

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:90 2013・1・15

○ 寒緋桜

1月も半分が過ぎました。みなさんは“2012年”“平成24年”と書いてしまうようなミスをしていませんか？私は今年はまだミスをしていません！前回のメンタルヘルス通信に書かせてもらったおかげで意識することが出来ているのだと思います。些細なことですが、意識することの大切さを改めて感じます。まだ新しい年に慣れたという実感はありませんが、2月を迎える頃には平成25年が当たり前に感じられるようになっていくのではと思います。そんな今日この頃ですが、「今日も寒いね〜」そんな会話から1日の仕事が始まっている日が多いように感じています。今年は例年と比べても寒さが厳しいのではないのでしょうか。まだまだ厳しい寒さの続く北海道ですが、沖縄ではなんと桜が咲き始めているというのです。私たちが桜と聞けば、まずソメイヨシノを想像すると思いますが、沖縄で桜と言えば、“寒緋桜(カンヒザクラ)”という植物なのだそうです。沖縄は温暖なため、ソメイヨシノは育ちにくいのだそうです。寒緋桜は濃いピンク色の花を下向きに咲かせる特徴があり、雨風に強く散りにくいため、約半月〜1カ月ほど楽しめそうです。また、桜前線と言えば北上するイメージがあると思いますが、沖縄の桜前線は沖縄本島北部から南部、離島へと南下するのだそうです！桜前線が南下するだなんて驚きますよね。寒緋桜は気温の低下とともに開花するので、暑い沖縄の場合は寒波が南下してくるのを待つ必要があり、先に寒くなる本島北部から咲き始めるのだそうです。沖縄では1月中旬から2月中旬にかけて各地で様々な桜まつりが催されるそうです。北海道は冬真っ盛りなのに、沖縄は桜の季節。「さすが南北に長い日本列島！」ですね。



○ 防災とボランティアの日

毎年1月17日は「防災とボランティアの日」です。みなさんをご存知でしたか？この防災とボランティアの日は、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災がきっかけとなり制定されました。ボランティア活動や自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えの強化をはかることが目的とされています。阪神・淡路大震災が発生した際には、学生を中心とした多くのボランティアが救援に駆けつけ、ボランティア活動が活発化したこともあり、1995年はボランティア元年とも言われているそうです。1月15日から21日までは「防災とボランティア週間」とされています。災害発生時に避難する場所や連絡方法等の確認、水や食料など備蓄の確認もしておきたいですね。

§：45 幸福感 その2

前回から幸福感について考えています。みなさんは周囲に散らばっている幸せを見つけることができましたか？改めて考えてみると、難しく感じた人も多いのではないのでしょうか。今回は、幸福を感じられる心について考えてみたいと思います。



○ 幸せホルモン セロトニン

みなさんTVや新聞、雑誌などで“幸せホルモン”という言葉を知ったり見たことはありませんか？セロトニン(神経伝達物質の一種)は精神バランスを整える作用があり、精神疾患とも関連が深いため、幸せホルモンと呼ばれることもあります。神経伝達物質は、神経細胞から出される情報を伝達する化学物質のことです。私たちのからだの中では、たくさんの情報のやり取りがされています。「セロトニン」「ノルアドレナリン」「ドーパミン」は、体内で特に重要な役割を果たしているため、三大神経伝達物質と呼ばれています。

*セロトニン

気分の制御、摂食行動、睡眠などの生命維持活動の根幹と深く関連した機能を調節する。ノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑え、心のバランスを整える作用がある。不足すると精神のバランスが崩れ、うつ状態になったり、キレやすくなったりする。

*ノルアドレナリン

意欲、不安、恐怖といった感情と深い関係がある。覚醒を保つ作用があり、集中力や痛みの感じ方などにも影響を及ぼす。不足すると無気力になり、過剰だと攻撃的になる。

*ドーパミン

運動調節、ホルモン分泌量調節、快の感情、意欲、学習などに関係する神経伝達物質。意欲、動機、学習などに重要な役割を担っている。

私たちが幸せを感じられるためには、セロトニンなど神経伝達物質のバランスも重要です。現代は、大人も子どももセロトニン不足だと言われています。昼夜逆転の生活、運動不足、TVゲームやインターネットばかり、太陽を浴びて過ごすことがない、偏った食生活などのため、セロトニンが不足しイライラしたり、感情が不安定になりやすいと考えられています。「なんだか最近つまらない」「気分が落ち込む」という人は、もしかしたら生活習慣を整えることで気分も整い、健やかに気持ちの良い生活を送ることができるかもしれません。まずは自分の生活を規則正しいものに修正して、身近な幸せを探してみましょう。

【セロトニンを増やすポイント】

①規則的な生活 ②太陽光を浴びる ③リズムカルな運動 ④バランスのよい食事をよく噛む



1月14日は成人の日でしたね。今年、当法人では14名の職員が成人の日を迎えました。晴れて新成人となった職員のみなさん、おめでとうございます！どのような気分でしょうか。私たちの人生の主役は私たち自身ですから、自分らしい道を見つけて進んでいきましょう！幸せを感じるのは自分の心。日常の些細な幸福を感じることでできる自分でいたいですね。

* あなたの幸せは、ポケットに入っていないですか？ ☆ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780