

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:114 2014・1・15

## ○ 成人の日を終えて

2014年晴れて“成人の日”を迎えたみなさんおめでとうございます！今年は法人内で12名の職員が成人式を迎えました。毎年当法人では、成人の日を迎えた職員へ祝電を打っています。新成人のみなさんのお手元には届きましたか？法人からの祝電は20歳を迎えたお祝いの気持ちと、自覚を新たに職員としてしっかり働いて欲しいという気持ちが重なったものだと思います。みなさんは、どのような気持ちで受け取ったのでしょうか。20歳になるとそれまで以上に社会的責任が増えることとなります。飲酒や喫煙などの制限が解かれる一方で、社会のルールを破った場合の罰則なども厳しいものとなります。そう考えると、「まだ子どもでいたかったな〜」という気分になる人もいるかもしれませんね。色々なプレッシャーにめげず、新成人のみなさんにはぜひ色々なことに挑戦して欲しいと思います。悲しい経験も、嬉しい経験も、どのような経験でも、必ず自分の力に変えていくことができます。どんどん自分の価値観や感性を磨いて下さい。自分の可能性は無限です。挑戦する前から、自分の限界を決めてしまわないで下さい。もちろん新成人以外のみなさんにも同じように思っています。人間はいくつになっても“まだまだ伸び盛り”なのですから。自分自身が成長するための力は1人ひとりに平等に与えられているものだと思います。既成概念にはまってしまうことなく、けれど現実から足が離れすぎないように、そして何より自分を見失ってしまわないように、自分と向き合いながらどのような場合でも“自分を大切にするための新しい1歩”を踏み出してもらいたいと思っています。しかし、そうお伝えする一方で、その1歩を踏み出すことは、とてもとても難しいことだと思います。新しい1歩を踏み出すことは、とても勇気が必要ですよね。だからこそそんな時、勇気ある1歩を踏み出す時には、私も一緒に歩いていけたらと思っています。自分のためにあと少しの勇気が必要だけと出てこない、そんな時の合言葉は、“あと1歩なんだ！”です。ココロ リフレッシュルームに「あと1歩なんだ！」と電話して下さいね。



## ○ ココロ リフレッシュルーム 新電話番号について

以前にもこのメンタルヘルス通信の中で、ココロ リフレッシュルームの電話番号が変更になるというお知らせをしていたかと思いますが、みなさんメモして頂けましたでしょうか。電話番号が変更になっておりますので、改めて新しい電話番号の確認をお願い致します。

☆ ココロ リフレッシュルーム TEL : 090-2070-6586

## §：57 ストレスマネジメント その2

みなさんは上手にストレスと付き合うことができますか？自分自身と向き合う時間はとれていますか？今回もストレスマネジメントについて考えていきたいと思います。

### ○ 心理社会的ストレスモデル

ストレスマネジメントの理論として“心理社会的ストレスモデル”というものがあります。この心理社会的ストレスモデルは、ラザルスとフォルクマン(Lazarus,R.S.&Folkman,S.,1984)により提唱されたもので、ストレスマネジメントとはストレスを与える物事のコントロールやストレス反応を減らしたり弱めたりすることが目的だと強調されています。ストレスとなる原因は「ストレッサー」、ストレスにより引き起こされる反応は「ストレス反応」と言われます。ストレス反応は、身体症状にでることもあれば、心の問題としてあらわれることもあります。

### ○ ストレッサーはそこらに転がっている

ストレッサー(ストレスとなる原因の物事)のコントロールは、環境調整とも呼ばれ、心の問題や社会的な問題、物理的問題などのストレスから逃れることを指しています。ダメージの大きなストレッサーとしては、家族の死や離婚、別居、刑務所などへの拘留、怪我や病気、結婚、解雇、退職などがあります。結婚など人生において良いと思われる儀式や出来事でも、心のエネルギーをたくさん使ってしまうのです。しかし、実際の生活で全てのストレッサーから逃れるということは無理と言っても過言ではないと思います。



### ○ ストレスと上手く付き合う

心にあらわれるストレス反応には、不安や抑うつ感、無気力、怒りなどがあり、身体にあらわれるストレス反応には、頭痛や腹痛などがあります。実際に多くのストレッサーから逃れることが出来ないのであれば、ストレスと上手く付き合っていくことが大切になります。

「眠れない」、「食べれない」、「お腹の調子が優れない」、「いつものように身体が動かない」そんな“いつもと違う”を感じたら、積極的にリラックスタイムをとるようにしましょう。お風呂にゆっくり浸かったり、好きな映画を見に行ったり、運動で汗を流してみるなど、どんなことでも自分がリフレッシュできると思うこと、思える時間を過ごしてみましょ。自分の中にたまったマイナスエネルギーを発散させるイメージでリフレッシュしましょう。けれども、“飲酒・喫煙・ギャンブル”をストレス解消法にすることはしないで下さいね！



室内を暖かく保っても、外に出ればそこは一面の銀世界。冷たく乾燥した冬の空気に、一瞬で身体が凍ってしまいそうです。ある日は雪景色に癒され、またある日は大自然に圧倒される、そんな日々の繰り返しに感じています。葉の枯れ落ちた木々の枝にもったりと積る真白な雪たちはまるで生クリーム。視点を変えると嫌なことも魅力的に映るかもしれません。

**\* 大原の社は綺麗な雪がたくさん積もっていますよ！**      **ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586**

**社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会**