

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:130 2014・9・15

○ 敬老の日

テニスの錦織圭選手！見事全米オープン男子シングルス準優勝です！優勝まであと一步、残念ですね。それでも素晴らしい準優勝！4大会の準優勝はアジア勢初の快挙だそうです。錦織選手の健闘に拍手！そんなスポーツの秋ですが、みなさん秋の夜長の過ごし方を考えていますか？読書もよし、音楽鑑賞もよし、夕月の下でお喋りを楽しむのもよしです。暑くも寒くもない季節ですから、日頃の疲れをリフレッシュする方法を見つけておきたいですね！

さて、9月15日は敬老の日です。みなさんの中で、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に暮らしている人はどのくらいいるでしょう。おじいちゃんおばあちゃんに会っていますか？近年はますます核家族化しているようで、少ないかもしれません。近年は自分の年齢と気分ギャップを感じる高齢者が多いようで、70歳を超えていても「自分はまだ老人ではない」と感じる人も珍しくはないそうですよ。最近は「熟成肉」や「熟成コーヒー」など“熟成”がブームになっているようです。私は職場でふと高校時代の話になった時、卒業からの年を数えて衝撃を受けました。私も熟成されていました。時間は音も立てずに自然と流れていくのです。意味ある年月を重ねたいものです！



○ ココロ リフレッシュルーム利用予約について

ココロ リフレッシュルームの利用に関するご案内です。みなさん予約方法についてご確認いただいておりますでしょうか。利用の予約は原則電話になります。聴覚障害などの理由で電話が難しい場合には、各事業所のメンタルヘルス推進担当者などを通じてご連絡下さい。その後はFAXなどで対応致します。以下に利用案内をまとめましたのでご確認下さい。

☆ ココロ リフレッシュルーム 利用案内 ☆

○ 予約電話受付

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（原則、土日は対応していません。）

- * 受付は電話のみ対応しています。メールには対応していませんのでご遠慮下さい。面接中や会議中など出られないことも多々あります。
- 着信が残っていた場合もこちらから折り返しの対応はしていません。
- 申し訳ありませんが、つながらない場合は、時間を改めてご連絡下さい。

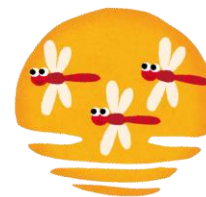
○ 開室時間

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分（原則、土日は対応していません。）

- * ココロ リフレッシュルームは「ふるりの丘総合福祉館」と「大原の杜」にあります。
- その他、所属している事業所や法人事業所での面接も可能ですので、ご相談下さい。
- シフトなどの関係で、開室時間以外での利用を希望される場合は、予めご相談下さい。

§：65 衣食住とところ その2

今回は衣服や食事の意味について考えましたね。今回は住居についてと、衣食住がここに与える影響について考えていきましょう。



○ 住居

住居とは、住むところ、家、住宅、住処です。私たち人間が生活を営む拠点となる場所を指します。みなさんは住居に何を求めますか？「住宅は生活の器だ」という言葉があります。聞いたことはありますか？この言葉には深い意味があるのです。住居には、屋根や壁、床が必要ですね。その場所で安心して過ごすためには、風雨をしのいで、暖をとることのできる構造が肝心です。けれども、屋根や壁、床などの構造がしっかりと整備されていたとしても、そこに住む人の生活を支えることが出来なければ、住居とは言えないという意味が含まれているのです。どんなに立派な建物であっても、そこで生活する人の趣味やライフスタイルと合っていなければ意味がありません。つまり、住居は建築物としての側面と住む人の生活を支えるという2つの側面を持っているのです。あなたが暮らしている住居は、あなたの生活を支えてくれていますか？



○ 衣食住とところ

衣服・食事・住居は、私たちが社会で生活をしていくためにはとても重要なものだということがわかりましたね。衣食住で大切なことは、構造や要素を整えることではなく、自分が安心や安全を感じて過ごせる環境を整えるということでした。栄養バランスを整えることも、衣服を清潔に保つことも、しっかりした構造の家に住むこともどれも大切なことなのですが、一番大切なことは自分が安心できるということだと思います。自分が「安心できる衣食住」を整えることは、心の安定にもつながっていきます。豪華な食事を1人で摂るよりも、家族や仲間とそれなりの食事を摂った時の方が、心が弾んだという経験はありませんか？衣食住と心の安定にはやはり密接なつながりがあるのです。セルフケアのやり方がわからない人や、イライラムカムカしたり、感情のコントロールが上手く出来ないと感じている人がいたら、自分の衣食住を見直してみましょう。現状に満足している“つもり”になっているだけかもしれないかもしれませんよ。衣食住を整えることは、自分を整えることに通じていますよ。



夜の風はすっかり秋ですね！先日の十五夜のお月様はまん丸で綺麗でした。見ましたか？果物狩りの話題もちろほら出てきています。秋は食材が豊かな季節です。料理上手さん達は腕が鳴っているのではないのでしょうか。夏を満喫できなかったという人は、秋を満喫できるように、早めに計画を立ててみて下さいね。私は適度な運動を心掛けたいと思っています。

* キ/コ狩りなど山の事故も増えています。注意しましょう。 ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586