

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:67 2012・2・1

○ 備えあれば憂いなし

暦の上で2月4日は立春なのですが、北海道は冬真っ盛り。春の足音は聞こえてきません。先月のある日の夜、ニュース番組を見ていると「都心でも数センチ雪が積もる予報です」など都心での降雪・積雪予報が繰り返し流れていました。降雪・積雪により予想される電車やバスなど公共交通機関の遅れ、転倒の危険など注意を喚起するコメントも繰り返されていました。さらに、あわてて長靴や靴底にスパイクがついた履物を買求める人がいるとのニュース。都心ではわずか数センチの積雪でも大パニックになるのだなぁと思いながら見ていました。北海道に住んでいると、わずか数センチ程度の積雪で動じることはないように思います。私たちは、冬を迎える前に降雪・積雪に備えてタイヤを冬タイヤに交換したり、除雪道具や冬服を準備したり、冬に備えて自然と準備を進めていると思います。私たちが数センチの積雪に動じないのは、雪道のリスクについて体験的に知っており、冬を迎える備えが出来るからなのかもしれません。例えば、つるつるに凍っているかもしれない道路を歩く時に、ヒールが細くて高い安定感のない靴を履くことはありますか？おそらく安全に歩くために安定感のある靴を選んでいるのではないのでしょうか。私たちは冬道を歩く時のリスク管理が出来るのです。雪が積もったり凍ったりすることの少ない地域では、雪道を歩いた経験も転んだ経験も少なく、何が危険なのか体験から学ぶ機会が少ないのですから、数センチの積雪が一大事になるのも理解できるような気がします。



実際に体験してみないとわからないということはたくさんあるものだと考えていると、私たちは歳を重ねた人の心身があまりとわかっているのだろうかと思いました。怪我や病気で入院したことがあっても、心身の機能が低下して第三者にケアをしてもらうという体験は少ないのではないのでしょうか。実際に歳を重ねたり、心身が不自由になってみないとわからないことがたくさんあるのではないのでしょうか。私たちは私たちのサービスを利用される方と全く同じ体験は出来ません。しかし、体験できない分を知識で補っていくことは可能なのだと思います。実際に関わらせて頂いている方から学んだり、学術書から学んだり、実際に味わうことのできない分を知識で補って日々のケアに生かしていくことは出来るのだと思います。私たちには研修に参加するなど学ぶ機会が与えられていますし、共に働いている仲間と意見交換をしたり、お互いの感じ方について話したり、日々の体験を共有することも、知識を深めたり技術を高めていくことに役に立つと思います。自分たちがどのようなケアをしているのか確認することが大事だと思います。職場の仲間と一度自分たちが日頃感じていること考えていることを共有し、学びを深めてみてはいかがでしょうか。

§ : 34 インターネットとこころ

さて、みなさんはインターネットに1日のどの位の時間を費やしているのでしょうか。背中を丸めて小さな画面を見ている人はいませんか？パソコンの画面に向かってバーチャルな世界を楽しんでいるという人も少なくはないと思います。インターネットを利用しない日はないという人もいるのではないのでしょうか。携帯電話からもインターネットを利用することが出来るようになるなど、老若男女問わず身近な存在となってきたインターネット。今回はインターネットのメリットについて考えていきたいと思います。



○ インターネットのメリット

みなさんとインターネットの関係はどのようなものでしょうか。スマートフォンの普及によって、インターネットがより身近なツールになってきているのではないのでしょうか。インターネットの普及によって私たちは時間や場所に縛られることなく、いつでも仕事や日常のコミュニケーションをとることが出来るようになりました。これはインターネットのメリットと考えられると思います。さらに、インターネットを介して自分の気持ちや考えなどを表現することも身近なものになってきており、ブログやツイッターなども人気を集めています。日記をつけるような感覚でブログに自分の体験を綴ったり、ツイッターなどで自分の感情を吐き出すなどし、自分の考えや感情を手軽にまとめ直すことができることも人気の理由の1つとなっているようです。また、インターネットを介して知り合った共通の趣味などを持つ人たちとのつながりの中で、他者から共感を得る体験をすることも出来ます。インターネット上でのやり取りは匿名性があり、場面に応じて“自分”を使い分けることが出来ます。その分、ありのままの感情を表現できたり、現実とは異なる自分の一面を表現することが出来ると考えられます。そのため、ある場面においては、現実よりも濃い表現や交流を持つことが出来ると考えられます。インターネットを介して自分を表現できること、現実とは異なるつながりを持つことが出来ることは、ある意味インターネットのメリットと考えることが出来ますが、インターネットはメリットばかりではありません。

私たちの生活を豊かにもしてくれるインターネットですが、インターネットの中にある世界にのめり込んでしまうと、現実の世界との間に大きな隙間が出来ていることがあります。その隙間にはまって抜け出せなくなってしまう危険があります。次回は、インターネットの危険性について考えていきたいと思います。



私たちの地域でもインフルエンザが猛威をふるっています。北海道感染症情報センターによると、室蘭保健所管内では注意報レベルに達しているそうです。北海道内も患者数が増加しており、今後も継続的に注意が必要です。2月の道内はさっぽろ雪まつりなど冬を楽しむイベントが各地であります。人ごみに出掛ける時は十分に注意をしましょう！

*** 体調を崩してはいませんか？ 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