

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:129 2014・9・1

○ 防災の日

9月になりました。夏から秋へ季節は進んでいきます。季節の変わり目ですが、みなさん体調を崩してはいませんか？8月末の大雨は凄まじい勢いでしたね。屋根を突き破って雨が落ちてくるのではないかと思ったほどでした。巨大なバケツをひっくり返したような雨量に、川のようにになっている道路もありましたし、停電になった地域もありましたね。24日には、礼文島の船泊村で、50年に1度の豪雨による土砂崩れが民家を直撃し、女性2人が亡くなってしまいました。20日には、広島市で豪雨による大規模な土砂災害が発生しました。72人が亡くなり2人が依然行方不明となっています(8月31日時点)。TVニュースや新聞などでみなさんもその悲惨な状況を目の当たりにしたことと思います。あまりにも突然に、あまりにも多くの人の尊い命、豊かな生活が奪われてしまった災害です。特に、幼い子どもたちは大きなショックを受けており、心のケアのためにカウンセラーなど専門家による支援も始められているようです。私たちが生活している地域も自然豊かな場所です。各事業所においては、避難方法や飲料水、保存食の確保など災害時に備えた対策がなされていることと思いますが、みなさんのご自宅ではいかがでしょうか。災害に備えた準備はできていますか？不十分に感じる人が多いのではないのでしょうか。自然は突如として私たちの予期せぬ猛威をふるいます。災害が発生した場合、私たちには冷静に考えるだけの時間は与えられないかもしれません。必要以上に不安を感じることは賢明ではありませんが、備えあれば憂いなし。地域のハザードマップを確認したり、緊急時持ち出し袋の準備など、確認しておきたいですね。9月1日は「防災の日」ですよ！



○ 自殺予防週間

9月10日は「World Suicide Prevention Day:世界自殺予防デー」です。これはWHOが2003年に制定したものです。2014年のテーマは「One World Connected」。日本でも世界自殺予防デーにちなんで、9月10日からの1週間を「自殺予防週間」としています。自殺に関して誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要な目的です。近年若年層の自殺が大きな問題となっています。自分の心の問題に気づいた時、誰かに相談するのは勇気がいると思います。けれどもそれは恥ずかしいことではありません。自分の変化に気づいて、それを人に相談できるということは素晴らしいことです。弱いことでも情けないことでもありません。あなたの周りに心細くいる人がいたら、そっと声をかけてみませんか？

北海道いのちの電話

TEL : 011-231-4343 ... 24時間、365日対応
FAX : 011-219-3144 ... 平日 9:30~17:30 土曜日 9:30

§：65 衣食住とこころ

今回のテーマは“衣食住とこころ”です。私たちの心の健康には、衣食住の安定が大きく関係しています。衣食住が安定していないと、安心して過ごすことは難しいように思います。「衣服」「食事」「住居」この3つは、生活していく基礎となるもので、生活の基本的な要件です。

みなさんは今、自分の“衣食住”に満足していますか？安心を感じていますか？

今回は、衣食住について考えていきましょう。



○ 衣服

衣服は、体温調節やケガの防止、汚れ防止、ある組織の一員であることを示す、礼儀など、様々な意味を持っています。学校では制服を着たり、スポーツをする時はスポーツウエアに着替えたり、結婚式には華やかな服装を選びますね。衣服は社会的な役割も体温調節機能も備えるなど、複数の役割を果たしているわけですから、私たちに人間にとっては、なくてはならないアイテムなのです。自分が生活している場面に見合った服装を選んで、それを身に付けて過しています。例えば、仕事に出かける時の服装と、南の島に遊びに行く時の服装は違いますよね。衣服は、私たちにとって味方でもあり敵でもあります。なぜなら衣服はストレスでもあるからです。何もまとわない、生まれたての姿で過ごすことが出来ればストレスフリーなのかもしれませんが、私たちにとって「服」というストレスは必要不可欠なストレスです。自分を不安にさせる外の環境から守ってくれる鎧(よろい)にもなります。お気に入りの洋服を着ている日は何となく気分が晴れやかだったり、窮屈だったり苦手な格好をしていては気分も優れなかったりしませんか？



○ 食事

食事は、人間の生命維持に欠かせないもので、本来は人間が生き続けるために栄養をとる行為ですが、素材を楽しむだけではなく調理したり加工したりすることや味を楽しむという、食べる楽しみを見つけています。私たちにとって食事は、栄養の摂取という側面だけでなく、文化的で社会的な生命の営みという側面があります。1人で食べるごはんはと家族や仲間と食べるごはんでは、同じものを食べても印象が異なりませんか？その時の自分の感情にも違いがあると思います。栄養素のバランスを整えるように、食事をする物的環境、人的環境にも少し気を配ってみてはいかがでしょうか。家族揃っての食事は子どもの食育にも有益です。

“体にとっても心にとっても健康的な食事”を心がけて、美味しいごはんを食べましょう！



空の変化にみなさんは気づいていますか？ふと見上げると空が夏から秋へと空模様が変化してきています。みなさんは空の高さを感じてはいませんか？日の入りの時間も早くなり、明るい時間も短くなっているの、どんどん秋を感じるようになっていきますね。

* そろそろ秋の夜長の過ごし方を考えないといけませんね。 ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586