

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:94 2013・3・15

○ 年度のまとめの時期ですね

根雪も解けはじめ、道路はアスファルトが出ているので随分と運転しやすくなりましたね。卒業シーズンの3月も、残り半分となりました。みなさんの中にも、お子さんやお孫さん、きょうだいや親せきが、卒業生や卒園生だという人が多くいるのではないかと思います。3月が終わるということは、平成24年度も終わりをむかえるということです。これからの時期は年度が替わりの不安定な時期です。学生も社会人も、これまでの生活のまとめと、新しい生活への準備を行うため、不安や希望の入り混じった複雑な心境になりやすいです。さらに何かと慌ただしく、仕事もどさっと溜まりがちですが、優先順位をしっかりとつけて、焦ることなく1つずつこなしていけるように意識してみましょ。忙しい時期だからこそ無理は禁物です。特に、1人で大量に抱え込んでしまわないようにしましょう。私たちの仕事はチームワークが肝心です。周囲の人に自分の状況を伝えるなどし、必要な助けを得られるようにしたいですね。ただ闇雲に1人で仕事を抱えて、眉間にしわを寄せながら頑張っている、周りは気づいてはくれません。自分から仲間に“助けて”と伝えることも、社会人として大切なことなのだと思います。来月から新年度です。体調を崩さないよう、今のペースを続けていきましょう！



○ 足るを知る者は富む！

みなさんは“足るを知る者は富む”という言葉をご存知でしょうか。これは、老子(中国の思想家・謎が多いため実在が疑問視されてもいる)の言葉に基づくものです。足るを知る者は富むとは、「自分の身の程をわきまえてむやみに不満を持たない人は幸福である」という意味です。私たち人間の欲にはきりがありませんが、あれもこれもそれもと欲深くならず、自分にふさわしいものは何なのか、自分が満足できるものはどのようなことなのか知っている人は、心が豊かで幸福を感じるということなのだそうです。とても奥の深い言葉で、考えれば考えるほど色々な意味を感じるのですが、私はこの言葉を、自分をよく知っている人は幸福だということなのだと思っています。自分を知らないまま過ごしていると、自分が望んでいることや考えていることなど、自分にとって重要なことがぼやけてしまいます。すると、自分のことがわからない状態なので、現状が満足できるものなのかもわからず、何もかもが充ち足りず、様々に不満を感じることに繋がってしまうのではないのでしょうか。不満ばかりを心に詰めているとしたら、それはもったいないですね。私たちの生活の中に散らばっている“足る”を知って、毎日笑顔で過ごしていきたいなと思います。

§：47 自殺予防 その2

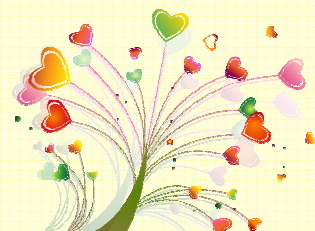
3月の自殺対策強化月間にあわせ、前回から自殺予防について考えています。3月に入り、TVCMや新聞、ポスターなどを通じ自殺対策の呼びかけが、より積極的に行われています。CMを見たよという人も多いのではないのでしょうか。自殺の問題は私たちにとって大変重要で、いつ自分の身近なところで起きてしまうかもわかりません。決して人ごとではないのです。今回は、自殺のサインや自殺を防ぐために大切なことを考えていきたいと思います。

○ 自殺につながる状況やサイン

- * 過去に自殺を企てたことや、自分を傷つける行為をしたことがある
- * 身近な人が亡くなったり、社会的地位を失ったり、喪失体験がある
- * いじめや家庭の問題などがある
- * リストラなどで仕事を失ったり、借金や生活の苦しさ、不安を抱えている
- * うつ病などの精神疾患や身体疾患を抱えて苦しんでいる
- * 助けてくれる人がいなかったり、社会制度を活用できない状態
- * 自殺の手段を手にしていたり、危険な行動に及びやすい環境がある
- * 死にたい気持ちや絶望感、孤独感などがある
- * 過剰な飲酒行動や薬物乱用がある
- * 道路に飛び出したり、飛び降りようとするなど、自暴自棄な行動がある
- * 身近に自殺した人がいる

○ 自殺防止に有効なこと

- * 心も身体も健康であること
- * 良好な人間関係、安定した経済状況、地域とのつながりなど、充実した生活を送ること
- * 助けてくれる人や支援してくれる組織があること
- * 利用できる社会制度があること
- * 医療や福祉サービスを活用していること
- * 信頼できる人に相談する
- * 理解してくれる人の存在、偏見をもって扱われないこと
- * 支えになるようなものや人が居ること



○ ゲートキーパー

自殺を防ぐためには、“ゲートキーパー”の存在も大切です。ゲートキーパーとは、自殺のサインに気づいて適切な対応をする人のことで、命の門番とも言われています。北海道では、平成21年度から2年間全道14か所で自殺予防ゲートキーパー研修を実施し、1350人が受講したそうです。内閣府自殺対策推進室のHPでは、ゲートキーパー養成研修用テキストやDVDなどが公開されています。私たちの仕事は地域の人たちと密な関わりがありますし、各事業所においても大変有用だと思しますので、ぜひ一度、ご覧になって下さい。



平成24年度最後のメンタルヘルス通信となりました。今年度もありがとうございました。来年度も、私たちが私たちが楽しく働いていくことができるように、自分のメンテナンスを怠らず、笑顔を大切に過ごしていきましょうね！平成25年度もよろしくお願い致します！

* H24年度お疲れ様でした。H25年度も一緒に頑張りましょう！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780