

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:65 2012・1・1

○ 謹んで新年のご挨拶申し上げます

2012年になりました。今年は平成24年です。謹んで新年のご挨拶を申し上げます。しばらくの間は、書類や記録物に平成23年と書いてしまうミスが目立つかもしれませんね。新年を迎えられたみなさんはどのような心境なのでしょう。本当に様々な出来事があった2011年ですが、最も日本中を震撼させたのは東日本大震災だったのではないのでしょうか。年末に放送されていた2011年を振り返るTV番組を見ながら考えたのも、やはり東日本大震災のことでした。3月11日TVに流れていたのは現実のものとは信じがたい被災地の映像でした。時間が経っても癒えることのない痛みもありますが、あの震災を経験した今、新しく手にすることができたものもあるのだと思います。

傷ついた心を置き去りにして進んでいく時間にもどかしさを感じることもありますが、時間が過ぎていくからこそ乗り越えることのできる思い、癒える思いもあるのだと思います。私たちの日常にも、つらい出来事や苦しい出来事はあります。前に進めないと思う時があると思います。不安な思いから抜け出すことができず、悩んでも苦しんでもどうしたら良いのかさえわからない時があります。しかし私たちは時間の流れとともに、確実に自分自身の人生を歩んでいきます。立ち止まったり戻ったり、時間がかかったとしても、それでも必ず自分で進んでいくことができます。「これでも良いんだ」「これが私の生き方なんだ」と思えた時に、私たちは少しずつ強くなっていくのかもしれない。



○ 新しいカレンダー

私の家では、毎年1月1日午前0時を過ぎると、家中のカレンダーの表紙をめくります。カレンダーをめくると、紙がちぎれていく“ビリビリ”という音と、振動が伝わってきます。その瞬間に「これからまた新しい1年が始まるんだ」という思いで気が引き締まります。毎月カレンダーをめくる度に同じ音や振動を感じているはずなのですが、新年を迎え真新しいカレンダーの表紙をめくる瞬間だけは、私にとって特別な意味があるようです。これは、幼い頃からの習慣が積み重なって、今の私の一部になっていることだと思います。みなさんにも幼い頃からの習慣が今の自分の一部になっていると感じることはありますか？きっとみなさんにもあるのではないかと思います。私たちは日々新しい何かを手に入れて生きていますが、新しいものだけで自分が作られているわけではありません。私たちは生まれてからこれまでの様々な経験を基に生活しています。新しい年にもう一度自分自身と向きあい、自分の性格や行動などを見つめ直してみたいはいかがでしょうか。

§：33 パーソナリティ

みなさんは“パーソナリティ”という言葉を知っていますか？「性格」や「気質」と似た意味を持っている言葉なのですが、性格や気質の方が多く用いられているのではないかと思います。パーソナリティは日頃からよく使う言葉ではないため、あまりなじみのある言葉とは言えないかもしれませんが、聞いたことがあるという人は少なくないと思います。近年、福祉の現場においては“1人ひとりに合わせたケア”が重視されています。パーソナリティを知るということは、個別性を重んじたケアを提供していくためにも、私たち自身が私たちらしく生活していく上でも、非常に有意味なことではないかと思います。2012年 第1回目のメンタルヘルス通信は“パーソナリティ”について考えていきたいと思います。



○ パーソナリティとは

それでは、“パーソナリティ (personality)”とは一体何を意味しているのでしょうか。パーソナリティは「人間の広い意味での行動に、時間的・空間的一貫性を与えているもの」と定義されています。広い意味での行動とは、私たちの振る舞いや言葉の表現の仕方、考え方、物の捉え方、好き嫌い、感情の表し方、判断の仕方などです。パーソナリティの定義をもう少し簡単に言い換えてみると、パーソナリティとは、個人の内面によってその個人の行動や思考・判断・感情表現などにその人らしさを与えているものです。つまり、パーソナリティとは“その人らしさ”のことなのです。ある出来事に対する私たちの反応は人それぞれ違ってきます。けれども、小学校の同窓会など数十年ぶりに再会した友人でも、その友人らしさは変わっていきなくてホッとしたことはありませんか？“その人らしさ”は、時間や場所が変わったとしても、大きく変化することはありません。



○ 性格・気質との違い

はじめに、パーソナリティは性格や気質と似た意味を持っているとお話しましたが、パーソナリティは、私たちが“環境に対してどのように適応していくか”という様々な適応機能の特徴を指しているため、性格や気質よりも広い概念なのです。

気 質：感受性、反応の強さや速さなど、最も基本的な個人差。遺伝的な影響が大きい。
性 格：人間の感情や意志の特徴。比較的変わりにくい個人の特徴。
パーソナリティ：知能・態度・興味・価値観なども含むより広い概念。



今年の干支は「辰」です。辰という漢字は「動いて伸びる」「整う」と意味を持ち、「草木が盛んに成長して形が整った状態」を表していると解釈されているようです。私たちも盛んに成長していきたいですね！2012年が心身ともに健やかな1年となりますように！

* 今年はどうような1年にしたいと思いますか？ 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