

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:42 2011・1・15

○卯年

平成23年を迎えて半月が経ちました。みなさんのところに何か変化はおきましたでしょうか。みなさんは“平成23年”に慣れましたか？私はまだ新年に慣れていないようで、書類などに年月日を記入する際、注意していないと“平成22年”と誤って記入してしまうことがあります。そのようなうっかり間違いをするのは私だけでしょうか？

さて、今年の干支は“うさぎ”です。店頭でもうさぎをモチーフとした商品が目立っています。ペットショップでは、年明けからうさぎが人気だと報道されていました。もともとうさぎは犬や猫のようにペットとしての人気が根強くあるようですが、今年は干支ということもあり、人気跳ね上がっているようです！



みなさんの中にも、ペットとして犬や猫、うさぎなどの動物を飼っている人がいると思います。「ペットと会話ができる」、「ペットの気持ちがわかる」という人も多いのではないのでしょうか。実際に、動物と言葉を用いて会話することは難しいと思いますが、動物の行動から気持ちを推測することは自然なことだと思います。犬がしっぽをふって走っていたら「機嫌がよいのかな」と思うでしょうし、餌も食わずに丸まっていたら「どこか具合が悪いのかな」と思うでしょう。私たち人間も、感情を行動で表しています。例えば、機嫌が悪い時と良い時では表情が違います。イライラしている時は険しい表情になり、言動が荒くなってしまうこともあります。自分の気持ちを言葉にしていなくても言動に表れ、周囲の人に伝わることもあります。自分の気持ちに気づくことが苦手だという人もいます。自分の行動を振り返ることで、自分の気持ちに気づくこともできるのではないのでしょうか。



閑話休題、今年は卯年です。卯年は、寅年で出た芽が勢いよく伸びはじめる年とされています。卯はもともと「茂」という漢字だったそうで、勢いよく草木がしげるという意味を持っています。そのため卯年は、“成長発展の年”と考えられているようです。また、うさぎがぴょんぴょんと跳ねることから、“飛躍の年”とも考えられているようです。人とのつながりをひろげたり、新しいことに挑戦するのに適した年とされ、これまでの自分を反省し新しい何かを生み出すのに適しているとされています。様々な考え方があると思いますが、自分自身を振り返り、人とのつながりの大切さやありがたさを再認識することは、いつでも大切なことではないかと思います。“うさぎ”という言葉の入ることわざに、“二兎追うものは一兎をも得ず”というものがあります。これは「二つのことを一度に成し遂げようとするの一つのこともうまくいかない」という例えであり戒めでもあります。何事も欲張らず、一つずつ丁寧にこなすことの重要性を教えてくれているものだと思います。飛躍の年とするためにも、満足のいく一年とするためにも自分自身について、よく知ろうと努力することが大切なのではないでしょうか。

§ 21 : 家庭 その2

前回から家庭について考えています。あなたにとって家庭とはどのような場なのでしょうか。家庭はあなたが生活していく上で非常に大切な核となる場です。改めて自分自身の家庭について考えてみると、それまであたりまえだと思っていたことがそうではなく思えたり、日常におけるささいなことも新鮮に感じられたり、新しい何かに気づくことができるのではないのでしょうか。今回は、家庭に期待される機能と家族のライフサイクルについて考えていきたいと思います。

○家庭の機能



前回、“あなたにとって家庭とはどのような場であるのか” 考えていただいたと思います。みなさんにとって家庭はどのような場でしたか？ホッとできる場であったり、子どもを育てる場、老後をゆったりと過ごす場であったりすると思います。必死に家事をこなし、子どもを育てる戦いの場だと思う方もいるかもしれません。家庭には様々な機能を果たすことが求められます。壁や屋根が設けられた家族が暮らすことのできる空間(家)があることは非常に重要なことですが、家庭という場は、ただ雨風をしよげる衣食住の空間というわけではありません。家族がただ同じ家にいれば良いというわけではないのです。家庭には、家族全員が同じ場所に集まりなごやかな楽しい時間を過ごす一家団欒や、子どもを育てること、地域とかかわることも求められます。家族一人ひとりが、お互いにかかわりあいながら過ごすということが大切になります。現代は、少子化の影響から家庭において子ども同士が人間関係を結びながら育つ機会は減り、塾に通う子どもが増え、食事を家庭で作らずとも簡単に外食ができ、家庭に求められる機能は縮小しているようにも思われます。しかしそれらは他で補えたとしても、家族が集まり、お互いにかかわりあいながら絆を深めることは、代用のきかない大切な家庭の機能だと思います。



○家族のライフサイクル

私たち一人ひとりにライフサイクルがあるように、家族にもライフサイクルがあります。ライフサイクルとは、私たちが生まれてから死ぬまでの生活周期のことです。各家庭によってライフサイクルは異なるため、一様ではありませんが、基本的な家族のライフサイクルについて考えたいと思います。みなさんは今どの段階にあると思いますか？

家族のライフサイクル

- 第1段階：結婚による家族の形成（生まれ育ったもともとの家族から離れて新しく家族を作る）
- 第2段階：幼い子どもがいる家族（夫婦のみの関係から親子関係を築くことが求められる）
- 第3段階：思春期・青年期の子どもがいる家族（子どもの自立を促すことが求められる）
- 第4段階：子どもたちが自立し離脱する家族（再び夫婦が中心となり世代をつなぐ役割を負う）
- 第5段階：老年期の家族（夫婦が老年期を迎え喪失を夫婦で乗り越えることが求められる）



1月15日はセンター試験の第1日目です。1月30日には社会福祉士試験や介護福祉士の筆記試験が控えています。受験生のみなさん準備は万全ですか？



体調を整えてできるだけリラックスして試験に臨んで下さいね！あとひと踏ん張りです！

*ココロ リフレッシュルームへ電話をおかけいただいた際、転送しますとアナウンスされる場合があります。転送先は臨床心理士ですので、切らずにそのままお待ち下さい 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