

# メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol:137 2015・1・1

## ○ 謹賀新年

2015年を迎えました。みなさんはどのような気持ちで“新年”を迎えたのでしょうか。私は毎年除夜の鐘を聴くと、厳かな気持ちになるのですが、みなさんはいかがでしょう。初詣には行きましたか？おもちはいくつ食べましたか？お年玉をもらった人はいましたか？正月ボケや正月太りで困っているという人もいるかもしれませんね。業務では、新年恒例の“前年の数字を書いてしまう”という間違いには気を付けたいですね。もう既に「平成26年」とか「2014年」と書いてしまった人がいるかもしれませんね。私は毎年必ず1度はその間違いをしてしまいます。気を付けようと意識していると余計に間違ってしまうから不思議です。1月は1年の始まりの月。お正月の賑やかな雰囲気過ぎてしまうと淋しい気持ちになりますが、自分らしく晴れやかな気分で過ごしていきたいものです。今年も1年楽しく健やかに“自分らしく”過ごしていきましょうね！



さて、みなさん今年の干支は何でしょうか。わかりますか？今年の干支は“ひつじ”です。干支では「未」と書きます。未は干支の8番目です。1年を十二支に当てはめた場合、未は6月(旧暦)にあたるそうです。未年生まれの年男・年女のみなさんは自分の年が来たと喜んでいるかもしれませんね。みなさんはどのような時に干支を意識しますか？日常的に意識する機会は少ないと思いますが、お正月は干支に触れる機会が多かったのではないのでしょうか。古代中国からやってきた干支。古くから伝わるものにはやはり意味や由来があるものですね。干支について調べてみると、その成り立ちや由来には諸説あって色々なことが関与していることがわかります。未年の「未」という字は、曖昧の「昧」という字からきているようで、「食物が茂って暗い状態」や「果実が熟した状態」を指しているのだそうです。その後一般の人でも覚えやすいように、動物の“ひつじ”が用いられるようになったそうです。象形文字で木の枝葉の茂った様子を表す「未」。未の月にあたる6月は様々な作物が成熟する大切な季節。未という字には豊作への願いが込められているようです。変わって「羊」は、群れをなすことから「家族の安泰」を表すとされ、いつまでも「平和」に暮らすことを意味する縁起物とされています。未の干支の特徴には、「穏やかで人情に厚い」「財テクの才能がある」があるそうです！未年生まれの年男・年女のみなさん、どうでしょう。当てはまりますか？未年生まれの職員、入居者がいる事業所やユニットは穏やかで平和で、お金の使い方が上手かもしれませんね。未年生まれではないみなさんも、自分の周りの未年生まれさんを探して、その人の穏やかな性格や財テクを真似てみると運が向いてくるかもしれませんよ。良い年にしましょうね！

## §：69 記憶と睡眠

今月末には介護福祉士、社会福祉士、精神保健福祉士国家試験の筆記試験がありますね。その後も春まで様々な試験が次々と続いていきます。大学入試センター試験もありますし、高校受験も控えていますから、受験生のいるご家庭はピリピリと緊張ムードが高まっているかもしれませんね。睡眠時間を惜しんで勉学に励んでいる人も多いのではないのでしょうか。記憶は睡眠中に蓄積されますから、眠い目をこすりながら勉強を続けるよりも、  
良い睡眠をとって、すっきりとした心身で勉強に励む方が効率的なのですよ。  
新年第1回目の通信は「記憶と睡眠」について考えていきたいと思います。



### ○ 記憶とは

記憶とは様々な情報を長期間または短期間保存して再生する能力です。記憶の働きは幾つかに分けられます。今回は①記銘、②保持、③再生という3つの過程に分けて考えましょう。

### ○ 記銘（符号化）

記憶の第1の過程は、新しいことを覚える「記銘」の過程です。新しいことすべてを記銘するわけではなく、情報への注意の向け方に応じて記銘できる程度が変わります。例えば、何気ない会話は大まかな内容しか覚えていなくても、印象的な話なら細かい内容や言葉までしっかりと覚えていますよね。記銘の過程では記憶をしやすいように、必要な情報を選択・変換していると考えられます。そのため「符号化」の過程とも呼ばれます。



### ○ 保持（貯蔵）

第2の過程は「保持」です。記銘された情報を覚えておく過程になります。保持の働きを考えると「覚えておこうと意識して覚えている場合」もあれば、「自然と覚えている場合」もあります。例えば、食事のメニューは覚えようとしなくても自然と覚えています。英単語などは一生懸命努力しないと覚えておけないですね。自動的に出来事の記憶を覚えているという働きも重要な役割です。「貯蔵」の過程とも呼ばれます。



### ○ 想起（検索）

保持された記憶は、第3の過程において利用可能となります。第3の過程は「想起」です。想起によって保持されていることが確認されるともいえます。想起の方法には再生と再認の2つがあります。ヒントと記憶された内容を照合する方法が再認です。保持されている内容が同じでも、想起の方法によって利用可能な情報が違うため、「検索」の過程とも呼ばれます。



記憶については2013年6月の§50でも取り上げていますので、詳細が気になる人はそちらもご覧下さい。次回は睡眠について考えます。記憶と睡眠の関係がわかってきますよ！

\*今年もココロリフレッシュルームをよろしくお願ひします！ ココロリフレッシュルーム 090-2070-6586