

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:58 2011・9・15

○ 秋の全国交通安全運動

9月は大型台風で幕を開けました。大雨と強風により各地で大きな被害をもたらしました。みなさん被害はありませんでしたか？北海道でもJRは運休や運転見合わせが相次ぎ、高速道路も通行止めになった区間もありました。一般道も雨水が川のように流れ、交通規制のかかった地域もありました。自然の力は本当にすごいものですね。

さて、9月21日(水)から30日(金)までの10日間は「秋の全国交通安全運動」が行われます。最終日の9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指す日」ともされています。この運動の目的は、「広く国民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、国民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ること」とされ、「子どもと高齢者の交通事故防止が運動の基本」とされています。

みなさんは、シートベルトをきちんと装着していますか？運転席以外の席もしっかりとシートベルトをしめることが大切です。少しの距離だからシートベルトをしなくても構わないだろうと思っていませんか？シートベルトは命を守る大切なベルトです。チャイルドシートも正しく装着し、使用していますか？この機会にしっかりと確認をしましょう。

秋が深まってゆくにつれ、日の入りが早くなります。例年、日没時間の早まりとともに、重大事故につながる恐れのある交通事故が多発しているそうです。日が暮れる頃は歩行者や自転車が見えにくくもなり、発見が遅れてしまう可能性もあるそうですから、特に注意が必要です。通勤で運転し慣れた道でも、天気などにより路面状況も異なります。毎年少しの気の緩みが重大な事故につながっているそうです。急に飛び出してくる人がいるかもしれません。気を引き締めて運転しましょう！



また、交通事故防止に気をつけるのは運転者ばかりではありません。歩いたり自転車に乗る時にも十分な注意が必要になります。例えば、薄暗くなってから自転車に乗る場合にはきちんとライトを点灯していますか？反射板のついた靴や服を身につけていますか？横断歩道以外の場所で渡ったりしていませんか？大音量で音楽を聴きながら、携帯をいじりながら歩いてはいませんか？歩行者や自転車を運転する人も、事故に遭わないために様々なことに気をつけなくてははいけません。自転車のライトは少し早いかと感じるくらいの時から点灯することが重要なのだそうです。夜道を歩く際は反射板のついた服を着るなど、運転者から発見されやすい格好でいることも大切なのだそうです。運転する側だけでなく、歩行者や自転車に乗る場合にも交通ルールをしっかりと守り交通事故防止に努めましょう！

§：29 ころとからだのリラックス その2

前回からころとからだのリラックスについて考えています。ころとからだは密接につながっています！ということは何度もお話しているので、みなさんもなんとなくわかって下さったのではないかとと思っています。では、“健康に気をつけましょう”と言われた時、みなさんはからだの健康のことを想像されるのではないのでしょうか。しかし、からだの健康にだけ気をつけていれば良いというわけではありません。例えば有名なプロスポーツ選手はからだを鍛えるトレーニングはもちろんのこと、ころを鍛えるトレーニングもしているそうです。それは不安になったり緊張した場合、からだは縮こまってしまい、自分の持っている力を十分に発揮できなくなるからです。そのため、どんな状況においても自分の持っている力を発揮しやすくなるように、ころを鍛えているのだそうです。私たちも自分自身のからだやころの状態を知ること、ストレスに負けないころを持ちたいですね。



○ 姿勢ところの関係

みなさんは、日頃どのような姿勢で過ごしているか、なんとなくでもわかっていますか？ 私たちには姿勢の癖があります。みなさんはどのような姿勢をとりやすいのでしょうか。私たちは色々な姿勢をとって生活をしています。例えば、ゆったりとした気分で過ごしている時はからだを開いた姿勢で過ごし、緊張している時はからだを閉じた姿勢で過ごしていることが多いようです。からだを開いた姿勢とは、大の字に寝転がるような、手足が広がっているような姿勢です。主にリラックスしている時にとりやすくなります。からだを閉じた姿勢とは、背中が丸まって体操座りのように手や腕を胸の前で組むような自分を守るような姿勢です。主に緊張していたり不安を感じている時にとりやすくなります。みなさんも、不安な時や悩んでいる時に知らず知らずのうちに腕を組んでいることはありませんか？腕を組んだり、脚を組むことがいけないということではなく、私たちは意識しないうちに自分自身が過ごしやすい姿勢をとっているのです。ですから、ストレスを感じている人や不安を抱えている人は、背中を丸め、腕を胸の前で組むような閉じた姿勢をとりやすくなるのです。丸まった姿勢のまま長い時間いると気分もどんどん落ち込んでしまうこともあります。からだをリラックスさせることはころをリラックスさせることにもつながりますし、その逆もあります。1日の始まりと終わりにからだを解しながらころも解してはいかがでしょうか。ラジオ体操を毎日行うというのも有用なようですよ！

外に出ると風が冷たく、秋の深まりが感じられるようになってきました。そろそろ本格的な紅葉シーズンを迎えます。今年はどこへ紅葉狩りに出かけますか？大自然の中で大きく深呼吸をして、からだもころもリラックスさせる方法も良いのではないのでしょうか。

*** 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