

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:47 2011・4・1

## ○平成23年度スタート！

4月1日、当法人では入社式が執り行われ、24名の新入職員を迎えることができました。新入職員のみなさん、ようこそ“幸清会”“大滝福祉会”へ！！入社式は、社会人・法人職員としての自覚を持つための大切なセレモニーです。入社式に出席したことで、法人の職員となる実感がわいたのではないのでしょうか。3月28日からは新人職員研修もはじまっています。新入職員のみなさんはどのような気持ちでいるのでしょうか。新しくはじまる社会人としての生活に、不安や期待をふくらませていることと思います。「職場になじむことはできるだろうか…」「しっかりと仕事をおぼえることができるだろうか…」心配事が尽きることはないかもしれません。そんな時は先輩職員に話をしてみましよう。先輩職員にも、新人の時期があったわけですから、同じような不安を抱えていたことがあったと思います。先輩職員のみなさんは、自分が入社して不安で仕方がなかった時のことを思い出してみてください。きっと、新鮮な気持ちを思い出せると思います。そして新入職員のみなさんをほっとさせてあげることができるのではないのでしょうか。

## ○ココロ リフレッシュルーム



当法人では本年度も、心の健康増進への取り組みを進めてまいります。心の相談室である「ココロ リフレッシュルーム」は、みなさんが安心して不安や困っていることなど、話をするのできる相談室です。「ココロ リフレッシュルーム」には守秘義務がありますので安心してご相談いただけます。相談の内容は、自分のこと、家族のこと、仕事のこと、感じていることなど、どのような内容でも構いません。何かお心当たりのある方はいつでもご連絡ください。「ココロ リフレッシュルーム」では原則として平日の9時～17時の間でお話しを伺っています。平日が難しいという方はお電話にてお問い合わせいただければ土日や時間外での相談も可能です。また、「ココロ リフレッシュルーム」への来室が難しい場合は、各事業所にお伺いしてお話をうかがうこともできます。お電話でのご相談は、随時受けつけておりますので、まずは「ココロ リフレッシュルーム」までお電話下さい。

曜日	月	火	水	木	金	土・日
時間		午前	9:00 ~ 12:00			ご相談下さい
		午後	13:00 ~ 17:00			

★ココロ リフレッシュルーム：0142-76-4780（不在時は臨床心理士の携帯に転送になります）

メンタルヘルス通信については、今年度も1日と15日の月2回発行していきたいと思っております。毎回セルフケアに役立つ情報もお伝えできるようにしていきたいと思っておりますので、みなさんからの感想やご意見をいただければ嬉しく思います。どうぞよろしくお願いいたします！

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会

## § : 24 東北地方太平洋沖地震とこころ

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震の発生からちょうど3週間が過ぎました。日本各地に未曾有の被害をもたらしました。1万人以上の尊い命が奪われ、未だ1万を超える行方不明者がいます。みなさんの中にも、地震の被害に遭った人、家族や友人など大切な人が被害に遭ったという人がたくさんいらっしゃると思います。日本中が震災に心を痛めています。このような大災害の時にこそ、まず自分自身の心身の健康に気を配ることが大切になります。昨年12月に発行したメンタルヘルス通信 (Vol39、40) においても、災害時のこころの健康について考えたのですが、今回は大災害後の通信ですので、改めて災害時心身の健康を保つために大切なことについて考えていきたいと思います。



### 〇こころは傷つく

今回の震災は、命を失ってしまうのではないかとという恐ろしい体験をした人が大勢います。今もなお不安がおさまらないという人もいます。実際に被災地で地震の被害に遭っていない人でも、TVや新聞などを通して悲惨な状況を目撃し、心のバランスを崩してしまう人は少なくありません。特に今回はとてもショッキングな映像が連日報道されていたので、心に大きな傷がついた人も多いのではないかと思います。特に、お子さんや高齢者の場合は、十分な注意が必要になります。泣き叫んだり、過度に甘えるようになったり、身体に湿疹が出ることもあります。高齢者の場合は、自分の戦争体験をありありと思い出すなど不安定になったり、記憶や判断などに混乱が生じたりする場合が見受けられます。そのような場合は、悲惨な状況を映すTVを消したり、アニメなど子どもでも安心して見ることのできる番組をつけるようにしてみましょう。そして、ここは安全だということを繰り返し伝えましょう。コミュニケーションを十分にとって下さい。安心して過ごすことのできる環境を整えることが何よりも大切になります。

また、震災後に被災地を訪れ、救助活動や復旧活動にご尽力されている方も、心のバランスを崩してしまう危険があります。当法人からも被災地に職員が派遣されており、北海道内からも多くの技術者などが被災地に赴いて活動をしています。救助者の場合、被災地から戻り日常生活を送ろうとする時に、大きな困難を抱えることがあります。“日常に戻ってきた”と意識することがスムーズに日常生活に戻る助けになります。ゆっくりとした呼吸を心掛けるなど、リラックスするための時間を日中にもうけることも、不安や緊張をほどく助けになります。もしかすると、みなさんのご家族の中にも被災地で活動をされている人がいるかもしれません。不安を抱えながら帰りを待っているみなさんの心も同じように心のバランスを崩しがちです。思い当たることがある人は、一度ご連絡ください。一人で抱え込まないことが大切です。

被災地には豊かな自然、美しい街並みが広がっていました。その美しい風景が一瞬にしてのみ込まれてしまったのかと思うと、とてもつらい気持ちになります。被災地に1日も早く心からの平安と笑顔が戻ることを願い、ここで自分にできることをしっかりしたいと思います。

**\*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**