

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:113 2014・1・1

○ 新しい1年のはじまりです

みなさん“2014年”がはじまりました。みなさんの今の気持ちはどのようでしょうか。例年のごとく、年明けしばらくは書類や記録などに2013年、平成25年と記してしまう間違いが発生しそうです。提出前に確認することを忘れないようにしなくてはなりませんね。2013年に別れを告げたことで、何となく淋しい気持ちを抱えている人もいます。新しい“年”がやってくるのは自然の摂理で、私たちがいくら時間の流れを止めたいと思っても、どうすることもできませんよね。昨年やり残したことや悔いが残っているという人はなおさら切ない気持ちになっているかもしれません。いつも元気よく、明るい気持ちで過ごせることは良いことなのかもしれませんが、悲しんだり、涙を流したり、辛い気持ちになる時間も大切なものです。悲しい時間を過ごしたことの無い人はきっといないでしょう。“自分らしさ”や“普段の私”というものは、悲しい気持ちを体験するからこそ感じられるものなのかもしれません。もし、今悲しい気持ちで途方にくれている人がいたら、無理に気持ちを切り替えようとせず、自分の“いま”を大切に過ごしてみませんか？自分がどのような気持ちでも、安心して過ごすことの出来る場所がありますか？子どもの頃、秘密基地とか隠れ家などを作ったことはありませんか？大人になっても、社会人になっても、自分が安心を感じられて、自然体で過ごすことの出来る空間は必要ですよ。むしろ、色々な縛りや制限を感じる大人にこそ必要なものなのかもしれません。無理をして笑ったり、取り繕ったりしないで、自分が安心して居られる場所で、自然に過ごしてみましょ。さあ2014年、今の自分を大事にしてあなたらしい1年にしていましょ！



○ 午年

さて、今年は干支の7番目となる“午(うま)年”です。みなさんと一緒に「午年」について考えてみたいと思います。本来「午」は「ご」と読み、“杵”という字のもとになった字です。上下に交差し餅をつく様子から生まれました。十二進法では、午前が終わり、午後が始まる位置の交差点を「正午」と言います。つまり“午”は、十二支の中間に位置し、草木の成長が終わり衰えを見せ始めた状態を表したものと考えられます。これに動物の馬をあてたのは、庶民に十二支を浸透させるためだったそうですよ。馬は「物事が“うま”くいく」「幸運が駆け込んでくる」などと言われる縁起の良い動物なのだそうです。馬は立ったままの姿で寝る動物なのだそうですが、安全な場所では横になって寝ることもあるそうです。午年の1年が、馬も私たちも安心して横になったまま眠ることのできる1年となりますように！

§：57 ストレスマネジメント

2014年第1回目のメンタルヘルス通信のテーマは、「ストレスマネジメント」です。変化の多い日常生活の中で、こころの健康を維持していくことはとても難しいことです。自分にとって適度なストレスであれば、仕事やプライベートに活かすことができますが、自分にとって過度なストレスであれば、仕事の効率低下や、プライベートを楽しめなくなるなどの他にも、気持ちの落ち込みや無気力などの症状を引き起こしてしまいます。特に、私たちのように人と関わる職業では、自分自身のストレスを理解し、上手く対処しなくては、他者に対して十分な支援を行っていくことは難しいです。今月は、私たちにとって大変重要な「ストレスマネジメント」について考えていきましょう。

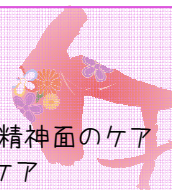


○ 4つのケアの重要性

厚生労働省は、日本におけるストレスのまん延への対策として「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」を示しています。当法人でもこの指針に基づいたストレスやメンタルヘルスの取り組みを行っています。このメンタルヘルス通信もその一環なのです。指針の中に“4つのケア”というストレスマネジメントの方向性が示されています。

《4つのケア》

- ①セルフケア：自分のストレス度の自覚とそのケア
- ②ラインケア：組織において立場が上の人が下の人に対して行うケア
- ③事業場内の専門家によるケア：職場内の専門家(医師や心理士等)が行う従業員の精神面のケア
- ④事業場外の専門家によるケア：職場外の専門機関(病院や保健センター等)が行うケア



私たちがストレスを感じた時、気晴らしや息抜きなどをして自らのストレスに対処してストレスを緩和させます。このような**セルフケア**は大変重要で日常生活において必要不可欠です。このセルフケアで十分でない時は、ワンステップ上のケアとして、上司や友人等からケアを受けることでストレスを和らげます。それでも緩和されない場合や、大きなストレスを感じる出来事があった場合等は、さらにもうワンステップ上のケアとして、専門家によるストレスマネジメントが必要となります。しかし、専門家によるケアが必要な場合でも、セルフケアしか行っていないような場合も多く、ストレスによる身体症状を抱えながらも1人で苦しんでしまっている実があります。専門家に相談することはなかなか勇気のいることかもしれませんが、身体の不調を悪化させたり長期化させないためにも、しっかりと自分の抱えているストレスを把握し、適切に対処していくことが何よりも重要となります。



ココロ リフレッシュルームも、みなさんにとっては敷居が高いかもしれませんが、セルフケアの方法や環境調整の仕方などをお伝えしています。ストレスの対処に困った時や気持ちの整理がつかない時など、ふとした時に利用して頂きたいです。みなさんに利用して頂きやすいように工夫していきますので、セルフケアの場としてもぜひご利用下さい！

***みなさんにとって素敵な1年となりますように！** ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586