

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:73 2012・5・1

○ 行楽シーズン

最近、各事業所に入居されている方とのお話の中でも「そろそろ桜が咲くね」「みんなで桜が見れるね」「桜はまだ咲かないのかな」など桜の話題が増えてきました。みなさんの中には、もうすでにどこかで今年の桜を見たという人もいるかもしれませんね。今年も日本列島の南から順に届いてきた桜の便りですが、ようやく北海道にも届き始めたようです。今年の桜の開花は全国的に遅れたところが多いそうで、北海道も例年より2～3日遅れているところが多いようですが、ゴールデンウィークの後半には桜を楽しめるようです。これからの北海道は行楽シーズン。外でのレジャーも気軽に楽しめる季節です。道外からの観光客も増えますね。お花見など桜を楽しむ計画を立てている事業所も多いのではないのでしょうか。桜だけでなく、力強い陽ざしをうけてきらきらと輝く新緑や景色も、春を感じられてとてもきれいですね。5月といえども、気を抜いていると寒い日があるので、風邪をひいてしまわないようにあたたかくして、外出を楽しみたいですね。



お花見やドライブなど、家族や仲間と楽しむはずのおでかけも、気をつけていないと様々な危険が潜んでいます。みんなで楽しく飲んでいたはずのお酒でさえも、一歩間違えてしまえば、急性アルコール中毒になる危険もあります。また、人通りや自動車の交通量も増えるため、交通事故も増加します。ここ最近では、京都や千葉でも大きな交通死亡事故がありました。交通事故のニュースを見る機会も増えてきているように感じます。つい先日、私も仕事の中に車を運転していたら、数台前を走る車が衝突事故を起こしたようで、路肩に停車していました。車は破損していましたが、幸いにも怪我などはないようでした。すぐ目の前で起きた事故でしたので驚きましたが、それ以降ハンドルを握る手には力が入りました。「慣れている道だから大丈夫」、「すぐそこまでだから大丈夫」など気が緩んだ状態で運転しては大変危険です。ちょっとした不注意が大きな事故を引き起こし、自分の人生も相手の人生も狂わせてしまいます。体調の優れない時や疲れがたまっている時や眠気のある時には休憩をとるなどして運転をしないようにしましょう。特に夜勤あけの運転には気をつけたいですね。そして急いでいる時は知らず知らずに危険な運転をしていることがありますので、移動の時間には余裕を持つことも大切です。私たちにとって身近な移動手段である自動車。慣れた道だからと安心してスピードが出過ぎてはいませんか？いつでも車間距離は十分に確保できていますか？交通事故を起こしてしまったり、巻き込まれてしまわないよう、運転には責任を持ち、十分に気をつけたいですね。

§：37 不安障害

新入職員のみなさん、新しく環境が変わった職員のみなさん、緊張や不安から体調を崩してはいませんか？お腹や頭が痛くなることはありませんか？仕事が終わって家に帰るとぐったりしているのではないのでしょうか。「頑張ろう」「頑張らなくては」という気持ちだけが空回りしてしまくと、身体がついていけずパンクしたり、パンク寸前になっていることがあります。みなさんの中に「身体が悲鳴をあげている」という人がいたら、まず何よりも身体と心を休める方法を考えてみて下さい。自分の心身の変化に気づいたら、「まだ大丈夫」と過信せずにリラックスする時間を設けて下さい。10分でも15分でも自分がリラックスしていると感じられる時間を作って下さい。慣れない環境で不安を感じるのは当然ですから、自分ばかりを責めてはいけません。安心して毎日を過ごしていくためにはどのような工夫や配慮が必要なのか考えてみませんか？

今回は、不安について考えていきたいと思います。



○ 不安

“不安”という言葉を私たちはよく使っているのではないのでしょうか。不安を感じたことのないという人は、いないのではないかと思います。何か新しいことにチャレンジしようとする時や、何が起こるかかわからないような時は、必ずと言っていいほど不安を感じるのではないのでしょうか。みなさんは、どのようなことに不安を感じますか？

不安とは、“心配に思ったり、気がかりで落ち着かない不快な気分”のことです。私たちが不安を感じる時、何が不安なのかははっきりしないことがあります。不安とは私たちの存在を脅かすような危険や失敗などを予想することに伴って生じる不快な気分なのです。自分が何に対して心配に思っているのか、何が気がかりなのか、何が不安な気持ちにさせているのかなどは漠然としていることが多いです。例えば「仕事で何か失敗して先輩に怒られるのではないか」「外に出ると嫌な目にあうのではないか」などです。朝早くからの勤務の前日や夜勤の前などに、寝坊するのではと心配で眠れなくなった経験のある人は少なくないと思います。私たちはみな生活の中である程度の不安を感じています。けれどもその不安が強くなり過ぎてしまうと、仕事に行くことが難しくなったり、外出することもままならなくなるなど、日常生活に支障をきたすようになってしまいます。

次回は、不安な気持ちが日常生活に支障をきたす場合について考えていきたいと思います。



1日の最高気温と最低気温の温度差が激しい今の季節、みなさんは服装に迷うことはありませんか？私は暑がりでもあり寒がりでもあるようなので、日中は日差しが照りつけて汗をかくくらい暑いと感じることもありますが、朝晩はまだまだ寒く感じています。私にとって春は好きな季節ですが、体温調整に着たり脱いだり忙しい季節でもあるようです。

*** 土の匂い、暖かな空気、全身で春を感じましょう。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**