

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:99 2013・6・1

○ アスパラ

6月になりました。2013年も半分が過ぎることになります。あっという間ですね。本州の6月は雨が多くじめじめとした梅雨の季節ですが、北海道はからっと晴れる日も多く、青空と木々の緑がきれいな気持ちの良い季節です。そんな6月は、衣替えの季節ですね。まだ風が冷たいので、おひさまの陽射しが当たらない場所にいるとぶるっと寒く感じます。朝晩は寒いので半袖で外出するには少し早いかもしれません。それでも気温の上がった日は、少し動いただけでじんわりと汗をかきます。急な気温の変化についていけない日もあります。慌ててタンスの奥から半袖を引っ張り出したという人もいるのではないのでしょうか。私は、気温が上がらず寒く感じた日の翌朝、天気予報を見ずに前日と同じような格好をして仕事に出かけた日がありました。その日はぐんぐん気温が上がりとても暑い思いをしました。陽射しの強い暑い日に、水たまりで羽をバチャバチャとさせている小鳥を見つけると、私も冷たい水の中にぼちゃんと飛び込んでしまいたいような気持ちになります。夏服の学生を目にする頃には、衣替えの季節だとより実感できるかもしれませんね。ニュースでは、公園の噴水で薄着になって遊ぶ子どもたちや、クールビズ商戦の話題が増えてきています。もうすぐ暑い夏！といったところでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今が旬の食材アスパラガスは、ビタミンやアスパラギン酸、ルチンなどが豊富に含まれる栄養満点な食材だそうです。旬のものを食べて、風邪などひかないように注意して、暑い夏を迎えたいですね。元気モリモリで過ごしていきましょう！



私たち人間にとって、季節を感じるということはとても大切なことです。旬の食材からも季節を感じられますが、みなさんはどのような時に季節を感じているのでしょうか。街を歩く人の服装から季節を感じるという人もいると思います。あなたの服装から季節が進んだと感じている人もいるかもしれませんね。お洒落な人は季節を先取りするとも言いますし、季節にあった服装は、自分にも良い影響を与えてくれると思います。窮屈な格好をしていると気分も窮屈になりますが、自分にとって心地良い服装をしていると、気分も穏やかに過ごせるのではないのでしょうか。そしてその格好が、自分の周りの人にも影響を与えるということを忘れてはいけませんね。マスクやサングラスは表情の一部を隠すので、相手に不安を与えます。自分が相手に与える影響は、必ず自分に返ってくるものです。衣替えの季節に、自分の格好だけでなく、自分が人に与える印象を再点検してみましょう。

§ : 50 記憶

今月のテーマは“記憶”です。記憶は大事だと誰もが漠然と感じるのではないのでしょうか。みなさんは、よく知っている人の名前や地名などをど忘れして困った経験がありませんか？きっと誰にでも一度はあると思います。記憶と言っても色々なものがあり、人と共有する記憶もあれば、自分だけにしかわからない記憶もあります。今回は、「記憶」について考えていきたいと思います。



○ 記憶とは

記憶とは、様々な情報を長期間または短期間保存して再生する能力です。記憶の過程には、出来事を**記録**し、それを**保持**し、それを必要に応じて**再生**し、それを記録されたものと照合する**再認**の過程に分けられています。この記録、保持、再生、再認は記憶の4要素です。再生と再認はまとめて**追想**とも言います。この記憶の過程を簡単に言い換えてみると、記憶したい情報を脳みそのハードディスクに入力し、ハードディスクのメモリーに一定期間保存し、ハードディスクのメモリーから入力した情報を取り出すという作業になります。記憶の4要素の4つそれぞれが、重要な役割を果たしています。



○ いろいろな記憶

記憶を様々な角度から分類して考えてみます。記憶の内容から分類すると、**顕在記憶**と**潜在記憶**の2つに大きく分けることができます。顕在記憶には**エピソード記憶**と**意味記憶**、潜在記憶には、**手続き記憶**が含まれます。また、記憶される時間で、**短期記憶**と**長期記憶**に分類することもあります。今回は、記憶障害などについて考えていきたいと思います。

* 顕在記憶: 意識的に思い出すことができる記憶。

- ・エピソード記憶: 個人の体験や生活史など。 ex) 初恋
- ・意味記憶: 言語や概念など学習によって獲得した能力など。 ex) 九九

* 潜在記憶: 意識的に思い出すことが不可能な記憶。

- ・手続き記憶: 個人の技能としての行為の記憶など。 ex) 泳ぎ方、箸の使い方

* 短期記憶(一次記憶):

ほんの少し前に知覚された体験の意識的な記憶。容量に制限(7±2チャンク)がある。

* 長期記憶(二次記憶):

意識から去った体験の再生。容量に制限はなく、永続的に維持される記憶の仕組み。



みなさん運動していますか？私は運動不足の真っ只中です。そろそろ散歩でも始めようと思うのですが、腰が重くてどうにも動けそうにありません。健康維持のために適度な運動が重要だとわかってはいるのですが、わかっているもできない、そんなこともありますよね。心と身体がぴったりしていないので、もう少し自分を甘やかしてあげようと思っています。

* 雨が降っても心はからっとしていきたいですね。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780