

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:41 2011・1・1

OA HAPPY NEW YEAR!!!

みなさんあけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくおねがいたします。



平成23年を迎えましたが、みなさんはどのような気持ちで、新しい年を迎えたのでしょうか。近年は、家族形態の変化などの影響もあり、親戚一同が集まって年越しをするというスタイルは減ってきているようです。仕事の都合上、家族そろって過ごすことが難しかった人もいます。それでも、家族そろって新年を迎えようという思いは、まだまだ強くあるように感じます。みなさんはどのようにお正月を過ごされたのでしょうか。お正月だからと言って特に変わったことはしないという人もいるかもしれませんが、普段の生活とは少し異なる過ごし方をされるご家庭が多いのではないのでしょうか。おせちやお雑煮を食べたり、初詣や初売りに行ったりと、様々な過ごし方があると思います。おせちの品やお雑煮の味付けなどは各家庭によって異なり、趣がありますね。自分の習慣があたりまえだと思って過ごしていると、ささいな違いでもとても新鮮に感じられることがあります。私たちが、自然と生まれ育った家庭の習慣を身につけて育ってきているということがよくわかりますね。

さて、私たちは1月のことを「睦月」とも言いますが、睦月という言葉があらわしている意味をご存知ですか？睦月には、“正月に一家そろって睦みあう”という意味が込められているそうです。もともと「正月」は1月を指している言葉だったそうです。今では元旦～3日までを「三が日」、7日までを「松の内」、15日までを「小正月」といいます。地方によっても、お正月の捉え方は異なっているようですが、だいたい1月15日を過ぎるとお正月は終わってしまうようです。1月がまるまるひとつきお正月だったら良いのになあ…！



○春の七草

まだまだ冬本番の雪景色で、春はう～んと遠いように感じますが1月7日は“春の七草”です。現在では本来の意味が変化して定かではないようですが、1月7日に一年の家族の健康を願い、七草粥を食べる風習が残っています。春の七草は地方によってその種類が異なったり、増えたり減ったりするようです。1月7日に七草粥を食べる理由には、家族の無病息災を祈るだけでなくお正月のおせち料理などで疲れた胃を休ませて整えること、緑の野菜が不足しがちなお正月の栄養補給をするという意味もあるそうです。七草は栄養が豊富で身体に良い食べ物です。例えば、セリには鉄分が多く含まれているので増血作用が期待されますし、ハコベラはミネラルやたんぱく質を多く含んでいます。春の七草、食べて損はありませんね！！

代表的な春の七草

- ①せり ②なずな ③ごぎょう ④はこべら ⑤ほとけのざ ⑥すずな ⑦すずしろ

§ 21 : 家庭

新年第1回目のテーマは「家庭」です。新しい年のはじまりなので、私たちがはじまりの場でもあり、現在の生活の中心でもある家庭について考えていきたいと思います。年々核家族化が進み、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に住むなど、多世代が同居する大家族は少なくなり、世代間の交流が薄くなってきているといわれていますが、みなさんはどのように感じていますか？あたりまえのように思える家庭や家族ですが、とても大切な機能をたくさん備えています。今回は改めて、「家庭」について考えていきたいと思います。



○家庭はとても小さな社会

みなさんは「家庭」という言葉からまず何をイメージされますか？家庭はとても小さな社会です。家庭は、夫婦や親子といった人と人の結びつきによりなります。私たち人間は社会の中に生まれ、社会の一員として育っていきます。私たちは社会とのかかわりの中で成長していきます。「社会」は、人間と人間のあらゆる関係を指しており、私たち人間と人間の結びつきによりなるものです。社会には、学校や会社など小さな組織からなるものや、人類全体を包括するような大きな社会まであり、大きさや形態も様々なものがあります。そのなかで、人と人の結びつきによってなる社会の最小単位は「家庭」だと考えられます。「家庭」は、私たち個人が家族とともに生活する場であり、家族が生活の中心としてもつ場です。“社会の最小単位が家庭”といわれても、あまりピンとこないかもしれませんが、家庭は私たちが生まれて最初にかかわる社会なのです。それぞれの生まれた家庭の中で、家族とのかかわり、様々なことを学んでいきます。例えば、箸の持ち方や身だしなみの整え方など、生活に必要な基本的なことから、人とのかかわり方やルールなど、家庭の外での生き方を学んだりもします。家庭で身につけたスキルを持ち、学校や会社など、家庭よりも大きな社会へ出ていきます。社会にも多種多様なスタイルがあるように、一つひとつの家庭にも、それぞれのスタイルがあります。各家庭でお正月の過ごし方が異なっていたり、お雑煮の味付けが異なっていることもそうですね。Aさんにとってはあたりまえのことでも、Bさんにとっては驚くようなことかもしれません。各々の家庭のスタイルの中で、私たちは自分なりの人間関係の築き方や、考え方などを身につけていきます。もちろん、家庭で身につけたものが自分の生き方のすべてを決めているわけではありません。家庭外での人間とのかかわりや、自分が選択し、学び、身につけたことから影響を受けていきます。それでも、私たち人間が一番初めにかかわりをもつ社会が家庭だということに変わりはないようです。

みなさんにとって家庭とはどのような場なのでしょう。下の空欄をあなたの言葉で埋めてみて下さい。次回は、家庭の機能とライフサイクルについて考えていきたいと思います。

私にとって家庭とは（ _____ ）。

今年も、私たち一人ひとりが、自分らしく過ごしていけるように、こころの健康づくりのお手伝いをさせていただければと思っております。平成23年もどうぞよろしくお願い致します。

***気になることがある方はまずお電話下さい。 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