

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:25 2010・5・1

〇桜の季節

北海道にもようやく桜前線が近づいてきました。西胆振の桜の開花は5月10日前後になると予報されていました。満開の桜を愛でるためには、もうしばらく時間がかかりそうですね。道内では五稜郭公園や松前公園、北海道神宮、新ひだか町の二十間道路桜並木が人気スポットのようです。胆振では有珠の善光寺自然公園、伊達市の気門別川河川敷散策路、登別の桜並木トンネルが人気ようです。もしかしたら自分だけの穴場スポットがある方もいるかもしれませんね。夜桜のライトアップ、露店の出店、お祭りの開催など、各地でこの時期ならではの桜を楽しむイベントが開催されるようです。ぜひチェックしてみてください。



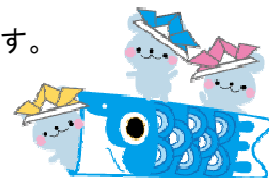
〇こどもの日と端午の節句

5月5日はこどもの日ですね。こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを趣旨とした国民の祝日であると、祝日法に明記されています。こどもの日は“母に感謝する日”でもあるということをご存知でしたか？

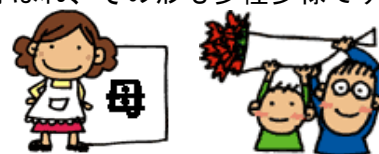
5月5日から5月11日までの1週間は児童福祉週間です。毎日のように児童虐待に関連した悲しい出来事が報道されています。私たち一人ひとりがこどもたちの育っていく環境になります。すべてのこどもたちが健やかに成長していけるよう、まずはこどもの日と児童福祉週間を機会に、こどもについて、家族の絆について、命の重さについて考えてみたいと思います。

また5月5日は男の子の健やかな成長を願う端午の節句です。鎧兜(よろいかぶと)を飾ったり、鯉のぼりを立てたりしてお祝いしますが、それぞれには意味があります。

鎧兜 → 男の子の身体を守るという意味がある。
鯉のぼり → 立身出世の願いが込められている。



一般に、端午の節句では柏餅を食べる習慣がありますが、みなさんのお家では何を食べますか？そもそも柏餅を食べる習慣は、日本独自のもので、柏は新芽が出るまで古い葉を落とさないことから“家系が絶えない縁起物”とされ、柏餅を食べる習慣が広まったと言われています。しかし、北海道の日本海側や道南では、柏餅よりも「べこ餅」を食べる習慣が根強くあるそうです。北海道では馴染み深いべこ餅ですが北海道と東北の一部の地域にしかなく、べこ餅という名前も地域によって、「べっ甲餅」「くじら餅」「かた餅」など様々に呼ばれ、その形も多種多様です。地域文化を垣間見ることができ、おもしろいなあとと思います。



〇おかあさん、ありがとう！

最近「お母さん、ありがとう！」と口にしたことはありますか？照れてしまいなかなか言葉にして伝えることが難しいかもしれません。でも思っているのに伝えないのはもったいないです！1年に1度、母の日にはあたたかい言葉にして伝えてみませんか？今年の母の日は5月9日です。

§ 14 : 感情

4月は、気温が上がり「もう春だなあ」と嬉しく感じたり、急に寒くなって「冬に戻ってしまった」とがっかりしたり、“感情が天気に左右された”という人もいるのではないのでしょうか。今月は、なじみ深い半面よく知らない“感情”について考えてみたいと思います。

○感情とは

私たち人間は“感情の動物”とも称されるほど、実に感情豊かな動物です。

小さな子どもに「感情ってな～に？」と質問された時、みなさんならどのように答えますか？感情がどのようなものか、みなさんご存じかと思います。けれども、感情を定義するのは難しくありませんか？感情は誰もが知っている言葉ですが、実はよく知らない言葉でもあります。

人間の感情は独特なものです。犬や猫など他の動物にも感情に似た行動を窺い知ることができますが、私たち人間の感情は他の生物とは比べ物にならないほど種類豊富で複雑なものです。どのような感情があるか少し考えてみて下さい。次から次へと色々な感情が浮かんでくるのではないのでしょうか。私たちは感情によって自らの行動を変化させ、他者の感情表出によっても自らの行動に影響を受けています。例えば、誰かと話をしている時に、相手が眉をひそめ怪訝な表情を浮かべたら「自分の話の内容がつまらなかったかな？」「嫌な気分にしてしまったかな？」と、話題を変えてみたり、嫌な気分にしてしまったのか確認したり、相手の感情によってそれまでの行動とは異なる行動をとります。感情表出は表情だけではなく、体の向きや揺れなど細かな動き、相槌の有無、語気の強弱など、相手の全身から発せられています。私たち人間はそれを感じ取ることにより、自らの行動を変化させていくのです。感情とは、「ある物事に対して感じた気持ち」であり、「私たち人間の行動に影響を与える気持ち」でもあると考えることができますね。

私たちの“気持ち”を表す言葉は、「うれしい」「かなしい」など、たくさん用意されています。先にも例にあげましたが、感情について知ろうと思う時、表情について考えることが有用です。下の絵を見て下さい。5つの異なる表情から、どのような感情を推測することができますか？できるだけたくさん想像してみてください。1つの表情から複数の感情が推測できますか？



「かなしいのかな？さびしいのかな？お腹がすいているのかな？…」たくさんの感情を推測して下さい。様々な感情を推測することがコミュニケーション技術の向上にもつながっていきます！



さて、今あなたはどのような感情を抱いているのでしょうか。人の感情を理解するためにも自分の感情を意識することが大切だと思います。自分の感情とは素直に向き合いたいものです。

***気になることがある方はお早めにお電話下さい。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

