

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:105 2013・9・1

○ 秋のはじまり

夜の冷たい空気に、「秋がはじまったな」と感じている人も少なくないと思います。これまで空に浮かんでいたのは夏のもくもくと高い入道雲でしたが、この頃ではすじ雲やうろこ雲といった秋の雲が浮かんでいます。毎日同じようにある空ですが、きっと全く同じ空はないのだらうと思います。私たちが何気なく過ごしている“1日”という時間の重さを空からも感じるすることができます。仕事の休憩中や疲れている時などに空を見上げてみると、気分転換になり良いかもしれません。気持ちを休めたい時には自然の力を借りましょうね。



さて、夏のまとめをしてみようかなと思います。今年の夏はあつという間だったように感じています。例年よりも夏らしい日が少なく、早く過ぎてしまったような印象です。みなさんはこの夏をどのように過ごしましたか？当法人では7月末から各事業所の夏祭りをはじめっています。開催時には、焼き鳥やわたあめ、金魚すくい、紐引きなど、屋台が立ち並び、ご家族や地域のみなさまが来て下さり、にぎわいをみせています。夏祭りでは、他事業所から手伝いに来てくれた職員との協働では、新しい感覚を覚えた人もいたようです。いつも同じ仲間同士で働いていると、自分達の考え方やおこないを見つめ直したり、改める機会はなかなかないものですが、他事業所で働く仲間たちとの交流は、研修での交流とはまた違った意味合いで良い経験となったようです。夏祭りでの出会いや絆を法人内の結束力へとつなげていけたら素敵ですね。私も当日のお手伝いに参加させて頂いたのですが、いつもに増して明るい表情で交流を楽しんでいるみなさまの様子にとっても嬉しい気持ちになりました。朝からテントを立てたり、机を並べたりと準備に汗を流し、お祭りの最中は楽しげな表情にこちらも自然と笑顔になり、片付けにまた皆で協力し汗を流すという1日に、汗でべとべとになった身体には似合わない清々しい気持ちを味わいました。充実した1日になったと満足して帰宅していました。いつも事業所で出会う時とは違う職員の一面を知ることができたことも、とても頼もしい気持ちになりました。それもこれも、当日にむけて色々な準備を進めてきた職員のみなさんの努力の賜ですね。9月中旬までには全事業所の夏祭りが終了する予定です。夏祭りが終わると季節は本格的に秋へと進んでいきます。

“夏”にやり残したことはありませんか？「恋をし忘れた！」なんていう人もいるかもしれませんね。私は何かかと考えてみたら、花火を見忘れていました。花火をする予定のある事業所のみなさんは、ぜひ誘って下さい。みなさんにとって今年の夏はどのような夏になったのでしょうか。秋が深まる前に夏のまとめをしてみるとおもしろいかもしれませんよ。

§ : 53 心的イメージ

みなさんは友達と夢の話をしたことがありますか？おもしろい夢や怖い夢を見た時など、人に自分の見た夢を伝えたいと思うことはあるのではないかと思います。夢の内容を「すごくおもしろくてね～」などと伝えても、なかなか上手にイメージを伝えることができなくて、話が盛り上がらない時もあったのではないのでしょうか。他にも、美容室で希望のヘアスタイルを伝える時や、ポスターなどを作製する時など、自分が頭の中に浮かべたイメージをそのまま相手に見せることができたとしたら、とても便利だと思いませんか？画像を用意したり、口で説明しなくても頭の中のイメージをそのまま共有できたら、時間の短縮になって、会議だってはかどるかもしれません。

今月は「心的イメージ」について考えていきたいと思います。



○ 心的イメージとは

心的イメージは内的表現のひとつの形で、心象や単にイメージとも呼ばれているものです。イメージという言葉は、日常でよく用いる言葉だと思います。「イメージと違う」「そんなイメージない」などとみなさんの会話の中に出てきていませんか？イメージは色々な意味を持った言葉で、様々な用いられ方をしています。心的イメージは「心の中の映像のようなもの」とよく例えられますが、目からの刺激だけでなく、音楽を思い浮かべたり、ご飯の匂いを思い出したり、バットを振るふりなど、五感に対応したイメージがあると考えられています。私たちが日常的に経験するのは、記憶イメージや想像イメージ、夢や空想などです。記憶イメージと想像イメージは、思考イメージとまとめられています。

* 思考イメージ

- ・ 記憶を思い出す時に浮かび上がる際は → 記憶イメージ
- ・ 新しく創り出された内容を含む場合は → 想像イメージ



みなさん夏の楽しさに浮かれて、多少なりとも気が緩んでしまっただけではないでしょうか？先月は楽しいはずの花火大会会場で、露店の爆発炎上事故があり、この悲惨な事故により3名の尊い命が失われ、なおも入院者や通院者が多くいます。この大事故は、みなさんの記憶にも新しいと思います。私たちは日頃些細なきっかけで無責任な行動をとりがちです。自分の無責任な行動で、自分自身、家族だけでなく、多くの人々の命や人生を危ぶんでしまいます。「防げた事故」「あの時あんなことをしていなければ」と悔やむ気持ちを一生背負って暮らしていきますか？一度失われた命は戻りません。自分の軽率な行動で多くの人生を台無しにしてしまうかもしれません。「ちょっとくらい」「自分は大丈夫」が命取りとなりますから、ここで気を引き締め直し、夏を締め括って、豊かな秋の足音に耳を傾けましょう。

***9月1日は防災の日です。家族や仲間と確認しましょう。ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780**