

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:69 2012・3・1

## ○ 女性の健康週間

3月3日は“桃の節句・おひなまつり”。女の子のますますの成長を願う節目の日です。女の子のお子さんがあるご家庭では、お雛様を飾ったりしておひなまつりのお祝いをするのではないのでしょうか。雛人形を扱うお店の店頭にもお雛様が飾られていました。おひなまつりを知らないという人は少ないと思いますが、3月に「女性の健康週間」が設けられていることを知らない人は多いかもしれません。厚生労働省は、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。3月5日は東京で女性のライフステージに応じた健康づくりをテーマに講演などが行われるようです。ライフステージを意識することで今の自分に必要なことが見えてくるかもしれませんね。男性に比べて女性は、お肌のお手入れを念入りにしていると思います。お化粧をしたり、お肌のお手入れを欠かさない人も多いと思います。その日の調子や年齢に合わせて使う化粧品を変えたり、自分の肌に合った物を選んでいるのではないのでしょうか。みなさんはお肌のお手入れと同じように心身のお手入れに気を使っていますか？お肌のお手入れのように、身体や心のお手入れも少し意識してみてください。日頃から自分の心身の状態を知っていないと小さな変化には気がつかないものです。早めに変化に気づき対処した方が、良い状態を取り戻しやすいのはお肌も心身も同じです。お話をうかがっていると「入居者様や利用者様のコンディションの変化にはよく気がつくのだけれど自分のことはあんまりよくわからない…」という人が多いです。女性の健康週間の期間を機にお肌のお手入れのように、自分の健康状態に気を配ってみませんか？



## ○ 1年

～この先震災の話になります。読むことが難しいと感じる方は、次項へ進んで下さい。～

2011年3月11日に発生した東日本大震災。あれから1年が過ぎようとしています。この通信にも取り上げるべきか否か悩みましたが、やはり少しだけ考えることにしました。恐らく3月11日には、震災関連の番組が多く放映されあの日の映像が流れることでしょう。その映像は、目にしたくない人の目にも映り、乗り越えようとしていた人々の心にも影を落とすかもしれません。もし、あの映像を目にしたくない人、目にさせたくない人がいたら、事前に新聞等でTV番組表を確認した方が良いでしょう。映像とともに辛い記憶がありありとよみがえり、その人の心をさらに硬くしてしまうかもしれません。辛い記憶から遠ざかることも一つ、必要なことなのだと思います。あの日の出来事を思うことは大切なことだと思いますが、悲惨な映像や描写で二次的に心を傷つけてしまう恐れもあるので。

## §：35 対人援助職のメンタルヘルス

さて、今回の通信のテーマは“対人援助職のメンタルヘルス”です。私たち対人援助職のメンタルヘルス・セルフケアの重要性については、月2回発行しているこの通信や法人内研修などを通じてみなさんにお話させていただいているので「今更？」と思われる人もいるかもしれません。みなさんは実際に、どのようなセルフケアを行っていますか？日頃から意識をしていないとなかなかできないものです。しかし、意識して過ごすことで“ONとOFFのスイッチ”や“気分転換の種”を見つけることができます。今回は、対人援助職のメンタルヘルスについて考えていきたいと思います。



### ○ 対人援助職とは

まず、「対人援助職」について考えたいと思います。「対人援助職」とは、読んで字のまま“人を援助する職業”です。福祉の現場で働く私たちも対人援助職ですね。みなさんはどのような理由で対人援助職を希望されたのでしょうか。「人と接する仕事がしたいから」「人の役に立ちたいから」「お年寄りが好きだから」このような理由は採用時でも聞かれるのではないかと思います。みなさんがこの仕事を選んだ理由は様々だとは思いますが、いずれにせよ、私たちは対人援助職を選び、日々対人援助職として働いているわけです。あなたは今、どのような感情を抱いて仕事をしていますか？やりがいや幸福感を感じているのでしょうか。入居者様や利用者様など介護を要する人のQOL(生活の質)向上には、対人援助職がいかにか生き生きと幸福感や充実感をもって職務にあたっているかということが重要なのだそうです。つまり、私たちが生き生きと働くことで入居者様や利用者様の生活がより豊かになるということです。あなたは、あなたの体調が万全ではない時に、入居者様や利用者様のサインに気づくことができますか？入居者様や利用者様の個別のニーズに応えることができますか？何よりも笑顔で過ごすことができますか？体調が万全である時とそうではない時の自分を想像して比較してみてください。きっと、メンタルヘルスの重要性を理解していただけるのではないのでしょうか。私たちがどのような理由からこの対人援助の仕事を選んだのだとしても、私たちが対人援助職として働く以上私たち1人ひとりの存在が入居者様や利用者様に影響を与えているのですから、自分自身の心身の健康にも十分気を配る必要があるのです。あなたは毎日、笑顔で生き生きと働くことが出来ていますか？

日の長さが感じられる3月となりました。平成23年度も残り1カ月となりました。インフルエンザのピークは過ぎたようですが、季節の変わり目は不安定なお天気となり体調を崩しやすくなります。新年度を迎える準備など何かと忙しい年度末。不安な気持ちが続いてくる人も少なくありません。1日の中でリラックスできる時間を見つけて下さい。「そんな時間見つからない」「誰にも話せず不安が増すばかり」という人は、お電話下さいね。

**\* ゆううつな思いを抱えている人はいませんか？ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**