

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:66 2012・1・15

○ 北海道新幹線

一富士二鷹三茄子…みなさん初夢は見ましたか？1月も半月が過ぎましたから、初夢の話をするには少し遅いようですね。“道民の夢”といえば、「北海道新幹線全線開通」があるのではないのでしょうか。昨年末、北海道新幹線の札幌延伸が決定され、今年度中に着工かというニュースが流れていました。新青森駅から新函館(仮称)までの区間は、2015年度に開業を予定しているようです。私が小さい頃から“新幹線を北海道に！”というような旗を見かけることがありましたから、これは道民の夢と言っても良いのかもしれませんが。様々な問題があるようですが、北海道新幹線全線開通という目標にむかって、1つずつ問題を解決しながら進んでいくようです。北海道新幹線は2035年の完成を目標としています。

みなさんには、2012年に叶えたい夢や目標がありますか？夢や目標を持つことは私たちの意欲を高めてくれます。今年頑張ること、やりたいこと、楽しみたいことなど、1つ目標を立ててみてはいかがでしょうか。



○ 複数の場を持つこと

さて、みなさんはいくつの場を持っていますでしょうか。突拍子もない質問のようですが、私たちは職場や家庭、スーパーなど複数の場で生活しています。自宅から1歩も外へ出ずに過ごすということは、なかなかないと思います。自宅には自分の部屋やリビング、お風呂場、トイレなど様々な場があります。通勤する車や電車、友人と会うカフェなども私たちの生活する大切な場です。私たちは複数の場を持つことで心理的に安定して過ごすことができるといわれています。ある場で抱いた葛藤や不快感を別の場で過ごすことにより和らげることができたり、気分転換を行うことができたりします。例えば、職場で何か嫌なことがあったとしても、家に帰るとほっとできたりします。自分のイライラや不満を友人に話すことで気分転換ができることもあります。ある場で緊張を抱いても、別の場所へ逃げることで心を落ち着けることができます。なぜ私たち人間には複数の場が必要なのでしょう。それは、私たちが人間関係の中で生きる社会的な存在であること、それほどタフな存在ではないことが考えられます。複数の場を持つということは、複数の人間関係を持つことにもつながります。限られた人間関係ではなく、様々な人の意見を聞きながら生活することで、自分自身を客観的に捉え、色々な物の見方を知ることでもあります。私たちの心身はそんなに強いものではありませんから、複数の場を持つことでストレス解消が行えたり、心身のコントロールができたりします。ですから、私たちにとって複数の場を持ち、様々な人との多様な関係の中で生活することは、心身の健康維持のためにも大切なことなのです。

§ : 33 パーソナリティ その2

前回から「パーソナリティ」について考えています。前はパーソナリティについて、性格や気質との違いまで考えました。パーソナリティは、色々な観点から考えることができますが、今回は対人行動の基礎にある“基本的構え”から自分自身のパーソナリティについて考えていきたいと思います。



○ 基本的構え

パーソナリティとは、その人らしさであり、個人の独特な反応傾向(物の見方や考え方、興味、価値観など)のことでした。このパーソナリティは、私たちの行動の背後にあり私たちの行動を恒常的(変化がなくいつも一定であること)・持続的に特徴づけているものです。基本的構えとは、私たち人間の恒常的・持続的な反応傾向ですから、パーソナリティの一部と言えます。自分の基本的構えについて知ることは、自分のパーソナリティを知ることにつながります。

それでは基本的構えについて考えてみましょう。バーン(Berne, E.)の研究にはじまる交流分析では、自分と他者のそれぞれに対して“肯定的か”、それとも“否定的か”によって、人の基本的な構えを次の4つに分類しています。

【基本的な構え】

- ① 自分も他者も OK である … 自分と他者の双方とも肯定的に捉えている構え
- ② 自分はOKだが、他者はOKでない … 自分には肯定的で、他者には否定的な構え
- ③ 自分はOKでないが、他者はOKである … 自分には否定的で他者には肯定的な構え
- ④ 自分も他者も OK でない … 自分と他者の双方に対する否定的な構え

上記の4つの基本的な構えは、それぞれに特徴のある交流パターン(交流様式)を生みます。

①は、自分も他者も尊重することができ、他者と深いレベルで生き生きとした交流をすることができます。②は、他者を軽蔑して独善的となり、他者に対し強制的・干渉的にかかわる交流となります。③は、劣等感や自己嫌悪感を抱き、他者との交流を避けたり、自分を守るように他者とかわることになり、④は、虚無感や絶望感を抱き、他者との交流を閉ざして孤立することになります。福祉の領域で働く私たちは、サービスを利用される利用者に対し、強制的・干渉的に接するのではなく、利用者の主体性や自律性を尊重しながら、利用者の自立を積極的に援助していくことが必要です。ですから、自分と他者の双方への肯定的な構えが必要になります。自分の思っているかかわり方と、相手を感じるかかわり方が同じとは限りません。自分が善意でしたことでも相手にはどう受け取られているかわかりません。そのため、共に働く仲間からのアドバイスを大切に、自分がどのようなかかわりになっているのか知ることが肝心です。あなたはどのような基本的構えを身につけていますか？



連日厳しい冷え込みが続いています。気温が低く、空気が乾燥している北海道の冬は、インフルエンザウイルスには最適な環境のようです。手洗いやうがいを怠らず、良質な睡眠と栄養バランスの整った食事を摂り、健康管理には十分に気をつけたいですね！

*** 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**