

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:131 2014・10・1

○ ON/OFFスイッチ

季節は進んで神無月。収穫の秋を迎え、農家のみなさんは忙しそうです。それでも一段落したのでしょうか、畑が綺麗に均されている場所も多くなりました。新米の季節にもなり、店頭には「新米マーク」の付いたお米が並んでいます。やっぱり新米は美味しいですね。つつい食が進んで太ってしまいます。2014年も残り3か月となりました。みなさんは残りの3か月を長いと感じますか？それとも短いと感じますか？朝晩は冷え込んできました。施設内は暖かいので半袖を着て働いているみなさんもいると思いますが、早番や遅番、入浴介助後などは特に気を付けて下さいね。体が資本です！これから秋がどんどんと深まり寒い冬へと近づいていきます。気づいた頃には初雪の話題に震えているかもしれませんよ。アッ！という間に秋も終わってしまいそうで焦ります。でも、どんなに焦っても1日は24時間。24時間でできることには限界があります。「難しい」とか「無理だなあ」と思うことがあれば、先輩や上司など頼れる人に早めに相談してみる事が大切です。時間の流れに、押し潰されそうに感じている人はいませんか？もしかしたら、プライベートと仕事の切り替えが上手く出来ていないのかもしれませんが。自分の「ON/OFFスイッチ」がどこにあるのか探してみましよう！頭のとっぺんだったり、足のツボだったり、通勤中の車にあるかもしれません。なかなか切り換えられない人は、定期的に大きく深呼吸をしてみましよう。



○ 仕事と健康

10月1日～7日までの1週間は「平成26年度全国労働衛生週間」です。今年で65回を迎えます。今年のスローガンは「みんなで進める職場の改善 心とからだの健康管理」です。昨年の業務上疾病の被災者は7310人と前年よりも約6%減少した一方で、一般定期健康診断の結果、何かしらの所見を有する労働者の割合が平成25年は53%と、職場での健康リスクは依然として存在していることから、労働者の健康確保の観点から、健康診断の実施を徹底し、健診結果に基づく保健指導や事後措置を適切に実施していくことが重要となっているようです。みなさんの職場は健康的に働き続けることのできる職場ですか？心と身体の健康管理は出来ていますか？不調時に病院にかかり診察を受けることはもちろん大切ですが、それ以上に“日々のセルフケア”が大切です。ココロ リフレッシュルームや地域の医療機関を積極的に利用するなどして、自分の心身のメンテナンスは怠らずにいて欲しいと思います。ちなみに当法人は、職員の心身の健康維持増進に、積極的に取り組んでいます。みなさんも不安なことがある場合は安心して職場のメンタルヘルス推進担当者等に相談して下さいね。

§：66 メンタルヘルス

10月10日は何の日でしょうか。目の愛護デー、缶詰の日、転倒防止の日、トマトの日だったりもするのですが、「世界メンタルヘルスデー」でもあります。今月のメンタルヘルス通信のテーマは、10月10日の「世界メンタルヘルスデー」に因み、「メンタルヘルス」です。この通信のタイトルでもあるので、この機会にもう一度考えてみたいと思います。



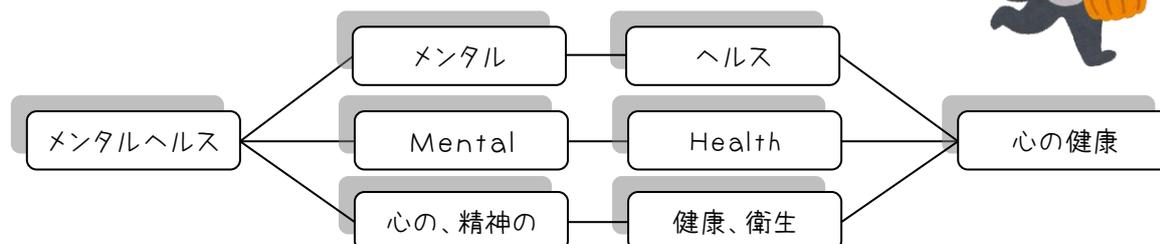
○ 世界メンタルヘルスデーとは

毎年10月10日は“世界メンタルヘルスデー(World Mental Health Day)”です。この世界メンタルヘルスデーはオランダに本部を置く世界精神衛生連盟(WFMH)が、1992年にメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、ネガティブなステレオタイプ化に反論し、人々に体験発表の場を与えることを目的として定めたものです。その後世界保健機関WHOも協賛し、正式に国際デーとして認められました。



○ メンタルヘルスとは

そもそもメンタルヘルスとはどのような意味の言葉なのでしょう？



メンタルヘルスは“心の健康”という意味です。誰もが健康に過ごしていきたいと思っているでしょう。健康に留意しなくてはならないのは、身体だけではありません。心の健康も維持していかななくてはなりません。いつも穏やかに、安定した精神状態で過ごすのは意外と難しいものです。心の健康を保つために、私たちに求められていることはセルフケアです。私たち1人ひとりの顔つきや体つきが違うように、心のつくりも異なっています。例えば、筋肉がつきやすい人もいれば、一生懸命筋力トレーニングをしてもなかなかつかないという人もいますよね。同じ体験をしても、その体験から感じるものが同じとも限りませんよね。そのように、私たちは1人ひとり異なる個性を持つ存在ですから、心の健康づくりのために気をつけなくてはならないポイントも人により異なるので、自分を知ることが大切なのです。



国連は、特定の日、または1年間を通じて、平和と安全、開発、人権／人道の問題など、ひとつの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すため、国際デーや国際年を定めています。10月1日は「国際高齢者デー」です。高齢者問題について理解を深めるための啓発活動を行うことを目的としています。高齢者問題について考えましょう！

*そろそろHALLOWEENの楽しみ方を考えたいですね～！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586