

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:124 2014・6・15

## ○ 雨の季節

梅雨時期の日本列島ですが、梅雨のないはずの北海道でもここ数日は雨が降り続けています。胆振地方で6月6日から降り続いた雨は、例年の6月1か月分が一気に降ったようです。大雨の影響で、胆振各地では土砂災害の危険が高まっています。そのため道内のJRは運休が相次ぎました。通勤通学でJRを利用している人はもちろんですが、梅雨を嫌って、晴天の北海道旅行を期待して来ていた観光客もがっかりしていました。安全第一ですから天候不順による運休はやむを得ないのですが、公共交通機関の乱れは大変な混乱になります。大雨の影響は胆振管内の運動会開催にも及んでしまったようです。大雨の際には、土砂災害や水害などにも注意が必要になります。注意報や警報が出された場合の避難場所なども改めて確認しておきましょうね。



## ○ 2014 FIFA ワールドカップ ブラジル大会

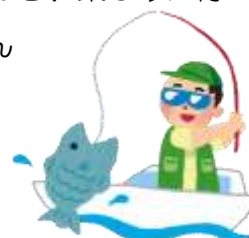
さて、サッカー好きのみなさんが待ちに待ったサッカーのワールドカップが日本裏側のブラジルで始まりました。大会は13日から始まっていますが、日本の初戦は15日のコートジボワール戦です。日本は「コロンビア」「ギリシャ」「コートジボワール」と戦う“グループC”。グループリーグを突破し、決勝トーナメントでも熱戦を繰り広げて欲しいですね。決勝戦は7月14日(月)4時キックオフ。サムライブルーのユニフォームを決勝戦の舞台で見ることが出来ることを期待して応援しましょう！

☆ 日本の試合予定 ☆ グループC	① 6月15日(日)10時 ~	VS コートジボワール
	② 6月20日(金) 7時 ~	VS ギリシャ
	③ 6月25日(水) 5時 ~	VS コロンビア



## ○ 釣り大会開催

みなさんの中にも釣りが趣味だという人がたくさんいるのではないのでしょうか。6月は釣りにもってこいの良いシーズンなのだと言いました。釣りに良い時期と言えば…そうです、来る6月29日(日)は、社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福祉会の平成26年度役職員親睦交流船釣り大会が開催されます！事業所にも案内が届いていますから、楽しみに待っている人も多いと思います。船上から大海原に釣竿をたらし、たくさん釣って下さいね！参加には申し込みが必要です。当日は午前6時に虻田漁港に集合です。6時30分～11時30分までの5時間楽しんだ後には表彰式も行われますよ！晴れますように！



## §：62 心の傷 その2

前回ストレスの強さをはかるものさしについて触れましたね。みなさんの心と身体は今、どのような状態でしょうか。疲れがたまっていますか？頑張りすぎてはいませんか？私たちの生活する社会では、私たちの心にちくりと刺さり傷を残してしまうような出来事が起きています。ですから、大きさや深さは様々ですが、誰にでも1つや2つは心の傷があるものです。しかも、誰にも気づかれないように、自分でも気づいてしまわないようにと心の奥深くに仕舞いこんでいる傷もあるものです。心の傷が、時として私たちをひどく苦しめることがあります。今回は、心的外傷やPTSDについて考えていきましょう。

### ○ 心的外傷

心的外傷とは心の傷のことです。トラウマとも言います。トラウマという言葉の方がみなさんに知られているかもしれませんね。これは、体験した出来事の衝撃が大きすぎて、体験した人に元には戻れないような影響を残す現象やその出来事です。ストレスと同じく、ショックを与える出来事とショックを受けた人の反応からなります。大きな衝撃を受ける出来事とは死の危険を感じるような体験や、他人が死の危険を感じるような体験をしている様子を目撃したりすることで、強い恐怖や無力感を感じるような出来事のことです。この心的外傷が外傷反応と呼ばれる心の問題を招きます。



### ○ PTSD

心的外傷が引き起こす心の問題として、PTSD(外傷後ストレス障害)が知られています。PTSDはトラウマ体験による症状が一定以上続き慢性的な病態となった場合に診断されます。恐怖体験のフラッシュバックが起きたり、恐ろしい体験が目に焼き付いたり、音やにおいと結びついてその印象が強いまま残ってしまいます。通常人が体験する範囲を超えた出来事を体験した時、人が感じる恐怖や無力感には個人差があります。その個人差は、PTSDの症状形成にも関係しています。例えば、同じ体験をしても体験した人のストレス度が低い場合、PTSDを発症しない場合もあります。ですから、日頃からセルフケアを行い心にゆとりを持つことが重要です。どんなにセルフケアをしてもPTSDを発症する場合はあります。その場合はゆっくりとじっくりと心の回復を待つ必要があります。医師の指示の下、自分を責めることなく周囲のサポートを受けながら心にゆとりを持って過ごせるようにしましょう。



みなさん6月の第3日曜日は父の日です。感謝を伝えたくても直接伝えることが出来ない人もいると思います。そんな時は「お父さんありがとう」と心の中で呟いてみましょう。実際に伝えるイメージをすることがポイントです。自分が親に対してどのような気持ちでいるのかを確認することもできます。自分の気持ちを知ることは自分の将来に役立ちますよ。

\* 心が傷つくのは決してあなたが弱いからではありません。 ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586