

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.19 2010・2・1

## 節分と立春

2月3日は節分ですね。節分は本来、季節の移り変わる節目である立春・立夏・立秋・立冬の前日に行われていたそうです。特に立春が1年の初めと考えられたことから、次第に節分といえは「春の節分」を指すようになったのだそうです。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、「前年の邪気を祓う」という意味をこめて行われていたものが「豆まき」というわけです。みなさんのお家では毎年、豆まきをしていますか？どのような種類の豆を使っていますか？各家庭や地域によって、節分にまく豆の種類や掛け声が異なっているのだそうです。「鬼頭さん」や「鬼屋敷さん」など、「鬼」という字が名字に含まれるお家や地域では、必ずしも「福は～内！ 鬼は～外！」ではなく「福は～内！ 鬼も～内！」などと、掛け声も変わるそうです。「福は～内！ ストレスは～外！」など、オリジナルの掛け声を考えても楽しいかもしれませんね。

### 【節分で使用する豆と地域】

- ・炒り大豆 関東・西日本・北九州など
- ・落花生 北海道・東北・南九州など



今年の恵方  
「西南西」

実家では毎年必ず豆まきを行っていましたが、近年の私は、豆と恵方巻きを食べるだけの節分になってしまいました。子どもの頃に、「豆を年齢の数食べると1年を健康に過ごせるんだよ」と教えてもらって、一生懸命に数えながら食べた記憶があります。そして、通学路に落ちている豆を見つけては、「ここのおうちでも豆まきしたんだ！」と、小さな変化を楽しんでいました。

小さい頃は小さな変化にもわくわく出来ていたのに、心が固くなってしまったのかもしれない。

さて、みなさんは“恵方巻”をご存知でしょうか。近年はコンビニでも売られていますね。恵方巻とは、節分に食べると縁起が良いと言われる巻き寿司、またはそれを食べる近畿地方を中心とした風習のことで、「恵方寿司」とも言われるそうです。節分の夜にその年の恵方に向かって目を閉じ、一言も喋らないで、願い事を思い浮かべながら太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。今年の恵方は西南西です！どのような願い事をされますか？

## バレンタイン



もうすぐバレンタインがやってきます！男性のみなさんはわくわくしている頃でしょうか。近年は、女性が自分自身に対して少し贅沢な「ご褒美チョコ」を買う人が増えたと言います。デパートのチョコ売り場では、ちょっとお高いチョコさんが凛とした表情ですましています。また、女性同士がチョコレートの交換をする「友チョコ」も定番化してきているようです。不景気が続く中でも、今年のバレンタインに費やす金額は2割増しだと報道されていました。今年のバレンタインは日曜日です。手作りするもよし、おもしろいチョコを買い求めるもよし、バレンタインの雰囲気味わって、楽しんでみるのも良いかもしれませんね。



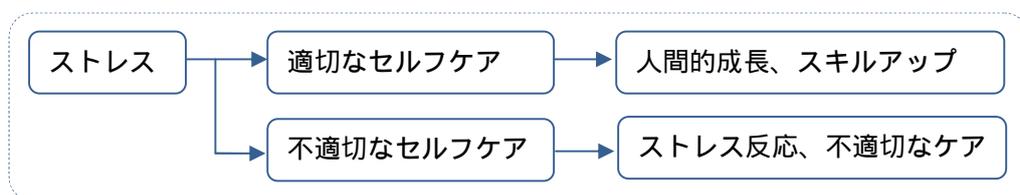
## § : 不適切なケアとストレス

各施設でも高齢者虐待に関する研修が行われていることと思います。不適切なケアの背景には、ストレスが隠れていることがあります。自ら進んで不適切なケアを行うという人はいませんよね。自分では気がつかないうちに、不適切なケアをしてしまう危険があるからこそ、日々生活している中でも、自分自身の言葉や態度などを意識していくことが大切なのだと思います。



### ストレスと不適切なケア

ストレスの仕組みについては、昨年5月発行のメンタルヘルス通信で考えました。ストレスに上手く対処できると、自信を持つことができたり、人間的な成長につながりますが、上手く対処できず、周囲からのサポートを得ることもできない場合には、ストレス反応としてイライラした気分や集中力低下があらわれ、不適切なケアにつながってしまう危険があります。



### 不適切なケアが虐待に変わる

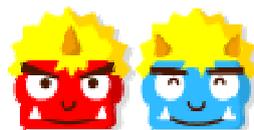
ストレスを解消することができないまま、周囲のサポートも得られず、イライラやうつうつとした気分のまま仕事を続けている状態が長く続いてしまうと、言葉かけが極端にきつくなったり、適切なケアを行わないなど、高齢者虐待とよばれるような行為に至ってしまう危険があります。

しかし、ある日突然“高齢者虐待”と呼ばれるような行為をしてしまうわけではありません。声かけが雑になっていたり、表情がくもっていたりと、必ず「前触れ」があるとされています。その前触れこそが不適切なケアです。不適切なケアが継続されているとしたら、とても危険です。不適切なケアにつながるようなふるまいはないか、自分自身のケアを振り返り、正していくか、もしくは周囲の人が気づいて注意しなければ、高齢者虐待につながってしまうかもしれません。

「怒ってる?」「具合悪い?」「少し休んだら?」と声をかけられたことはありませんか? 知らず知らずのうちに、言葉遣いやふるまいがおろそかになっているのかもしれない。仕事に一生懸命で、周りが見えていないかもしれません。慣れ合いで仕事をしてはいませんか? 仲間や家族の何気ない言葉の中には、自分を知るヒントが隠されていることがあります。

自分では「大丈夫」と思っている、疲れが表に出ているのかもしれない。

「自分のことは自分が一番わかっている」と思いこんではいませんか?



自分では見えないこと、見ないことは、人からだとよく見えたりするものです。



みなさんは注意を受けたとき、どのような気持ちになりますか? 嫌な気持ちになりますか? 周囲の言葉を真摯に受け止めて、自分自身を振り返ることができるようにいたいと思います。

\* 面接のご予約はあらかじめお電話下さい。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780