

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:116 2014・2・15

## ○ ソチオリンピック！

いよいよ始まったソチオリンピック。日本時間の2月8日午前1時から開会式が開かれ、熱戦の火蓋が切られました。みなさんは4年前のオリンピック開催地を覚えていましたか？そうです、カナダのバンクーバーでした。今回もたくさんの道産子選手が出場していますね。ソチオリンピックの正式な大会名は、第22回オリンピック冬季競技大会(2014/ソチ)と言うそうです。ソチオリンピックと言った方がわかりやすいですね。ソチオリンピックは、現地時間の2月7日から23日までの17日間の日程で、7競技98種目が実施されます。現地との時差は「5時間」。日本時間の夜中にTV中継がなされている競技も多いですから、寝不足だという人や睡眠のリズムが崩れてしまったという人もいないのでしょうか。一度崩れた睡眠リズムを元に戻すのはなかなか大変なのですが、それでも見たいと思うのがオリンピックの魅力なのでしょう。2月14日午前9時現在、日本選手の獲得メダルは、スノーボードハーフパイプでの銀メダル・銅メダル、ノルディック複合個人での銀メダルの計3つです。みなさんがこのメンタルヘルス通信を読んで下さっている頃には、また幾つかメダルが増えていることと思います。オリンピックはメダルの数に注目が集まりがちですが、メダルの数よりも心動かされるのは、選手たちの一喜一憂する姿なのではないでしょうか。



スポーツに限ったことではありませんが、何かに一生懸命取り組んでいる人の姿は、キラキラ輝いて見えますよね。努力している人の姿に人は心を動かされるのかもしれませんが、オリンピック選手たちは長い期間、目標に向かって努力をし続けているわけですから、金銀銅のメダルは選手たちにとって、自分の努力が認められ目に見える形で表現されたもの、まさに“努力の結晶”なのでしょうね。出場選手全員がメダルを手にすることが出来れば良いのかもしれませんが、最上位から最下位まで順位がつくということにも意味があります。それでこそ人の心を揺さぶるのでしょう。メダルを手にする事が出来なかった選手も、自分が納得できる時間を過ごすことが出来たなら、きっと満足感や達成感を手にする事が出来たのではないのでしょうか。選手一人ひとりが様々な思いを胸に臨んでいるオリンピック。選手たちは自分の力を出し切り、また新しい時間の流れの中に新しい1歩を踏み出していくのでしょうか。オリンピックという舞台はまるで、小学校に入学した子どもが、6年の月日を経て少しずつ成長していき、6年後に立派に成長した姿を見せる卒業式のようにも思えます。選手たちにとってオリンピックは、ある意味卒業式かもしれませんね。



## §：58 癖（くせ）その2

今月は癖について考えています。私たち人間の癖というものは、貧乏ゆすりのように目に見える動作に限られたものでなく、いつもネガティブに物事を考えてしまうといったように、自分がついとりがちな考え方などにもあらわれています。とっさの一言や表情にも癖があって、それが親やきょうだいと似ていたりするので、おもしろいです。さて、今回は子どもの癖について考えていきましょう。



### ○ 子どもの癖への対応

お父さんお母さんに質問があります。もしあなたのお子さんが、今まではしていなかった指しゃぶりを突然はじめたら、あなたはどうしますか？なぜ急に指しゃぶりをするようになったのかと心配になりませんか？指しゃぶりはいけないことだからとやめるように注意をする人も多いのではないのでしょうか。子どもの癖も大人と同じように多々あり、その理由もまた様々です。子どもの年齢が低いほど、その子の置かれている環境に大きく影響されます。例えば、小学校に入学して何の問題もなく過ごしていた子が、クラス替えて仲の良かった友達と離れてしまい、突然指しゃぶりをはじめるということがあります。それはその子が自分を不安や心細さから守る手段だとも考えられます。もちろん指しゃぶりすべてが自分を守るためというわけではありませんし、“自分を守る癖”は指しゃぶりだけではありません。嘘をつくことも、自分の髪の毛を引き抜くことも、自分を守るためにとっている行動の1つとも考えられます。だから、何かしら社会的に良くない癖であっても、その癖を無理矢理やめさせようとするのは望ましくありません。その行動で何を守ろうとしているのか一緒に考えてあげることが大切です。お父さんお母さんが子どもの癖を問題に思う時、強く怒ったり叱りつけたりしてやめさせようとするのは、かえって子どもを緊張させ、逆効果となる場合があります。子どもの抱える緊張や不安を和らげてあげるような関わりが必要です。そして、焦らずともそのような行動は年齢が上がるにつれて自然と消えていくことが多いです。例えば指しゃぶりは1歳半:30%→3歳:20%→5歳:10%と減少していったという調査結果もあります。子どもが安心して過ごせるよう、お父さんお母さん自身も不安にならないようにしていきたいですね。何か心配に思うことがある時は、いつでもお気軽にご相談下さい。



来月で平成25年度も終了します。次のシフトが終われば、新人職員がシフトの中に入ってくる時期です。今年度の新人職員を迎えた日も、つい先日の出来事だったかのように感じられますが、また新しい年度、新しい仲間との出会いが訪れます。来月3月はまとめの月です。自分自身の“こころとからだのバランス”もしっかりと見直してあげましょうね！

\*あなたにも五輪選手のように輝ける瞬間がありますよ！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586