

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:119 2014・4・1

## ○ ココロ リフレッシュルーム利用について

道端のふきのとうが、私たちに春の訪れを教えてください。平成26年度を迎えました。先日、社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会の合同入社式が執り行われました。新たに37人の仲間を迎えての新年度スタートです。新入職員のみなさん、これから一緒にしっかりと頑張っていきましょう！法人内新人研修・事業所内研修の後には、新人職員のみなさんも配属された場所で実際に業務についていくことと思います。自分の体調を整えながら毎日を健やかに過ごしていくことが大切です。体と心の健康を保ち、社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会の職員として、“自分らしく”働いていきましょうね！



さて各事業所では新体制での業務が始まっていると思いますが、みなさんの職場の空気はどのように変化しましたか？慌ただしい毎日ではもう少し続いていくのかもしれませんが、毎日心を落ち着けて過ごしていくことが出来るように、しっかりとメンテナンスをしながら進んでいきましょう。迷うことや困り果てることもあると思います。どんなに落ち着いていると感じられる毎日であっても、生活をしていく中でのストレスや人と関わるストレスは必ずあるものです。ただ、私たちが日々感じているストレスは自分にとって必要なストレスなのかもしれません。ストレスをすべて排除した世界は、魅力のない世界になってしまうかもしれません。けれど、ストレスが重く1人で乗り越えられない時も必ずあります。そんな時はストレスから離れることも大切です。ストレスから離れることでエネルギーがたまり、またストレスに向き合えるということもあります。1人でストレスを抱えるには重すぎる時など、気軽にココロ リフレッシュルームにお話に来て下さいね。

☆ ココロ リフレッシュルーム 直通電話 ☆

☎ 090 - 2070 - 6586

受付日時	月	火	水	木	金
午前		9:00	~	12:00	
午後		13:00	~	17:00	



- \* 利用方法:完全予約制ですので、事前に電話にて予約して下さい。
- \* 受付時間:平日9:00~17:00です。勤務の都合等により土日もしくは17時以降の利用を希望する場合は予約時に相談して下さい。予約の変更/キャンセルは、事前に連絡して下さい。
- \* 利用時間:原則1時間です。勤務時間を使用する場合は管理者の許可を得て下さい。
- \* 利用場所:ココロ リフレッシュルーム(ふる里の丘総合福祉館と大原の杜)の他、各事業所です。予約時に希望する場所を教えてください。

## §：60 ストレス解消法

新年度を迎えて、環境の変化があったという人もたくさんいるのではないかと思います。職場で人事異動があった人、子どもが小学校に入学する人など、自分自身や自分の周りに変化のあった人が多いと思います。自分の身に起きた変化も、自分の家族に起きた変化も、自分が生活している環境の中に起きた変化であれば、どれも自分に影響を与えるものです。自分自身をしっかりとメンテナンスしましょう。変化の多い4月は、“ストレス解消法”について考えていきたいと思います。



### ○ ストレスとは

そもそもストレスとは、私たち人間に外から圧力が加かって私たちの心身が歪むことを指す言葉です。私たち人間の心身に外側からかかる圧力のようなイメージをするとわかりやすいかもしれません。例えば、少しゆるいスカートやパンツをはく場合に、ベルトを使いますよね。ベルトを適度に締めることで、スカートやパンツがずり落ちないで済みます。けれど、あまりきつく締めすぎると苦しくて耐えられません。適度な締めつけは私たちを安心させてくれますが、締めすぎると苦痛を生じます。ストレスはまさにこのベルトと私たちの関係を指しています。私たちは適度なストレスがあることで充実した社会生活を送ることが出来ますが、あまりにも強いストレスでは苦しくて耐えることが出来ません。ストレスが好きな人は少ないかもしれませんが、私たち人間が社会で生きていくためにはストレスは必要不可欠なものなのです。ゆるゆるな人間をきゅっと引き締めしてくれるのがストレスなのかもしれませんね。しかし、ストレスには2種類あって、自分にとって有益なもの、有益ではないものがあります。有益なものは自分の成長を速めてくれるものですが、有益ではない、自分では乗り越えることが出来ないようなものは自分にとって害になります。自分1人で乗り越えられないような問題を1人で乗り越えようとすると自分の成長どころかメンタルヘルスに影を落としてしまいます。大きな災害や大切な人の死去など、誰しものがパニックに陥ってしまうような出来事を経験したら、誰だって心身が一時停止してしまうでしょう。そんな時には、つらい出来事から離れたり、人に頼ったりすることも大切です。だから私たちは“人と人の間”で生きている存在、「人間」なのかもしれませんね。次回は、具体的なストレス解消法について考えていきたいと思います。



春の麗らかな陽気に心がほぐれるようです。春は別れと出会いの季節。引っ越しの様子を見かけると少し淋しい気持ちになります。みなさんの中にも引っ越しをした人がいるのではないのでしょうか。新生活に淋しさや不安はつきものですが、わくわくする気持ちもあると思います。無理をしないで、焦らないで、一步一步、ゆっくりと歩いていきましょうね！

☆外に出て耳を澄ますと春の足音が聴こえてきますよ！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586