

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:115 2014・2・1

○ トキメキカ

節分にバレンタインデーと、イベントの続く2月がやってきました。豆に恵方巻、チョコレート…食べるものがたくさんあって楽しみです！今年の恵方は【東北東】ですよ。

さて、タイトルを見て「ときめきか？」と不思議に思った人は何人位いますでしょうか。割と多いのではないかと思います。上のタイトルは「ときめきりょく」と読みますよ。ときめく“ちから”のことを指しています。そう、来る2月14日はバレンタインデーです！世の中のバレンタインデーの雰囲気キラキラワクワク楽しいものだと感じているあなたは、もしかしたら恋愛中なのかもしれませんね。私はお店に美味しそうなチョコレートがたくさん並んでいる様子に心がワクワクします。私は自分を癒してくれそうな特別なご褒美チョコを選びに行きたいと思っています。みなさんも家族や仲間、大切な誰かに贈ったり、自分にご褒美をするなど、思い思いにバレンタインデーを楽しむことができれば良いですね。

ところで、バレンタインデーまで2週間で切った今、みなさんはときめいていますか？恋をしていますか？今まさに恋愛中だという人にも、そうではない人にも、“トキメキ”は大切なものなのです。「私は長年連れ添った腐れ縁夫婦だから関係ないわ」と思ったそのあ・な・た！そんなあなたにこそ、トキメキは必要かもしれませんよ。トキメキとは何も特別なものではありません。恋愛をしなくてもときめかないというわけでもありませんし、トキメキは毎日の生活の中にあふれているものなのです。みなさん見つけられていますか？トキメキは心のエネルギーになります。寒い季節にこそ内側から暖まりたいですね。ぜひこの機会にみなさんの“トキメキカ”をUPさせちゃいましょう！

では、トキメキについて考えましょう。そもそもトキメキとはナニモノなのでしょうか。トキメキとは期待や喜びに心躍ることです。このトキメキにはドーパミンという物質が関与しています。脳内のドーパミン分泌量だけで言えば、20代後半から減少してしまうので、20代後半からトキメキにくくなるとも考えられますが、そこは自分の意識の持ちよう！異性に対する「あの人素敵！カッコいい！」というトキメキだけでは、トキメキカが高いとは言えません。誰か他者に対して「ありがたい」とか「すごい」「頼もし」「優しい」などの気持ちを抱くこともトキメキです。「ペットがすり寄ってきてかわいかった」ということもトキメキの瞬間です。そう考えると身近にたくさんあるように思いませんか？私の最近のトキメキは、大原の杜にどさっと積った雪を除雪車で綺麗にしてくれる小針さんです。プロの技で狭くなった道路や駐車場をぐっと広げてくれます。スコップで一生懸命雪かきをしています、プロの技にはうっとりです。みなさんも日常に潜むトキメキの瞬間を見つけて下さいね。

みなさんには何か“癖(くせ)”のようなものはありますか？きっと誰にでも1つは何かしらあるのではないかと思います。自分ではなかなか気がつかないものですが、家族や仲間など親し人には気づかれているかもしれませんよ。癖と言ってまず思いつくのは何でしょうか。例えば、貧乏ゆすり。貧乏ゆすりも癖の1つですね。何気なく足や手を小刻みに動かしていたりしませんか？癖は誰にでもあるものですからすべてを問題視する必要はありませんが、指しゃぶりや爪かみ、身体をいじるような癖など、社会的に問題視される癖もありますし、ストレスが原因であられる癖もあります。今月は“癖”について考えていきましょう。

○ 癖を考える



癖を広義に捉えると、指しゃぶりや爪かみ、吃音、虚言癖、夜泣き、夜尿、指鳴らし、過食、多動、異食、抜毛など、様々な行為が該当します。身体の動きを伴うものや睡眠、食行動、排泄、言葉に関係するものなど、たくさんの行為を癖と捉えることができます。これまで、前述のようなたくさんの癖たちは心の葛藤が関係していると考えられてきました。しかし、それらの癖の中には心理的な問題ではなく器質的な問題が原因とされるものもあることが指摘されるようになりました。例えば脳の神経伝達物質(ドーパミンなど)のバランスが崩れた結果としてあられる「チック」は、適切な薬物療法により軽快することが知られるようになりましたし、トゥレット症候群にも薬物療法が有効であることがわかってきました。ですが、心の問題が関係している癖があることも事実です。薬で軽快する癖であっても、やはり学校や職場、家庭など生活する環境でのストレスが誘因となっていることもまた事実です。特に、子どもの場合は器質的な問題だと片付けてしまわずに、注意深くその行為の理由を知る必要があります。子どもは自分の心の葛藤を上手く言葉にすることができません。子どもにどうしてそのような行動をとるのかわからないような癖があらわれた時、その子ども1人の心の問題として捉えるのではなく、家庭や学校での過ごし方など、その子どもを取り巻く人や環境を含めて、何がその背景にあるのか注意深く理解することが肝心です。次回は、子どもの癖を中心に考えていきたいと思います。



ノロウイルスやインフルエンザが流行しています。薬の効きにくいインフルエンザも話題になっています。みなさんの周りでは流行していませんか？2月5日～11日の日程でさっぽろ雪まつりが開催されます。道外、海外からの観光客もたくさん北海道を訪れることと思います。人ごみに行く時は風邪をもらってこないように気をつけなくてはなりませんね。体調が優れない時はマスクをして過ごすなど、自分がウイルスの拡散源になってしまわないように注意しましょう！各事業所内も乾燥していませんか？十分に加湿して過ごしましょう。

*** 大原でも雪まつりができそうですよ。雪像造り隊大募集！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586**