

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:48 2011・4・15

○無理をしない！頑張りすぎない！

新年度がスタートして早くも半月が過ぎてしまいました。みなさん頑張りすぎていませんか？スタートダッシュが急激すぎると体調を崩しやすくなってしまいます。新年度は特に無理をしてしまいがちです。それも気づかぬうちに無理をしてしまっているの、気づいた時には疲れがどっさりとたまってしまっているものです。1日に1回は身体力を抜いてみませんか？帰宅してからの時間でも、休憩時間でも構いませんので、ストレッチで身体をほぐしたり、目を閉じて心を休める時間を作ったり、身体力を抜いてみてはいかがでしょうか。身体が疲れていては、心のバランスも乱れてしまいます。特に新人職員のみなさん体調を崩してはいませんか？どのような気持ちで出勤しているのでしょうか。まだ不安に思うことや、ドキドキすることがたくさんあると思います。わからないことや不安に思うことはどのようにしていますか？職場の先輩に質問をしたり、話を聞いてもらうことはできていますか？不安な気持ちがあるのに知らんぷりをしてしまうのは良いことではありません。不安な気持ちが大きくなってしまいう前に話を聞いてもらいましょう。職場では話しづらいプライベートなことでの心配事や不安もあると思います。そういった場合はココロ リフレッシュルームも活用して下さい。



○平成23年度 心の健康づくり

当法人では、厚生労働省の「労働者の心の健康保持増進のための指針」に基づき、心の健康づくりに取り組んでいます。本年度も引き続き心の健康づくりに積極的に取り組んでまいります。本年度は、各事業所における心の健康づくりを推進するための研修や情報共有の機会を増やし、心の健康づくりのさらなる定着を目標とします。心の健康づくりを進めていくにあたり、4つのケアが大切になります。まず私たち職員1人ひとりが、自分自身の心の状態を意識することが大切です。日頃の自分自身の心の状態を知っていれば、何かおかしいな？変だな？ということに早く気づくことができます。より良い職場環境を作っていくためにも、私たち自身が心の健康に対する意識をしっかりと持ち、心の健康づくりの重要性を理解して過ごしていきたいと思ひます。

心の健康づくりのための「4つのメンタルヘルスケア」

セルフケア	職員自身によるケア。自分の心の状態に気を配り、心の健康を崩さぬよう、予防に努める。
管理者等によるケア	管理監督者によるケア。職員の心の健康保持増進に努め、職場環境等の改善や配慮を行う。
産業保健スタッフ等によるケア	産業医・臨床心理士等によるケア。管理監督者との連携により、職場環境の改善や職員の相談に対し適切なケアを行う。
事業場外資源によるケア	地域の医療・行政・教育・司法機関等、事業場外にある各種資源によるケア。

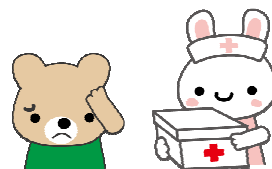
§ : 24 東北地方太平洋沖地震とこころ その2

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震から1カ月以上が過ぎました。地震の爪痕は深く、被災地には今なお1万3000人を超える行方不明者がいます。現在も大きな余震が相次いで発生し、福島第1原子力発電所の事故の影響も拡大し、日本各地で混乱や困惑が生じています。被災地では多くの方が平穏な日々を取り戻すことのできないまま過ごしています。東北の人の粘り強さや芯の強さ、心の豊さには、同じ日本人として誇らしく思います。全国から救援隊やボランティアが被災地へ向かい、救援活動や復興活動をしています。日本が心をひとつにして被災地の復興、日本の復興のために尽力しています。当法人でも先月職員を派遣していますし、義援金や節電などできることから取り組んでいます。胆振管内からも多くの方が被災地へ赴いておられるようですので、今回は救助者の心の健康について考えていきたいと思います。



○援助する側の危険性

前回の通信でも、援助者も被災者と同じように心の健康を崩す危険性があるとお話しましたが、具体的にどのようなことに気をつけたら良いのでしょうか。被災地へ救援活動に赴く人には、3つの危険があるといわれています。まず1つ目は救助者自身が被災者となる危険です。十分な環境が整っていない中、ハードな活動をする援助者も、被災者と同じようにストレスをうけます。2つ目は自分自身を過信する危険です。災害時は誰もが不眠や不安などのストレス反応を抱えるものです。それは異常事態に対する人間の正常な反応なのです。ですから自分だけは大丈夫だと自分の力を過信して無理をしては危険なのです。3つ目は冷静な判断能力を損なう危険です。災害現場で救助者が自分自身の心身の状態を冷静に判断することはとても難しいことです。専門家の支援をうけることも大切になります。援助に赴く人には、この3つの危険があることを意識し、気をつけていただければと思います。



○アルコール・たばこについて

災害や事故の後にアルコールやたばこ、薬などの使用量が増える人がいます。これは援助者に限った話ではありません。みなさんの中に、飲酒量が増えた人、たばこの本数が増えた人、頭痛薬など薬の使用量が増えた人はいませんか？眠れないから、つらい気持ちを忘れられるからと過度の飲酒や喫煙、服薬をしても、心の問題が解決されるわけではありません。長期的に考えた場合、身体や生活の自然なリズム、人間関係を崩し、健康を害してしまいます。さらには、依存症を引き起こすこともあります。コントロールを失った飲酒や用法外の薬の使用は非常に危険です。災害や事故のあとの自分の飲酒や服薬に関して思い当たる人は、使用量を減らしたり、使用を中止するなどコントロールする必要がありますので、医師などの専門家に相談して下さい。

暖かな日差しや風のおいに春を感じられる季節になりました。福島や仙台では桜が咲いているそうです。私たちも外に出て春を体中で感じ、心に春の温かさを取り込みたいですね。

***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