

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:103 2013・8・1

○ 自分を知らること ～セルフケア～

突然ですが、「元気ですか～!?!」 みなさんは毎日を元気に過ごすことができますか？イキイキと生活することができていますでしょうか。元気がない人や、イキイキしていないという人もいるのではないかと思います。私たち人間には元気がでない時や、イキイキと過ごすことの出来ない時が必ずあるものです。誰にでもそのような経験はあると思います。つらいことや悲しい出来事があって元気がない人、なんだかわからないけど元気がない人、様々かと思えます。どんな時でも自分の状態を把握していることはとても大切なことですよ。私たち人間は、自分では抱えきれないような出来事や状態が積み重なっていくと、心身の調子を崩してしまいます。簡単に考えてみます。例えば職場で「つらい」と感じる出来事が1つあったとします。その1つの出来事だけでは「眠れない」「具合が悪い」などと調子を崩すことはあまりありませんが、そのようなことが2つ3つと重なっていき、プライベートでも同様に「つらい」と感じるようなことが積み重なっていくと、私たちは心身に負荷がかかり、心身のバランスを崩してしまいます。ですから、日々健やかに自分らしく暮らしていくためには、日頃から自分をよく知り、セルフケアを行うことがとても大切なのです。



イキイキと自分らしい人生を歩んでいくために、セルフケアは欠かせないものですが、私たちは毎日自分自身のメンテナンスが出来ているでしょうか。毎日自分がどのように時間を過ごしたか意識していますか？日常の様々な場面で自分がどのような感情を抱いているのか、色々な出来事に対してどのように感じているのか、みなさんはわかっていますか？自分の人生がコンピューターのように初めから決められたプログラムがくまれているなら、自分の一生がすでに誰かによって決められているものだとしたら、敷かれているルールを進むことは簡単かもしれませんが、自分の人生が誰のものかわからなくなってしまいます。自分で自分の人生を歩んでいくのは、とても大変だと思います。けれども、自分の人生を自分の足で歩いていく喜びはそれ以上に大きいと思います。みんながいつも元気にイキイキ過ごすことができることが理想ですが、それは簡単なことではありません。自分の感情や考えはまず自分が確認してあげましょう。どんなに努力をしてもうまくいかないことはあります。元気がでない時に元気になろうと無理をすると、余計に元気がなくなってしまうものです。元気がでない時は焦らず、時間をゆっくりと使いながら、自分と向き合ってみるのも良いのかもしれません。何より自分を大切にしてください。自分を大切にできるのは自分です！

§：52 アイデンティティ

みなさんは、“アイデンティティ”という言葉を知っていますか？“アイデンティティ”は色々な領域で幅広く用いられている言葉です。“ID”などと略されて用いられることもありますね。映画のタイトルや曲名などにもこの言葉が用いられているようですから、きっとみなさんもどこかで聞いたことがあるなど、知っている言葉なのではないでしょうか。アイデンティティは知っていて損のないことだと思いますよ。

8月は「アイデンティティ」について考えていきたいと思います。



○ アイデンティティとは

“アイデンティティ(identity)”という言葉は、アメリカの心理学者であるエリクソン(Erikson,E,H)によって定義されたもので、「ゆるぎない自分らしさ」を意味する言葉です。アイデンティティは私たちみんなが持っているのですが、1人ひとりに異なっています。同姓同名の人がいたとしても、「私」と「私と同じ名前の人」は異なる存在ですよ。アイデンティティについてももう少し細かく考えてみましょう。私たち人間は、生まれてから死ぬまでに様々な段階を経て様々な場や集団に適応しながら“自分”を身につけていきます。まだ小さな子どものうちから、親子や家族の集団、友達、学校、仲間、そしてより広い社会的集団と関わるようになり、その都度自分らしさを身につけながら成長していきます。それぞれの成長段階では、“娘としての自分”“きょうだいとしての自分”“生徒としての自分”“女性としての自分”“日本人としての自分”などをどんどんと身につけていきます。様々な場面においては、「〇〇としての自分」を「アイデンティティ」と呼びます。

次回はアイデンティティの大切さについて考えていきたいと思います。



末広りの“8月”になりましたね。8は末広がりなので縁起が良いとされていますから、今月はみなさんに何か良いことが起きるかもしれませんね。7月末は、北海道らしくないじめじめグズグズとした天気でした。気温もぐっと下がり、蝦夷梅雨という感じでした。ニュースでも全国各地の大雨による被害が報道されていましたし、胆振でも大雨の影響は色濃く、JRのダイヤが大幅に乱れるなどありました。空を見上げると、入道雲がもくもく。夏本番とは言えない天気が続いていますが、やっぱり季節は進んでいくのです。夏は冷たい物ばかり飲んだり食べたりしてしまいがちですが、みなさん食事はきちんと摂れていますか？蒸し暑い日などは、食欲も落ちてしまうと思います。この時期にしっかりと身体を整えないと、夏バテを起こしてしまいますよ！必要な栄養をしっかりと摂って、暑い夏を乗り切ってください。北海道の夏は短いので、家族や仲間と外に出かけるのも良いですね。とにかく楽しく過ごして“充実した夏の思い出”を作ってくださいね。

***アイスの食べ過ぎや身体の冷やし過ぎには要注意です！ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**