

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.21 2010・3・1

弥生

3月に入りました。今年度最後の月ですね。みなさんはどのように過ごされるのでしょうか。「弥生」は3月の異称ですが、“草木がますます生い茂ること”という意味を持つ言葉です。北海道の3月は、寒さが残り、草木がますます生い茂る暖かさとはまではいかないと思いますが、陽が長くなり、春を感じられるようになりますね。卒業式や終業式が行われ、新年度・新生活に向け忙しくなりますね。忙しい時期は体調を崩しがちですので、より一層気をつけたいですね。

ひなまつり



3月3日は何の日でしょうか？「桃の節句」、「ひなまつり」ですね！

ふるりの丘総合福祉館には、ひな人形が飾られています。みなさんのお家でも飾っていますか？ひなまつりはひな人形を飾り、女の子の成長を願う行事ですが、もともとは違っていたようです。

ひなまつりは古代中国の「上巳(じょうし)節」に由来しています。上巳とは3月上旬を指します。季節の変わり目は災いをもたらす邪気が入りやすいと考えられていたため、水辺でけがれを祓う習慣があったそうです。その習慣が、遣唐使によって日本に伝えられました。

その後、平安時代には宮中行事として取り入れられ、さらに武家社会へと広がっていきました。

節句とは伝統的な年中行事を行う季節の節目となる日のことで、中国から伝わった暦が日本の風習と合わさって生まれました。いくつもの節目が伝わりましたが、日本の生活に合わせてアレンジされ、そのうちの5つを江戸幕府が「五節句」とし、公的な行事・祝日として決めました。上巳の節句も五節句のひとつで、端午の節句は男の子の節句であることから、3月3日は女の子の節句となり、定着していったそうです。桃の節句というのは別名で、桃の開花時期と重なるだけでなく、桃の木が邪気を祓う神聖な木と考えられていたためといわれています。

みなさんはどのようにひなまつりを過ごされますか？



さくらもち

毎年、おひなまつりが近くなると“さくらもち”を目にする機会がぐっと増えますよね。

ひなまつりの醍醐味といえば、雛人形を愛でることではないかと思いますが、食いしん坊な私は母の作ってくれるさくらもちを食べることが毎年楽しみでした！桜の葉の香りに春を感じます。

みなさんは“さくらもち”と聞いた時に、どのようなものをイメージされるのでしょうか。

私は道明寺タイプです。一口に桜餅といっても、地方によって違いがあることをご存じですか？

* 道明寺...もち米を乾燥させて砕いて蒸したもので餡を包んだもの

* 長命寺...小麦粉をクレープ状に焼いた生地で餡を包んだもの



西日本・関西では道明寺が主流で、東日本・関東では長命寺が主流のようです。

近年はテレビ番組でも県民性の紹介がされ、各地独特のおもしろい文化を知ることができますね。

§ : ワーク・ライフ・バランス

今年度最後のテーマは、“ワーク・ライフ・バランス”です。今年度のまとめと来年度にむけて、自分自身を振り返ってみたいと思います。ワーク・ライフ・バランスについて考えてみましょう！

ワーク・ライフ・バランス

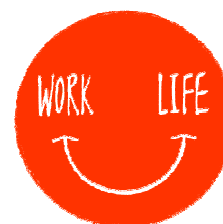


“ワーク・ライフ・バランス”は、「仕事と生活の調和」を意味しています。

ワーク・ライフ・バランス憲章(2007年)によれば、仕事と生活の調和が実現した社会とは、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域社会などにおいても、子育て期、中年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」であるとされています。

仕事と生活が調和した社会

就労による経済的自立が可能な社会
健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
多様な働き方・生き方が選択できる社会



ワーク・ライフ・バランスは、メンタルヘルスケアを進めるためにもとても大切なことです。そして“働く人の人生設計”や“キャリアプラン”に関わる基本的な課題でもあります。一概に「こんな生き方が仕事と生活が調和した生き方だ！」と言いきることはできません。なぜなら十人十色のバランスがあるからです。ワーク・ライフ・バランスを考えるということは、私たち一人ひとりがどのような人生を送りたいかを考えることにつながっていきます。「こんな人生をおくりたい」「こんな生活がしたい」と思う時、自分がどのように毎日を過ごしているのか考えてみて下さい。毎日の生活があなたの人生になります。あなたの人生はあなた自身のものです。人生を築いていく力を人間は持っています。毎日の生活には仕事も含まれています。仕事に対して、自分なりの意味を持っている方が、ストレス耐性が高まるといわれています。自分自身の働き方や生き方について考えてみてはいかがでしょうか。今日からはじめられますよ。

バンクーバーオリンピックが閉幕しました。五輪選手の姿に感動した人も多いと思います。私たちは結果に注目してしまいがちですが、選手一人ひとりにはそれまでの積み重ねがあります。私たちの生活や人生もそうですね。結果を残すことは大切なことかもしれませんが、努力の過程があつてこそ、結果につながるのではないのでしょうか。懸命に自分の生き方と向き合うことで、あなたらしい人生が築かれていきます。みなさん、自分の人生、生き方と向き合ってみませんか？

* 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

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会