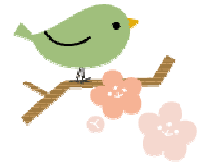


# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.22 2010・3・15

## 別れの季節

3月は別れの季節です。TVニュースでも北海道内の公立高校の卒業式が放映されていました。緊張した面持ちで卒業証書を受け取る表情は、頼もしく感じられました。

今年卒業式を迎えられたみなさん、ご卒業おめでとうございます。

卒業という節目の日を、どのような気持ちで迎えたのでしょうか。



仲間との別れを惜しみながらも、4月からの新しい生活に心を躍らせているのでしょうか。

卒業は、学校の全過程を学び終えること、また、ある段階や時期を過ぎることを意味しています。

みなさんには、“最近卒業したこと”もしくは“卒業したいと思っていること”がありますか？

「タバコを吸うことを卒業した」とか、「不規則な生活からの卒業」などあるかもしれませんね。

私たちは、数えきれないほど多くの卒業・別れを経験してきているのではないのでしょうか。

別れたものは友人や人ばかりではありません。学生という自分との別れや、小さくなった服や靴との別れも同じ別れです。住み慣れた土地と別れ、4月から社会人になる人もいると思います。

別れは辛く悲しい出来事ですが、その辛さを乗り越えた後は、心の中にひとつ存在が増えたと感じるのではないのでしょうか。いつでも思い出せる思い出は、私たちを支える存在でもあります。

今、理想通りの生活を送っている人は少ないかもしれません。私たちの多くはどこかで理想と現実の差に苦しみます。しかし、理想を持ちつつも、今の生活をどれだけ大切に過ごしているかということが重要だと思います。みなさんは、これからどのような思い出を作っていきますか？

## ユニフォーム



日本の伝統的なユニフォームといえば、着物ではないかと思えます。



しかし、欧米化が進み、日常で着物を着る機会は極めて少ないと感じています。それでも晴れ着など着物を着る風習は残っています。私たちはTPOに応じて服を選んでいるのかもしれませんが、

T I M E : 時間

P L A C E : 場所

OCCASION(OPPORTUNITY) : 場合

「時・場所・場合に適した方法」という和製英語

2月の行動規範委員会でも話題に出たのですが、当法人には規程のユニフォームがありません。ユニフォームは、学校であれば校則を守る意識や帰属意識を高め気を引き締める意味があります。ユニフォームがないということは、その分、人間としての力が試されるのではないのでしょうか。制服を着ることで守られていた一面がなくなるということは、個人の意識の高さが求められます。自分の仕事に適した服装を選ぶということも社会人としての役目ではないのでしょうか。

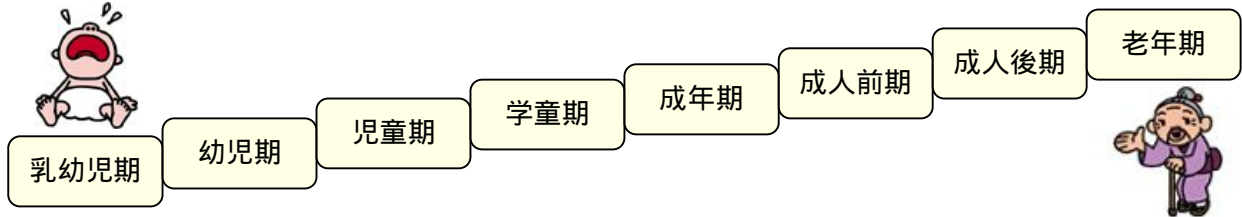
もうすぐ来年度の新入職員が入社してきます。当法人にユニフォームがない意味を再度確認して、家庭的な雰囲気の中かでより良いケアが提供できるよう、自覚ある服装を選びたいですね。

## § : ワーク・ライフ・バランス その2

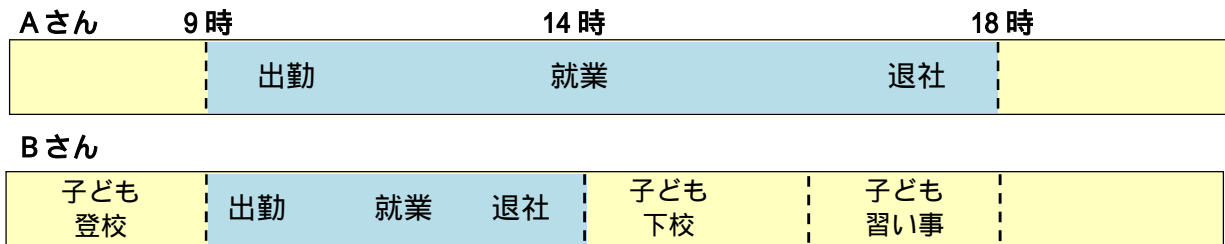
「あなたらしく生きていますか？」と聞かれても「う～ん？」と首をかしげてしまって、ピンとこない方も多いと思います。“私らしい生き方って...？”と悩んでしまうかもしれませんね。今回はライフサイクルを考えることから、自分自身について考えてみたいと思います。

### 人生のステージ

私たちの一生には、大きくいくつかの段階に区別された“ステージ”(段階)があります。



自分の現在のステージに適するように、仕事を選択していくことが大切だと考えられています。下の図を見て下さい。例ですが、AさんとBさんとは就業スタイルが違います。自分が何を生活の中心に持てきたいかということで、就業スタイルを変化させていることがわかります。



私たちは社会の中で働き生きているわけですから自分の都合の良いことばかりではありません。しかし、自分が望む生活を考え、さらに、今後の人生を考えることで、今日の生き方が変わってくるのではないのでしょうか。大げさに感じられるかもしれませんが、私たちは毎日選択をしています。例えば「朝ご飯は何を食べようか」「今日は何を着ようか」と、毎日小さな選択をしています。その選択が積み重なって、1日になり1年になっていくのです。どんな些細なことにもあなたの選択が隠れていることがわかります。日々の積み重ねが、あなたの人生を作っていきます。私たちの人生は私たち自身が作っていくものです。人間には自分の人生を形作る力があります。毎日の生活を考え直すことで、自分の人生を考えることができるのではないのでしょうか。

毎日をあなたらしく過ごしていくためには、ストレスと上手く付き合うということが大切です。ストレスと上手く付き合うということは、自分自身と上手く付き合うということになります。いかに自分自身と向き合い、自分自身を知り、自分と向き合い続けるかということが、肝心です。

平成21年度が終わり、いよいよ4月から新年度が始まります！新年度から新しい環境へ移る人もいるのではないのでしょうか。新しい環境は、それだけでストレスを感じやすくなります。忙しい時ほど自分と向き合うことを忘れないで下さい。「なんだか疲れたなあ...」という時には、無理をせずに休息をとって下さい！そして、いつでもココロリフレッシュルームにいらしてくださいね！

\* 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