

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:102 2013・7・15

○ 夏祭りシーズンスタート

そろそろ子どもたちの夏休みが始まります。夏休みがはじまると、地域で過ごす子どもたちが増えて、どこからともなく聴こえてくる元気いっぱいな声に、より一層夏を感じます。そして“お祭シーズン”もやってきます！各地で夏のお祭が開催されると思いますが、幸清会・大滝福社会の各事業所でも、大イベントである“夏祭り”が順次スタートです。これから夏祭りだという事業所も多いと思いますが、準備は進んでいますでしょうか？職員のみなさんは「こうしよう、ああしよう」と、準備に追われていることと思います。夏祭りは、遠方のご家族も来て下さる機会となっていますし、地域の人たちとの交流を深めていく機会ともなりますから、準備を進めている職員も一段と気合が入っているのではないのでしょうか。かき氷やフランクフルト、焼そばに焼き鳥など、夏らしいメニューがテーブルに並ぶと、誰しも目が輝き口角が上がるのではないのでしょうか。屋外での食事は、老若男女問わず食欲増進！外だと太陽パワーのおかげか、より美味しく感じますね！お祭は、子どもからお年寄りまでみんながひとつになって楽しめる行事でもあります。自然と世代間交流も生まれて、人間の営みを感じられることと思います。そんな楽しいお祭ですが、屋外でのイベントを楽しむ際には、熱中症に十分気をつけたいですね。熱中症は夏本番前、気温の上昇に体が慣れていない時が一番危険です。室内でも風通しが悪かったり、水分補給を怠っていると、熱中症になってしまいます。暑い中、楽しさに気をとられて体調管理を怠っていると、私たち職員も熱中症になってしまいます。夏バテで十分な食事を摂れていないと、体力がなくなって熱中症にもかかりやすくなります。朝昼夜しっかりと食事を摂って、仕事中は喉が渇いたと感じる前に水分補給をするように心がけましょう。熱中症予防には水分の他に塩分補給も大切です。汗をかくと身体の中の塩分も失われます。熱中症対策のしょっぱい飴なども販売されていて便利です。入浴介助後などは特に仲間同士で声を掛け合うなどして注意しましょう！



○ 海の日

毎年7月の第3月曜日が“海の日”ですね。北海道周辺の海水温はまだ低いようで、海水浴に適した状態ではないそうですが、「夏の日差しの下で泳ぎたいな」と思っている人もいます。海水浴や釣りなどを楽しむ人が増えると、海での事故も増えてきます。海水浴や釣りに出かける時などは、危険な場所には立ち入らず、ライフジャケットなどの装備を確認し、海のレジャーには危険があることを十分認識したうえで楽しみましょう。

§：51 キャリア その2

前回から“キャリア”について考えています。前回の通信では、“これまでに自分が築いてきたキャリアが自分の思いと沿うものであるか、自分自身が納得できるものであるか”という点が重要だとお話しました。みなさんの望む人生とは、どのような人生でしたか？改めて考えてみると難しかったのではないのでしょうか。自分が求めていることを突き詰めていくのは意外と難しい作業です。すぐに答えが出ない大切なことだからこそ“自分と話す”ことが大切なのだと思います。何事も焦らず、自分のペースで進めていくことが大切です。自分を大切にしてお過ごしことが、周りに居る人を大切にすることにつながっていきますよ。今回はキャリアカウンセリングについて考えていきたいと思います。



○ キャリアカウンセリング

近年、「キャリアカウンセリング」という言葉を見聞きする機会が増えてきています。キャリアカウンセリングは、職場でのメンタルヘルス向上や、新しい職場や職種への再適応など様々な場面で必要とされます。キャリアカウンセリングは、自己理解(自分を知ること)と職業理解(職業を知ること)に基づいて、職業の選択と適応を積み重ねるキャリア発達の視点から行います。キャリアカウンセリングは、自分を知ること、自分が望む人生や自己像を自ら見つけていくものです。自分の意思で自分の人生を歩いていくという視点が重要になります。社会で仕事をしていると、「これって自分の仕事？」「こんなこともしなくてはいけないの？」などと疑問に思うこともあると思います。では、あなたの仕事はどのようなことですか？自分の人生は誰かにさせられているものではなく、自分の意思で決めていけるものです。仕事をしていると様々な葛藤と出会います。しかし、その葛藤は自分の人生を歩いていく時、自分自身を見つめ直すとても重要な材料です。自分が何にも代え難く、譲ることの出来ないものは何でしょうか？自分が真に大切にしていることを見つけられたなら、きっと自分にあつた素敵な人生を歩むことができるのだと思います。とにかく、自分を知ること、自分を大切にすることがスタート地点です。キャリアカウンセリングは特別なことではありません。現在の自分に疑問を感じる時や、日常生活に不安を感じることは、誰にでもあると思います。キャリアカウンセリングは働く私たちに必要な時間です。ココロ リフレッシュルームでもキャリアカウンセリングを行っています。興味のある人は、まず気軽にお電話下さいね。



身体の要と言えば「腰」です。厚生労働省から「職場における腰痛予防対策指針」改訂が発表されました。平成6年 9 月に「職場における腰痛予防対策指針」が示されましたが、近年は高齢者介護などの社会福祉施設での腰痛発生件数が大幅に増加しているそうです。事業所の取り組みの他にも、個人がしっかりと意識し腰痛予防に取り組んでいきましょう！

*** 波の音を聴いていると心が洗われるように感じませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**