

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:104 2013・8・15

○ 豊泉トンネル 土砂崩れ

子どもたちは残り少ない夏休みを謳歌していますでしょうか。宿題や自由研究に追われている子どもたちもいるのではないのでしょうか。夏休みの思い出はたくさんできましたか？天気は、晴れていると思えば突然大雨が降りだしたり、とたんに止んで強い日ざしが降り注いだり、コロコロと変わってついていけない今日この頃です。みなさんは体調を崩していませんか？疲れがたまってきたまま、休まずに無理をしていると、いつも以上に疲れやすく、不注意が発生しやすくなります。ちょっとしたケアレスミスが続いているような人は、自分の心身にエンプティランプがついた状態だと思って、上手にリフレッシュして下さいね。

さて、豊浦で土砂崩れが発生したことをみなさん知っていましたか？すぐにこの知らせを耳にした人も多かったのではないのでしょうか。8月8日(木)深夜から降り続いた雨による被害は大きなものとなり、9日(金)午前8時頃、豊浦町の豊泉トンネルで土砂崩れが発生しました。洞爺湖町から豊浦町へと続く国道での土砂崩れで、私も大岸にある事業所へ行く際など必ず通る道なので驚きました。土砂崩れは、トンネルの洞爺湖町側の入口上方の斜面が崩れ、約10m³の土砂が国道に流出して、トンネル上部にも約100m³の土砂がたまっただそうです。午前6時からの2時間で時間雨量20ミリ前後の激しい雨が降ったことが土砂崩れの原因だったとされています。通行止めは8月10日(土)午後4時に解除されましたが、高速道路を通行するなど、迂回に困った人もたくさんいたと思います。やはり、自然の力には勝てないと感じる出来事となりました。普段は穏やかな自然でも、時として猛威をふるうものです。私も防災意識を常に高くしていきたいと思っていますが、油断していることが多々あります。「これくらい大丈夫」と過信せず、「このくらいだけ備えよう」という意識で過ごし、安心安全の毎日が続けていきたいですね。

○ 熱中症



消防庁の速報値によると、8月5日～11日までの1週間で熱中症により救急搬送された人は9815人いました。北海道内では74名でした(高齢者:37名、成人:30名、少年:6名、乳幼児:1名)。幸いにも死者はいなかったようですが、国内では死者もでていますし、決して人ごとではありません。めまいや立ちくらみ、大量の汗、頭痛など軽度のものから、重症となると意識障害や運動障害がおきます。症状が軽いうちに涼しい場所へ移動して、安静にし、水分を補給するようにしましょう。呼びかけに反応がない場合などはためらわずに救急車を要請しましょう。事業所のお祭など、炎天下での作業にも十分気をつけましょうね！

§：52 アイデンティティ その2

私たち人間が社会で生きていくということは、自分だけのルールではなく、社会の様々な決まりごとを受け入れていくということになります。「個性全開」で生きることは困難です。私たちは、生まれながらに持っていたものを社会に合わせて少しずつ色々な形で変化させていきます。それが“発達”のひとつの側面なのです。

今月もアイデンティティについて考えていきましょう。



○ アイデンティティの獲得

アイデンティティとは、ゆるぎない自分らしさでした。自分とは、この身体で、この心で、独自の考え方や好みなどを持ち生きている《わたし》です。同じ経験をしていても感じ方が異なるのは、《わたし》が自分らしい捉え方をして生きている証拠です。他人とは違うわたしらしさこそ個性、アイデンティティを見つけるヒントです。私たちは成長につれたくさん役割を担っていきます。その役割に従えるよう多様な行動を覚えていきます。そしてその役割の使い分けができるようになることを「大人になる」といいます。私たちは職場や家庭、仲間など自分の属する様々な場面で異なる役割を持っています。自分の担う役割が多ければ多いほど、様々な役割を上手く統合していく、コントロールしていくことが必要になります。エリクソン(Erikson,E,H)は、役割をまとめて自分らしく生きる《わたし》を見つけることを“アイデンティティの獲得”と呼びました。



○ 現代社会の難しさ

その昔は、「男は外で働き、女は家に入るもの」ということが誰も疑うことのない共通の認識とされていました。それは男性/女性という性別の役割がとてもシンプルであったことも関係しています。それが現代では形を変え複雑化・多様化してきています。昔ながらのアイデンティティは古いとまで言われ、社会の複雑化に伴うように、アイデンティティに関する問題も複雑になっています。子が家業をそのまま継ぐのが当たり前だった時代は、ある意味自分らしさを見つけるのは簡単だったかもしれません。しかし現代は様々な生き方、選択肢があるので、どのような自分でどのように生きていくかは子どもの意志による選択となっています。社会が変化していくにつれ、昔ながらのアイデンティティのスタイルをとることは難しくなりました。第二の人生と言われるように、職を離れてからの人生では新しいアイデンティティの獲得や、これまでのアイデンティティを手放す必要性もあります。ふと悩んだ時に、「自分らしさとは？自分のアイデンティティは？」とアイデンティティについて考えてみると自分の望む生き方が見えてくるかもしれません。自分の役割をまとめているアイデンティティについて考えることは、自分自身を成長させる良い材料になりますよ。

*** 自分と全く同じ人はいないから、気持ちは声にしてみよう！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**