

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:132 2014・10・15

○ 御嶽山の噴火

気がついたら、洞爺湖周辺では木々の紅葉が始まっていました。通勤途中に見える景色が綺麗に色づいてきて毎日の楽しみになっています。みなさんの周りでも紅葉が深まってきているのではないのでしょうか。冷え込みも厳しくなったので、ストーブが活躍しているのではないのでしょうか。そろそろマフラーや手袋など冬物の準備を始めなければならない季節です。寒い冬がやって来る前に一度大掃除をしておきたいと思っているのですが、どうでしょうか。

さて、みなさんの関心も高いニュースだと思いますが、9月27日(土)午前11時52分、岐阜県と長野県の境にそびえる御嶽山が噴火しました。御嶽山は3067メートルの山で、紅葉が綺麗な今の季節は週末を利用して登山を楽しむ人も多くいるのだそうです。噴火発生時は、まさに紅葉を楽しみながらの昼食の時間。週末であったため登山客も多く、賑わいを見せていた山頂で悲劇が起きてしまいました。10月14日時点で56人の方が犠牲となり、7人の方が依然として行方不明です。今月初めには宮城と山形の両県にまたがる蔵王山でも、火山活動が活発になっているとのニュースもありました。火山大国日本。備えが必要です。



みなさんは「休火山」や「死火山」という言葉を聞いたり使ったりしたことがあるのではないのでしょうか。気象庁のHPによると、昔は、今現在活発に活動している火山を活火山、現在は噴火していない火山を休火山、歴史的に噴火の記録がない火山を死火山と表現していましたが、火山活動の寿命は長く、数百年程度の休止期間はほんの束の間の眠りに過ぎないということから、噴火記録のある火山や今後噴火する可能性がある火山をすべて「活火山」と分類する考え方が1950年代から国際的に広まりました。現在、日本において用いられている活火山の定義は、2003年に火山噴火予知連絡会が「概ね過去1万年以内に噴火した火山及び現在活発な噴気活動のある火山」としたもので、現在日本には「110」の活火山があります。そのうち道内にある活火山は31です(北方領土に11)。火山防災のために監視や観測体制の充実が必要な火山(常時観測火山)としては、①アトサヌプリ、②雌阿寒岳、③大雪山、④十勝岳、⑤樽前山、⑥倶多楽、⑦有珠山、⑧北海道駒ヶ岳、⑨恵山の9つが選定されています。みなさんすべて読めましたか？火山は恐ろしいばかりではありません。綺麗な景観や温泉を与えてくれます。火山のそばで暮らす私たち。しっかりと備えを知っておきたいです。

【北海道内の活火山(北方領土を除く)】

- ・知床硫黄山
- ・羅臼岳
- ・天頂山
- ・樽前山
- ・雄阿寒岳
- ・恵庭岳
- ・丸山
- ・北海道駒ヶ岳
- ・大雪山
- ・十勝岳
- ・利尻山
- ・雌阿寒岳
- ・倶多楽
- ・摩周
- ・アトサヌプリ
- ・有珠山
- ・羊蹄山
- ・ニセコ
- ・渡島大島
- ・恵山



§ : 66 メンタルヘルス その2

今月は10月10日の「メンタルヘルスデー」に因んで、メンタルヘルスについて考えています。メンタルヘルスとは“心の健康”という意味でしたが、1人ひとり異なる心の健康をどのように保っていけば良いのでしょうか。今回は、メンタルヘルスを保っていくための方法について考えていきたいと思います。



○ 不調のサイン

心身共に健康な状態を維持していくためには予防が大切です。規則正しい健康的な生活を送ることが一番ですが、自分の不調に早く気づくことも重要です。眠れない、食べられないことはありませんか？集中が続かない、気持ちが落ち着かない、いつもなら楽しめることが楽しめないということも、心の健康が崩れてきているサインです。同じ体験をしても、心が疲れる人とそうではない人がいるように、心の強さや柔軟性は人それぞれですから、不調のあらわれ方も人それぞれです。心の不調は、頭痛・腹痛、めまいや湿疹など身体症状としてあらわれることもあります。一見心とは関係がないように感じる症状でも、心の問題が影響している場合があります。自分で自分の「いつもと違う」に早く気づいて対処することが、メンタルヘルスを維持するために最も大切だといっても過言ではありません。



「いつもと違う」に早く気づこう！

○ セルフケア

不調時にはもちろんですが、日頃から“セルフケア”で心の回復をはかることが重要です。私たちの心は、毎日少しずつ疲労を蓄積しています。定期的にリフレッシュしないと、心の負担は大きくなり気づいた時には回復出来ない程になってしまいます。まだ大丈夫と余裕が持てるうちに、適度にストレスと戦ったり心の筋トレをしたいものです。時には嫌な出来事から全力で逃げることも必要ですし、全力で戦いを挑むことも必要です。バランスが何とも難しいのですよね。自分がどのような生活を送りたいか、“人生設計”のようなものを考えておくと、ストレスフルでつらい時の道標になります。大げさに聞こえるかもしれませんが、心身共に余裕があるうちにしっかりと自分の生き方について考えておくことが大切なのです。自分に適したストレス解消法を持ち、セルフケアを日常的に行えるようになりたいですね。



先日、青色の発光ダイオード(LED)を開発した赤崎氏、天野氏、中村氏の日本人3名に、ノーベル物理学賞が授与されるとの発表がありました！光の三原色のうち青色は困難とされていましたが、赤崎氏、天野氏が窒化ガリウムの結晶化に挑戦し見事成功。その後中村氏が製品化に成功。赤・緑・青の3色が揃ったことで多くの色を表現できるようになり、今では家電や信号などで大活躍！世界中の研究者が困難だと手を引いたことに挑戦し続けた精神力に同じ日本人として誇らしい気持ちです。私たちも自分の限界を決めずに過ごしたいですね。

*七転び八起き。失敗しても起き上げれば良いんだなあ〜！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586