

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:109 2013・11・1

○ “心の防寒具”の確認をしましょう

11月になりました。先月の北海道では寒さが急にやってきて、10月半ばだというのに初雪を観測した地域もあったほどでした。本州では真夏日を記録した日もありました。いくら南北に長い日本列島と言えど、真夏日と初雪が同じ時期に話題にあがるなんて、やはり地球でおかしなことが起きているのではないかと不安に思うようになってしまいました。ふと目を山々にむけてみると赤色や黄色に染まっていますね。紅葉が綺麗だと運転中にも、ついつい目を奪われてしまうように思います。交通事故などを起こしてしまわないように、気をつけなくてははいけませんね。今年は例年よりも赤色が目立たず全体に茶色が多いような印象をうけたのですが、みなさんはどのように感じましたでしょうか。紅葉も見頃を終え、季節は「冬」へと進んでいきます。身体も冬服を着て温めるように、心にも冬支度が必要になります。そろそろ心の防寒具を準備しておきたいですね。みなさんはどのような防寒具を用意されるのでしょうか。心の防寒具と言われてもピンとこないかもしれませんが、心の防寒具は、実はすでにみなさんが持っているものなのです。心のタンスの中を確認してみてください。家族や仲間、支えてくれる誰かの存在、自分の頑張りに気がつくはずですよ。自分が楽しむことのできる趣味やほっとすることができる瞬間など、自分で自分を大切にできる時間を見つけてみましょう。きっとたくさんの防寒具が見つかることと思います。ほころんでいる箇所は繕い、不足する物は新調するなど、“無理なく自分でできることだけ”しておくことも大切です。準備を急いで自分に負担をかけ過ぎてしまっては逆効果です。無理なく過ごしていくことが一番です。自分自身をメンテナンスして、寒い冬を越すためのエネルギーを蓄えておきたいものですね。



○ 希望のシンボル 大島椿

先月発生し、国内に大きな被害をもたらした台風26号、27号。なかでも伊豆大島での被害は甚大で、2週間以上経った現在でも行方不明者の捜索が続いています。みなさんの記憶にも新しいことと思います。例年なら観光客や磯釣り客などでにぎわいをみせる季節が、今年は様々なイベントが中止や未定になっているそうです。暗い雰囲気立ち込める中でも、至る所にある椿の林はほとんど無傷。椿は台風にも耐え綺麗に咲き始めているそうです。島の整備を来年1月に開催予定の椿まつりに向けて進めていくそうです。伊豆大島では島民たちの復興に向けた希望のエネルギーで、椿もどんどん咲き誇っていくのでしょうかね。

§ : 55 コンサルテーション

さて、みなさんは「コンサルテーション」という言葉を知っていますか？研修などに参加すると、この言葉を多く耳にするのではないのでしょうか。コンサルテーションを知ると、他職種から意見をもらうことがスムーズになると思います。

今月は「コンサルテーション」について考えていきましょう。



○ コンサルテーションとは

コンサルテーションという言葉の辞書で引いてみると、「相談・協議・専門家の診断、鑑別を受けること」などと載っています。わかるようで、よくわからないのではないのでしょうか。コンサルテーションとは、A 専門家が B 専門家に対して、B 専門家のかかわっている問題がより効果的に解決できるようにサポートする関係を指します。異なった領域の専門家の関係ということです。そこには上下関係はありません。



◎わかりやすく例を用いて考えてみましょう。幸男ケアワーカーは、入居者の清子さんの足の痛みについて困っていました。そこで滝美看護師に相談して、自分とは異なる視点からの意見をもらいました。滝美さんの意見をもとに考えた幸男さんは清子さんの足の痛みに関する悩みを解決することができました。この幸男さんと滝美さんの関係がコンサルテーション関係です。

次回は、さらに詳しくコンサルテーションについて考えてみたいと思います。



今日11月1日、2014年用年賀はがきの発売が開始されました。日本郵便によると、総発行枚数は昨年と同様の約35.9億枚を予定しているそうです。すごい枚数ですね。「2014年」「平成26年」というフレーズを見ると、なんだかドキッとしてしまいます。みなさんは年賀はがきを購入予定でしょうか。年賀はがきのお年玉抽選が楽しみだという人も多いのではないのでしょうか。メールやインターネットを利用するのやり取りが普及し、手紙を書く機会はどんどん少なくなっているように思います。メールなどは手軽ですし、とても便利なのですが、それでも手書きの手紙やはがきを受け取った時には、ほっこりとあたたかい気持ちになるように感じます。みなさんは来年、どのような年賀状を送りますか？

*** 胆振地方が白色となるのは、いつ頃でしょうか。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**