

# メンタルヘルス通信

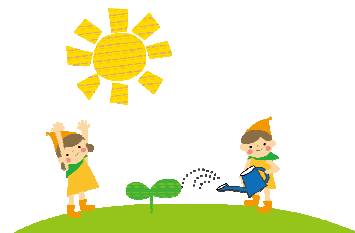


ココロ リフレッシュルーム Vol.49 2011・5・1

## ○太陽の力

室内にいても窓からふりそそぐ太陽のあたたかな陽ざしを体中に感じられる季節となりました。ココロ リフレッシュルームにある観葉植物も春の陽を浴びてぐんぐんと成長しています。太陽のあたたかな陽ざしは、植物だけでなく私たちの心身もあたためて育んでくれているような気がします。曇り空の日よりも、太陽の陽ざしを感じられる日の方が、元気が出るという人はいませんか？実際に、私たち人間にとって太陽の陽を浴びることはとても大切なことなのです。1年のうちの決まった季節に気分の落ち込みがみられる季節性うつ病という病気があります。この病気は、秋から冬にかけて気分が落ち込むという冬型が多いのですが、日照時間の短い高緯度地方の人の発症率が比較的高いことから、日照時間が短くなることと関係していると考えられています。この冬型の季節性気分障害のメカニズムは十分解明されていませんが、日照時間が短くなることで体内時計をつかさどるホルモンの分泌に異常が生じ体内時計が狂ってしまうことや、光の刺激が減ることで脳の活動が低下してしまうことが原因ではないかと考えられています。朝起きて太陽の光を全身に浴びることで、心も身体もスイッチが入るのかもしれないですね。太陽がないと作物を育てることもできませんし、私たち人間が心身ともに健康に過ごしていくためには、太陽の力が必要不可欠です。

太陽の力はすごいです！まさに“お日様”なのですね！



## ○答えはきっと自分の心にある

さて、みなさんはいま、どのような気持ちで毎日を過ごされているのでしょうか。自分の持っている心のエネルギーのすべてを仕事で使い果たしてしまっていないですか？自分がどのような気持ちで、何をしたいと思っているのか、何を考えているのか、わかりますか？心のエネルギーのすべてを仕事で使い果たしてしまえば、自分の生活を守ることが難しくなってしまいます。自分の生活を守ることができないと、他人の生活を守ることができません。私たちは対人援助職といわれる職業に就いています。心を使って仕事をしているので、知らないうちに心の疲労もたくさんたまっていきます。ですから、プライベートと仕事のバランスをうまく保つことが重要です。自分の心と話しあいながら、リフレッシュして元気に過ごすためのセルフケアが大切です。セルフケアの方法は色々だと思いますが、友人や家族と話をしたり、外に出てジョギングをしたり、絵を描いたり、歌を歌ったり、仕事から離れて楽しむ時間を持つことがとても大切です。自分が何をしたいのかわからなくなる時は、誰にでもあると思います。まず、焦らないこと、無理をしないことです。答えはきっと自分の心の中にあります。心の声が聴こえてくるように、リラックスできる環境を整えて待つのも良いのではないのでしょうか。

## § : 25 睡眠障害

みなさんぐっすり眠ることができていますか？そして朝スッキリとした気分で目覚めることができていますか？特に新入社員のみなさんは交代勤務となり、これまでの睡眠リズムでは生活が難しくなったのではないかと思います。新しい睡眠リズムをつくることはできましたか？今回は睡眠リズムについて考えていきたいと思います。



### ○自分の睡眠を記録してみよう

みなさんは自分がどのような睡眠パターンなのか知っていますか？ただ眠れないと悩むばかりでは焦る気持ちだけが増えてしまいます。焦る気持ちは睡眠の邪魔をします。自分がどのように眠れていないのか、またどのように眠ることができているのか、自分の睡眠について知ることが大切です。睡眠時間をグラフにしてあらわすことで自分の睡眠パターンを客観的に知ることができます。記入例を参考に、睡眠時間や就寝前の行動について睡眠グラフに記入してみましょう。就寝前の飲酒や睡眠薬の服薬などがあった場合は、そのことについても記入しておきましょう。就寝前の行動について記入しておくことで、より正確な睡眠パターンを知ることができます。

#### 【記入例】



	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時
日( )												
日( )												
日( )												
日( )												
日( )												
日( )												

家族から、睡眠時の呼吸状態やいびきの有無、身体の震えなど、自分が眠っている間の様子について教えてもらうことも大切です。自分では問題がないと思っていても、家族からの情報で、睡眠時無呼吸症候群など、重大な健康問題に気づくこともできます。



近年、睡眠に問題を抱えている子どもが増えているそうです。夜型生活になってはいませんか？子どもの正常な発達のためにも良質な睡眠の確保は大変重要なものです。



**\* 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