

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:93 2013・3・1

○ 時間の流れ

最近「今日は暖かいね」「もう春がくるんじゃない？」そんな会話が増えていましたが、それもそのはず、気づけばもう3月がやってきました。2013年を迎えたばかりと思っていましたが、どうやら時間は着々と進んでいたようです。2月は他の月と比べて日数が短いので、本当に“あっ！”という間で、もう終わってしまったのかという印象でした。みなさんは時間の流れをどのように感じていますか？どんどんと上昇した気温が雪を融かし、春の暖かな陽ざしを感じられる季節がやってきますが、まだまだ春の陽気に浸ってられるほど安定した穏やかさではなく、冬将軍も最後のひと踏ん張りとはばかりにしんしんと雪を降らせています。私はまだ心身ともに冬モードのようで、季節の変化についていけないと感じることも多いです。けれども、現実世界は厳しくも優しく、前へ前へと進んでいきます。「今日」が終われば、自然と「明日」がやってくるように、時間は必ず前に進んでいきます。その時間の流れにつられるようにして、私たちの傷ついた心や弱った身体も整っていくのではないのでしょうか。人間はいつもどこかに矛盾を抱えて生きているのかもしれないね。



みなさん、最近のホットニュースはどのようなものがありますか？みなさんの職場で流行っている物や人気を集めていることはありませんか？先日友人と話をしていた、ふと「歳をとったなあ」と思いました。まだ若輩者なので、歳をとったなどと生意気なことも言えないのですが、それでもやはり“歳をとった”と感じるものなのだと思います。「歳をとった」と感じることは、自分の考え方や価値観、人生観など、自分を作っている様々な要素が変化したとを感じるからなのだと思います。もちろん肌のしみやしわ、体形の変化や体力の衰えに“歳をとった”と感じることもありますが、それはやはり自分自身の変化を感じているということですから、単純に老化だと片付けてしまってはもったいない！年齢に関係なく、“歳をとった”と感じた時は、自分の考え方や生き方が変わったと自分が実感した瞬間なのだと思います。そしてその時の自分と向き合って話をしてみることで、「時間が経って変化する自分」と「時間が経っても変化しない自分」を知ることができます。これからは歳をとったと感じたら、それは“自分の変化を感じたことなんだ”と思うように意識してみてください。少しふっくらしたお腹やしわのしわ、階段を上ると息切れする身体に、自分の人生の歴史を知ることができます。ただのメタボと済ませてしまわず、自分を知るチャンスに変えて下さい！日常の些細な瞬間が、新しい自分を作るための材料なのです。

§：47 自殺予防

3月は「自殺対策強化月間」です。内閣府の発表によると、今年も3月1日～3月31日までの1カ月を自殺対策強化月間とし、国や地方公共団体、関係団体などが連携して啓発活動を推進し、悩みを抱えた人たちが必要な支援を受けられるよう支援策を重点的に実施し、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」を目指すとしています。この自殺対策強化月間にあわせ今月は、自殺予防ことについて考えていきたいと思います。



○ 自殺とは

自殺は、「自分を殺す」と書くことからわかるように、“自分で自分の命を絶つこと”です。自殺は、私たちにとって大変身近な問題の1つです。日本の年間自殺者数は、平成10年に急増して以来、14年連続で3万人を超えていましたが、平成24年の速報値によれば、平成24年は27766人と、15年ぶりに3万人を下回るようです。自殺者数が3万人を下回り、減少したということは喜ばしいことかもしれませんが、依然、27766人という多くの人の命が失われています。このまま徐々に自殺者は減っていくのだろうなどは、とても楽観視することの出来ない現実があります。自殺未遂者は自殺者の10倍以上もいると考えられています。この問題は、決して人ごとではありません。

○ 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

3月1日(金)～7日(木)は、全国一斉こころの健康相談統一ダイヤルが運用されます。これは、全国どこからでも以下の番号に電話をかければ、担当の公的な相談機関につながるというものです。北海道の場合は、北海道立精神保健福祉センターの運営する相談窓口につながります。この他にも「よりそいホットライン」も紹介されています。こちらはフリーダイヤルで24時間対応しています。詳細は内閣府のHPからも確認することができます。

《 全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル 》 3月1日～3月7日

おこなおう まもろうよ こころ
TEL 0570 - 064 - 556

(時間 月～金 9:00～21:00 / 土・日・祝 10:00～16:00)



《 よりそいホットライン 》

フリーダイヤル つなぐ ささえる
TEL 0120 - 279 - 338

(24時間対応)



次回は、悩んでいる人に気づくことや、声をかけて、見守っていくということについて考えていきたいと思います。季節の変わり目ですから、体調の変化に気をつけて下さいね。

*自分を大切にすること、おろそかにしないで下さい☆ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780