

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:54 2011・7・15

## ○ 緑のカーテン

3月11日に発生した東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故などにより、夏の電力不足が予想されているため、政府は電力使用量を15%削減するように呼び掛けています。家庭では「エアコンの設定温度を28℃にする」、「炊飯器の保温機能を使わない」「省エネ製品に買い替える」などの取り組みが進められています。あくまでも無理のない程度に節電しようということなのですが、節電のためエアコンの使用を控えていた高齢者が室内で熱中症に倒れ、救急搬送されたというニュースも流れていました。

北海道でもじめじめと暑い日が続いています。汗をだらだら流し動くこともままならない状態でそれでもじっと暑さに耐えるというような、我慢大会をしていては、楽しい生活を送ることが難しくなります。エアコンや扇風機の使用をぎりぎりまで我慢するのではなく、電気をなるべく使わないでも快適に過ごせる工夫を考えたいです。

電気を使わずに室内を涼しくするためには「太陽の日ざしが室内に入らないようにすだれなどで窓から入る日ざしを遮断すること」、「風通しを良くすること」、「エアコンの設定温度を上げること」が効果的だとされていました。



みなさんは“緑のカーテン”をご存知ですか？緑のカーテンとは、つる性の植物をネットに這わせたものを窓の外に立てかけたり、コンクリートの壁などに這わせたりしたものです。ヘチマやキュウリ、アサガオ、ゴーヤなどがつる性の植物です。

緑のカーテンは、窓から直射日光が降り注ぐのを防いでくれます。

また、植物は蒸散作用といって、成長するために吸収した水分を

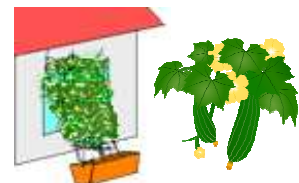
葉の気孔という穴から蒸発させています。この蒸発作用によって周囲の温度が下がるので、カーテンを閉め切ったり、すだれで日ざしを遮るよりも効果があるとされています。

日光を完全に遮りたい場合は、葉が大きくびっしりと重なるように生え日陰をたくさん作るヘチマが適しているそうです。ゴーヤは、葉が明るい緑色をしており、茎も細く風が吹くと揺れるため、ヘチマに比べると室内は明るくなるそうです。ゴーヤにはビタミンCなどの疲労回復ビタミンが豊富に含まれているそうです。そして、ヘチマとゴーヤの間の明るさを作ってくれるのはキュウリなのだそうです。みなさんのお家にはどのような緑のカーテンが適しているのでしょうか。

つる性植物には、アサガオの他にもテッセンなどきれいな花を咲かせる植物があります。

きれいなお花を見て楽しむのもよし！ キュウリやゴーヤを収穫して味わうのもよし！

緑のカーテンで、暑い夏を涼しく、ECOに楽しく過ごすのも良いのではないのでしょうか！



## § : 27 カウンセリング その2

私たちは日々、知らず知らずのうちに誰かの力を借りて生活をしています。

「私は一人で生きています」と思っている人がいるかもしれませんが、それはなかなか難しいことです。例えば、職場では仲間と協力して仲間に助けられて仕事をしていますし、おいしいご飯を食べることができるのも、食物を作ってくれている農家さんのおかげです。自動販売機で飲み物を買うことができるのも、補充する仕事をしている人のおかげです。きっと私たちは、どこかで誰かの助けを得ながら生活しているのではないかと思います。同じように、私たちもどこかで誰かの助けになっているのだと思います。今回もカウンセリングについて考えていきたいと思います。



### ○ 自分に気づくこと

カウンセリングは病気の人が対象ではないということはわかっていただけたでしょうか。私たちは、自分自身で問題(困ったなあと思うこと)を解決していく力を持っているのですが、その力が阻害されてしまうことがあります。そんな時に役立つのがカウンセリングです。

カウンセリングでは、自分がどのような気持ちでいるのか、どのような物の見方をしていのかなど、自分自身についてや自分がおかれている状況について考えていきます。

何かスムーズに進まないなと思う時、自分の力が十分に発揮されていない場合もあれば、誰かの力を借りなくてはならないのに上手く借りることができていない場合もあります。そんな時は、まず自分自身のことに気づき、整理していくことが大切です。

自分一人で生きていけると思う人、自分のことは自分が一番わかっていると思っている人、特に気をつけて下さい。自分でわかっている、知っていると思っている程、自分のことをわかってはいないものです。「困ったなあ」「どうしよう」「つらいなあ」と感じてどうにか解決しようと頑張ったけれど上手くいかなかった時、それ以上一人で抱え込まないで下さい。一人で悩み続けていると、悪いことばかり考えてしまったり、周りが見えなくなってしまいます。つらい時、悲しい時、苦しい時、その気持ちを吐き出すことのできる場はありますか？悩んでいる時はいつも以上に安心して自分の気持ちを吐き出すことのできる場が必要です。家族や友人につらい気持ちを聴いてもらったり、悩みを相談するのも良いと思います。けれども、家族や友人など親しい関係だからこそ、なかなか話せないこともあります。そんな時は迷わず、ココ リフレッシュルームへいらして下さい。一緒に悩んだり、考えたりしましょう。



今年の海の日は7月18日(月)です。北海道内の海水浴場でも海開きが始まっています。7月後半は、チキウ岬灯台の一般公開や、第65回むろらん港まつりの開催、洞爺湖温泉サマーフェスタ2011、2011洞爺夏まつりなど、楽しいイベントが各地で開催されますよ！

**\* 髪の毛が伸びたら美容室に行くのに、心がモヤモヤしても放置してしまうのはなぜですか？**

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