

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:57 2011・9・1

○ 大震災から半年

3月11日に発生した大地震からは半年が経とうとしています。大震災の爪痕は深く、甚大な被害に苦しむ被災地は、未だ完全復興とは至っていません。それでも復興へ向けての取り組みは一步一步確実に進められています。被災地周辺では、家族を亡くした人、身体の一部を失った人、壮絶な被害体験に今もなお苦しみ続けている人など、心の調子を崩す人が多数おり、心理士による支援も進められています。東北にいる仲間から話を聴く度に、胸を痛めるようなことばかりです。たくさんの悲しみと、どうすることもできない悔しさが心の健康を脅かし続けています。それでもみな、どうすることもできない思いを抱えながら懸命に生きています。



震災後、被災地には様々な専門家や多くのボランティアが入り、様々な支援にあたっています。ある美容師さんからうかがった話ですが、まだガスや電気、水道などライフラインが復旧していない時、避難所へ赴いて被災者の髪の毛を洗ってあげたそうです。その時、「髪の毛を洗ってあげただけですごく喜んでくれて、初めてお客さんの髪の毛を洗った時の気持ちを思い出した」「こんなことだけど私にもできることがあると気づいた」そうです。きっと私たちの日常も“こんなこと”の重なりで出来ているのだと思います。“こんなこと”を繰り返して1日1日を過ごしているのだと思います。1つひとつの行動は何気ないことと感じるかもしれませんが、今日の何気ない1つの行動が明日の自分を作り、今日のささいな頑張りが明日の自分を少しだけ強くしてくれるのだと感じます。私たちが何気なく過ごしている今日という日は、かけがえのない1日で、今日の何気ない行動も、明日の自分を作る大切な1つなのだと思います。どんなことでも“自分にしかできないこと”を見つけるのは難しいものですが、“自分にもできること”はきっとたくさん見つかるのだと思います。その“自分にもできること”を自分の周りで積み重ねていくことは、きっと“自分にしかできないこと”なのだと思います。みなさんは出来ないということばかりに気をとられてはいませんか？今日自分が出来たことはどのくらいありますか？今日できたことは当たり前のことだと感じたとしても、当たり前のことを当たり前にした自分をほめてあげましょう。きっと出来て当たり前、やって当たり前と思っていることを1つひとつ毎日積み重ねていくと、あなたにしかできないことになっていくのだと思います。そして大切なことは、どんなことでも1人きりで抱えて頑張らないことです。1人きりで苦しまないことです。あなたを支えてくれる人は、あなたの周りに必ずいます。苦しい時やつらい時は助けを求めましょう。私たちは決して1人きりではありません。

§：29 ころとからだのリラックス

お盆を過ぎてからは半袖で過ごすには寒く感じる日もあります。9月12日は十五夜です。秋の訪れを感じられる季節になってきました。季節の変わり目は天気が不安定になります。太陽サンサン晴れているなどと思ったら、みるみるうちに厚い雲に覆われて雨がザーっと降るなんていう日もあります。みなさんの心身には、夏の暑さに酷使した心身の疲れがあらわれてきてはいませんか？身体や心が強張ってはいませんか？

今回は、ころとからだのリラックスについて考えていきたいと思います。



○ リラックス出来ていますか？

近年は、ストレスの多い時代「ストレス社会」だと言われています。ストレスを上手く解消することが出来ず、ストレスが溜まっていくと心身の柔軟性が奪われてしまいます。

みなさんの心身は使い古したゴムのように、もろくなってはいませんか？

フラダンスなどの各種ダンスや、ヨガ、ストレッチ、アロマセラピーなどは、心身の調子を整えるとして人気を集めており、身体の凝りをほぐすマッサージグッズも色々な種類のもので店頭には並んでいます。

みなさんはどのような時に「リラックスしているな～」と感ずることが出来ますか？リラックスとは、緊張の対義語で“身体や心が緊張していない状態”を指す言葉です。ストレスと上手に向き合い、自分自身の健康を保ち、楽しい毎日を送っていくためには、リラックスすることの出来る時間がとても重要です。リラックスするために必要な環境や状態は人それぞれ異なっています。例えば、ロックなど大きな音楽が響いている環境を心地良く感じリラックスできるという人もいれば、音のしない静かな環境でなければリラックスできないという人もいます。みなさんはどんな場所で、どんな状況だとリラックスすることが出来ますか？仕事や家事、育児に追われ、自分の時間がなかなか持てないという人も少なくはないと思います。入浴の時間や夜寝る前の時間など多くの時間を割かなくてもリラックスしていると感ずられる時間を意識することが大切です。心と身体の間は深く、身体の間は健康のためには心の健康も重要で、心の健康のためには身体の間は健康も重要です。身体が強張ると心も強張り、心が強張ると身体も強張ります。心身の健康のためにも自分がリラックスすることのできる条件を知り、自分にあつたリラックス方法を持ちましょう。



青々としていた木々も、紅葉をはじめました。季節は秋へと移ろいをはじめています。直射日光も和らぎ、ちょっとしたお散歩も気軽に楽しめる季節ではないでしょうか。秋といえば食欲の秋！収穫を楽しむことのできる季節です。先日とうきびの収穫に行ってきました。きれいな空気を吸い込んで汗を流しての作業はとても気持ちが良かったです。紅葉狩りや果物狩りの計画を立てはじめるのも良いかもしれませんね。

***泣いたり、笑ったり、怒ったり できていますか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**