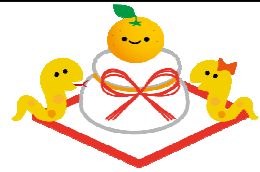


メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol:89 2013・1・1

○ 2013年を迎えて

みなさん、新年明けましておめでとうございます。平成25年を迎えることができました。壁や机上の真新しいカレンダーを見ると、なんだか背筋がシャキッと伸びるようになります。私は毎年年初めには必ずと言っていいほど同じ間違いをしてしまいます。その間違いとは、書類などに日にちを記入する際、ついつい前年の数字を書いてしまうというものなのですが、みなさんにも同じような経験があるのではないのでしょうか。今年こそは、2012年や平成24年などとうっかり書いてしまわないように気をつけたいと思っています。



さて、新年を迎えたみなさんの“からだところ”はどのような状態でしょうか。自分自身としっかり向き合って今の自分の状態を確認してみてください。みなさんは、12月31日から1月1日になったからといって何も変わらないよと思われるでしょうが、大切なことは、節目ごとに自分の心身の状態をしっかりと確認し、意識することなのです。例えば、久しぶりに体重計に乗って体重を計った時、「こんなはずじゃなかった…！」そう思ったことはありませんか？毎日体重を計っていれば自分の体重を把握することができます。しかし、毎日の確認がおろそかになると、知らず知らずのうちに体重が増えていたという事態を招きかねません。体重も健康の指標のひとつです。新年を迎えたこのタイミングを節目と考え、自分自身の心身のメンテナンスをしたいですね。



○ 巳年

今年“巳年”です。巳は十二支の6番目で、巳は動物にあてはめると蛇になります。巳(み)という字は、“胎児の形を表した象形文字で、蛇が冬眠から覚めて地上にはい出す姿を表している”とも言われており、「起こる、始まる、定まる」などの意味があるそうです。蛇は古来より信仰の対象となって、崇められてきました。祭祀(さいし；神や先祖などをまつること)の「祀」という文字に“巳”が用いられているのは、「祀」とは自然をまつることをさしており、自然神の代表格が巳(蛇)だったからだとする説もあるそうです。蛇は脱皮をすることから「復活と再生」の象徴ともされています。十二支にはそれぞれ特徴があるとされていますが、巳の特徴は“探究心と情熱”なのだそうです。みなさんは今年、どのようなことに探究心と情熱を傾けますか？蛇は、恩を忘れず助けてくれた人には恩返しをすることも言われているそうです。今年探究心と情熱を持ち、恩返しをできるような1年を過ごしたいですね。

§：45 幸福感

新春1月のテーマは“幸福感”です。みなさんはどのようなときに「幸せ」を感じますか？今、幸せを感じることが出来ないという人がいるとしたら、その人は日常にたくさん散らばっている幸福感のかけらを集めることが出来ずに、苦しんでいるのかもしれませんが。

1年のはじめに「幸せだな～」と一緒に感じてみませんか？
今回はみなさんと幸福感について考えていきたいと思います。



○ 幸福感とは

幸福感は、私たちにとって身近な言葉の1つです。しかし、何をもちて幸福と言うのか、どんな時に幸福と感じるのかということについては、心理学だけでなく様々な学問領域において研究され続けています。「私」の幸福感と「あなた」の幸福感は似ていても異なります。幸福には人それぞれの価値観があり、“これがすべての人にとっての幸福だ”と言いきれるものはないのかもしれませんが。全く同じ人間が居ないように、全く同じ幸福感というものもないのかもしれませんが。幸福感について考えるためにも、自分にとっての幸せを知る必要があります。まず自分にとっての幸福とは何か、そしてどのような時に幸福を感じるのか、文字にすることで客観的に考えてみましょう。自分はどのような時に幸せを感じるのか、できるだけ具体的にイメージをして下の表に記入してみましょう。

◎自分はどうな時に幸せを感じるのか、具体的に考えてみましょう☆

例) ×ご飯を食べている時 → ○分厚いステーキを食べている時

* ×遊んでいる時 → ○友人と一緒にカラオケに行っている時

*

*

*

*

*

あなたはどのような時に幸せを感じていましたか？新しい発見はありましたか？
次回は、幸福感についてもう少し深く考えていきたいと思います。

2013 2013 2013 2013 2013 2013 2013 2013 2013 2013

みなさんお正月は、おせちを食べたり、初詣に行ったり、福袋を買ったり、お正月らしい過ごし方をされましたか？さあ、2013年スタートです！しっかりと自分を見つめながら、充実した1年を過ごしていきましょう。今年も『ココロ リフレッシュルーム』をよろしくお祈りします！

***2013年が1人ひとりにとって素敵な1年となりますように☆ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**