずなのに寝た気がしない」など睡眠に関する心配事はありませんでしょうか？日本人の5人に1人は、「眠れない」など何らかの睡眠障害に陥っているといわれています。

睡眠障害とは、睡眠にかかわる病気や睡眠行動の障害や異常を総称したものです。眠れなかったり、寝すぎたり、睡眠と覚醒のリズムが乱れたりして、日中の生活に支障をきたすようなものを睡眠障害と言います。ですので、睡眠時間の長さだけが問題になるのではなく、睡眠の問題で生活に支障をきたすほどの眠気が、日中にあるということが問題になります。つまり、日中の生活が問題なく送れているかどうか重要だということです。



現代の睡眠障害の原因として、交代制の職務形態や生活習慣の偏り、ジェット・ラグ(時差ボケ)などが問題視されています。体内時計の調子がくるってしまい、そのために社会生活への適応が困難になる場合が問題となっています。また、子どもの睡眠障害も問題になっています。大人と同じように夜遅くまで起きていることが子どもの睡眠リズムを狂わせてしまうそうです。深夜営業のお店も増えて、夜遅くに子どもさんを見かけることも珍しくはありません。子どもの睡眠を確保することも、心身の健康を守るためにとても重要なことです。

睡眠障害の原因は生体のリズムの乱れですので、不規則な生活や睡眠時間の確保できないような多忙な勤務など、人間の生理に合わない生活スタイルも問題です。夜勤もバランスを崩す原因として考えられます。介護の仕事は不規則になりがちです。夜勤明けを上手く使うことがリズムを整えるためには重要ですね。日中に日光にあたることで、体のリズムを取り戻しやすくなります。さらに頭と体を適度に使うこと、規則正しい生活を心がけることが睡眠障害の予防対策となるそうです。何事も規則正しい生活習慣を身につけることが肝心なのです。

眠れない 4つのタイプ

入眠困難：布団に入ってもなかなか寝付けない。

途中覚醒：夜中に何度も目が覚めてしまい、再び眠りにつくことが困難。

早朝覚醒：朝早く起きる必要はないのに、早朝に目が覚めそれから眠れない。

熟眠障害：十分な睡眠時間にもかかわらず、熟睡した感じが持てない。眠りが浅い。



眠れない時

眠れない時に無理やりどうにか眠ろうと焦れば焦るほど、眠れなくなったという経験のある人はいませんか？無理やり寝ようとするよりも、心身をリラックスさせることが大切です。音楽を聴いたり、ホットミルクを飲んだり自分に合ったリラックス方法を探してみてください。眠れない時にお酒を飲むのは危険なことです。ノンアルコールの飲み物で試してみてくださいね！！