

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.17 2010・1・1

謹賀新年

あけましておめでとうございます。みなさんは平成22年の元旦をどのような心持で迎えましたでしょうか。施設で過ごされた方、お家やご実家で過ごされた方、様々ではないかと思えます。大晦日の夜、いよいよ新年を迎えるという時に、お寺では除夜の鐘をつきます。直接近所のお寺に行って鐘の音を聴く方もいれば、TVで放映されるものを聴く方もいると思います。みなさんは除夜の鐘を聴きましたか？私はいつもTVで放映される除夜の鐘を聴きます。除夜の鐘を聴くことで、いよいよ新年を迎えるなあと、新年を迎える心の準備が整うように感じます。

そもそも、除夜の鐘には一体どのような意味があるのか、みなさんご存知ですか？鐘の音は仏様の声で、鐘の音を聴くことによって心を清めることができるそうです。鐘の音を聴くことで1年の間の罪を懺悔して、煩惱を除き、清らかな心になって新しい年を迎えるというのが、大晦日の夜108回鐘をつく、除夜の鐘なのだそうです。「特に熱心な仏教徒ではない...」という方も、除夜の鐘を聴くと厳かで、気が引き締まるような感じをうけませんか？私たちの根底には、集合的無意識という共通した感覚のようなものがあります。それは先祖代々受け継がれてきている感覚で、明確に言葉にできなくても、何となくわかったり、感じたりするものです。私たちは、多かれ少なかれ、日本文化や風習(その土地に伝わる行事など)などの影響を受けています。ですから、鐘の音を聴くと厳粛な気持ちになるのかもしれないですね。

2010年はキリの良い数字の年です。何かを始めるにはもってこいの年かもしれませんね。年が明けると、「今年の抱負は？」と聞かれるものですが、みなさんの今年の抱負はどのようなものでしょうか。抱負の中には、みなさんのワクワクやドキドキが詰まっていますか？こんなことがしたい、あんなことがしたいと、期待や希望に溢れているのでしょうか。新たな気持ちでスタートを切りたいと思います。



初夢



みなさんは初夢を見ましたでしょうか。初夢とは、いつ見た夢が正確に定まてはいませんが、1月1日から3日までに見た夢の中で、印象的な夢を指すことが多いそうです。私はたいてい朝起きると、どのような夢を見ていたかすぐに忘れてしまうのですが、印象的なストーリーだった時や不思議な物が出てきた時などは、はっきりと覚えていたりもします。「初夢を見た」という方は、どのような内容だったのか思い出してみてください。



初夢に見ると縁起が良いと言われる「一富士二鷹三茄子」ですが、なぜ縁起が良いとされるようになったのか調べてみたら色々な説がありました。「富士＝無事」、「鷹＝高く」、「なすび＝事を成す」と、縁起の良い語呂合わせだという説が一番わかりやすかったのですが、他にも、徳川家康の好きなものを並べただけという説がありました。家康は富士山を見て、鷹狩りをし、なすびを食べることが何より幸せだったそうです。それなら自分の好きなものを夢に見た方が幸せな気分になって良いのではと思ってしまいました。

心理学でも夢を扱うことがあります。何を夢に見たかより、その夢にはどんなメッセージが込められていたかに注目することで、気づいていない自分に気がつくことができるかもしれません。

§ : コミュニケーション

2010年の第1回目の通信はコミュニケーションについて考えたいと思います。



2010

コミュニケーションとは

みなさんは「コミュニケーション」という言葉から、どのようなことを連想するのでしょうか。私たちはみな、社会の中で生きています。毎日の生活で、コミュニケーションは欠かせません。昨日、目が覚めてから寝るまでの間に、どのようなコミュニケーションを用いたのでしょうか。コミュニケーション(communication)は、共有・共通という意味を持つ、英語のcommonnessや、ラテン語のcommunisに由来する用語で、情報の伝達・交換、意思の疎通や交際などを意味する言葉です。情報の伝達や連絡という意味だけではなく、お互いの意思の疎通だったり、心を通い合わせるという意味も含んでいることがポイントです。



現代のコミュニケーション

現代はコミュニケーションの取り方が多岐にわたっています。小学生が携帯電話を持っていると聞くことも少なくはありません。人間の長い歴史においては、少し前までは携帯電話どころか電話さえ存在しなかったのですから、大きな変化ですね。今では瞬時に世界中の人と電話で話すことができますし、メールやインターネットの普及により、直接会って言葉を交わさなくても、メッセージを伝えることができます。待つことが苦手な人が増えた一因かもしれませんね。

ジブリ作品の「トトロ」を見たことはありますか？母親が入院している病院から電報を受け取る場面や、各家庭に電話がない時代なのでよそのお宅で電話を借りる場面があります。現代は手軽に連絡を取り合える分、人と人のつながりの質が変わってきているのではないのでしょうか。



コミュニケーションが大事な理由

なぜコミュニケーションは大切なのでしょう。コミュニケーションをとらないでいるとどうなるのでしょうか。職場でのコミュニケーションを例に考えてみましょう。あなたが、新人職員だった時のことを考えてみて下さい。どのようにして仕事を覚えましたか？先輩が指導してくれたり、仲間と意思疎通をしながら、徐々に仕事を覚えていきましたよね。時には先輩の行動をじっと見て、技を盗んだりもします。申し送りやカンファレンスでも、情報や知識、あることに対する自分の考えや意思を伝え合いますね。自分の意見を押し付けるだけでなく、相手の意見や思いを考えながら話しますね。社会で生きていくためにとても大切なコミュニケーションです。

どんどん進化していく社会で、私たちはすべてを理解し、どんなことでも行える能力を持ってはいません。1人の人間が直接の経験では得られないいろいろな経験を、自らに取り込むための方法がコミュニケーションです。人間は相互のコミュニケーションによって、自分の限られた経験のみでは得られない事柄を互いに伝え合い、分かち合うことで、共有しています。コミュニケーションをとり続けることで、私たちは多様な視点を持ち続けることができるようになります。ですから、社会で生きていくために、コミュニケーションをとることがとても大切なのです。



新しい1年が始まりました。今年1年、日々あなたらしく過ごしていけるよう、疲れた時に心を休ませる方法や、自分に適したストレス解消法を見つけていきましょう。何事も1人で抱え込まず、協働を忘れず過ごしたいですね。今年もココリフレッシュルームをどうぞよろしくお願い致します。

* 面接のご予約はあらかじめお電話下さい。ココ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