

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:26 2010・5・15

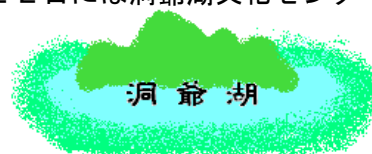
○実践者研修がはじまりました！

本年度も社会福祉法人幸清会では、北海道及び札幌市より認知症実践研修(実践者研修・実践リーダー研修)の実施機関としての指定を受け、認知症介護実践研修(実践者研修・実践リーダー研修)及び認知症対応型サービス事業管理者研修を開催致します。平成22年度第1回目は5月11日～14日の4日間、財田温泉 高齢者ケア研修センター 財田の杜で行われました。本年度、認知症介護実践研修(実践者研修)及び認知症対応型サービス事業管理者研修を6回(うち2回は札幌会場)、認知症介護実践研修(実践リーダー研修)を2回予定しております。詳細は当法人HPに掲載しておりますので、参加を希望される方はぜひご覧ください。キャリアアップの機会とされてはいかがでしょうか。



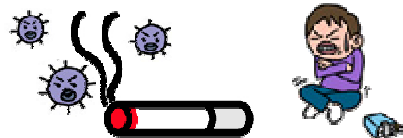
○洞爺湖マラソン2010

先月は伊達市でマラソン大会が開催されましたが、今月は洞爺湖マラソンが開催されます！5月23日に開催される洞爺湖マラソン2010は、日本陸連から公認を受けたコースです。洞爺湖畔を一周する本格的な42.195Kmのフルマラソンコースから、親子で挑戦することもできる2Kmコースなど複数のコースが用意されています。22日には洞爺湖文化センターで開会式・前夜祭が行われるようです！



○世界禁煙デー

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日までの1週間は「禁煙週間」です。何度も禁煙を試みて失敗しているという方も多いのではないのでしょうか。喫煙が健康に悪影響を及ぼすことはみなさんご存知と思いますが、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性については理解されていますか？喫煙習慣は、個人の嗜好にとどまらない健康問題です。たばこを吸っていない時でも喫煙者の呼気や衣服からは、一酸化炭素など有害な物質が検出されるのだそうです。最後の1本から最低でも8時間は呼気中に一酸化炭素が含まれているそうです。家族に配慮して室外でたばこを吸ったとしても、室内に戻り呼吸をしたら有害物質を室内に排出してしまいます。たばこを吸わないと“イライラして集中できない”“手がふるえる”といった経験はありませんか？たばこの吸えない環境が苦痛で仕方がなく、たばこが吸えない場所へは外出できないという人はいませんか？喫煙習慣が重度化すると薬物依存症の1つであるニコチン依存症に発展します。ニコチンはたばこの主成分で、依存性のある物質です。喫煙者の約7割がニコチン依存症であり自覚のない患者が多いと言われています。依存症は“精神依存と身体依存”のある“疾患”です。2006年4月からニコチン依存症患者の病院での禁煙治療が健康保険制度の適用となりました。禁煙が難しいと感じる方は医師に相談されてはいかがでしょうか？喫煙が心の病にも発展する危険があることを忘れないで下さい。



§ 14 : 感情 その2

今回は、幾つかの表情からどのような感情を窺い知ることができるか考えてみました。実際に考えてみると様々な感情を抱いたのではないのでしょうか。



○基本的な感情

私たち人間には、たくさんの感情があります。1つひとつ数えていったら一体いくつの感情が備わっているのでしょうか。基本的な感情を何とするかどこまでとするかには諸説あるのですが、ここでは基本的な感情を以下の6つと仮定して考えていきたいと思えます。

【基本的な感情】 ・喜び ・驚き ・恐れ ・悲しみ ・嫌悪 ・怒り



あなたは上記の6つの基本的な感情それぞれに対してどの表情がぴったりあうと思いますか？また、上記の表情の中からは選べない、もっとこんな表情にしたいとは思いませんか？

表情から感情を推測することができるかと前回考えましたが、私たちの感情は簡単に理解できるものではありません。1つの表情からたくさんの感情を推測することができるので、1つの感情に絞り切ることは難しく、実際に様々な感情が複雑に絡み合っていると考えられます。さらに、感情には個人差があります。例えばチョコレートもらった時に、嬉しいと感じる人もいれば、迷惑と感じる人もいます。私が喜びを感じることであなたも喜びを感じるかどうかはわかりません。その逆もしかりです。100%全ての感情がぴったりと重なることはゼロに近いと考えられます。私たちが人とかかわる時には「Aさんにとっての喜びはなんだろう？」と、相手の立場に立ち、相手の価値観をもって考えてみることで相手の感情に近づくことができます。それでも全てを理解することはとても難しいことではないかと思えます。

☆みなさんはどのような時に上記の6つの感情を抱きますか？【 】の中に記入してみてください。

- *あなたはどのような時に、怒りを感じますか？
【 】
- *あなたはどのような時に、嫌悪を感じますか？
【 】
- *あなたはどのような時に、恐れを感じますか？
【 】
- *あなたはどのような時に、喜びを感じますか？
【 】
- *あなたはどのような時に、悲しみを感じますか？
【 】
- *あなたはどのような時に、驚きを感じますか？
【 】

私たち人間は個性豊かな生き物です。同じ刺激に対する反応であっても一様ではありません。自分の感情や、その感情を抱く場面、その感情に対しておこす行動を家族や友人、職場の仲間などと比較してみると様々な違いを感じることができると思います。その違いが小さなものであったとしても、その小さな違い1つひとつが私たちの個性を形作る1つのピースになります。

***眠れない・食べられない そんな心配はありませんか？ 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