

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:138 2015・1・15

○ ONとOFFの切り替えをしましょう！

平成27年がスタートして早半月が過ぎます。あっという間に時間は過ぎていきますね。みなさん自宅や事業所の鏡開きはしましたか？美味しいお汁粉にして食べたという事業所もあると思います。節目の行事はみんなで楽しみたいものですね。毎日が瞬く間に過ぎていきますが、みなさんは時間の流れについていけていますか？まだお正月の疲れが抜けていないという人もいるかもしれませんね。そんな時にはストレッチと深呼吸が効果的です。仕事のちょっとした合間などに深呼吸や簡単なストレッチをしてみると、心身のこわばりを感じる事が出来ると思います。「いつもの仕事」は想像以上に私たちの心身に影響を与えています。まずは心身のサインに気づくことが大切です。身体のほぐし方を職場の機能訓練指導員さんや運動が得意な人に聞いてみると良いかもしれません。慌ただしい時にこそ、仕事とプライベートのONとOFFをきちんとつけたいものです。ONとOFFの切り替えは、健康管理の基本とも言えます。私たちの仕事は、必ず誰かが出勤しているという状況なので、自分が休みの日であっても仕事のことを考えてしまいやすいと思います。現代は通信手段が発達し、休日までもメールや電話が来るなんてことも少なくはないと思います。緊急性や重要性を判断することも大事な仕事ですよ。職場の中で情報共有の仕方を見直して、みんながONとOFFを上手に切り替えながら働いていくことができるようにしたいですね。



○ 祝成人

日本の伝統衣装と言えば「着物」ですよ。みなさんには着物を着る機会がありますか？日本舞踊やお花、お茶などの習い事をしている人は、着る機会が多いのかもしれませんが。私はもう何年も着ていませんが、結婚式などで着物姿の人を見ると素敵だなあと感じます。着物は日本国外の人からも大人気ですが、日本人の私たちにとっても魅力的に映りますよね。着物と言えば、先日は各地で成人式が執り行われました。晴れ着姿の若者を見かけましたか？11日(日)もしくは12日(月)に開催した自治体が多かったようですね。みなさんの職場にも新成人がいるのではないのでしょうか。今年当法人で成人を迎えた職員は18名(女性12名、男性6名)でした。新成人のみなさんおめでとうございます！晴着を纏って成人式に出席した人もいれば、故郷が遠方だったり、事情があって出席できなかった人もいたと思いますが、これでみなさんも「成人」です。友人との久しぶりの再会では、それぞれの成長に驚くこともあったでしょう。「あいつには負けたくない！」そんな思いもこれからの人生の糧になります。まず社会のルールをしっかりと守って、しっかりと自分の人生を歩んでいきましょうね！

§：69 記憶と睡眠 その2

新年会を楽しんだ事業所もあると思います。いつも楽しいばかりとはいかない毎日ですが、しっかり頑張ったご褒美がもらえるように、メリハリをつけて過ごしていきたいですね。今回は、「記憶と睡眠」について考えていきましょう。



○ 忘れること

記憶の働きでは覚えることが大切だと思いがちですが、実は忘れることも大切な働きです。覚えたいのに覚えられなかったり、思い出したいのに思い出せないのは、忘却という働きのせいですが、嫌なことを忘れたり、間違っただけを訂正することも忘却の働きによります。例えば、覚えてから時間が経つと自然と忘れてしまったり、覚えたことが新しい経験などによって影響を受けたりして、記憶された内容が失われたりします。他にも、一生懸命覚えたことを思い出そうとしてもどうしても思い出せないということもありますよね。

○ 睡眠と記憶

睡眠には脳を休めるノンレム睡眠と、身体を休めるレム睡眠があります。ノンレム睡眠とレム睡眠は1セット約1時間半です。7時間半寝た場合、ノンレム睡眠とレム睡眠のセット(以後セット)が5回繰り返されることとなります。睡眠の前半では、脳がしっかり休んだ状態なので揺すった位では目覚めませんが、睡眠の後半では脳はある程度活動しています。睡眠の前半のレム睡眠は数十秒間の非常に短い睡眠で、後半(朝方)になると30分近くも続く長い睡眠になります。深いノンレム睡眠には“嫌な記憶を消去する働き”、浅いノンレム睡眠には“手順記憶を定着する働き”、更に浅いノンレム睡眠には“記憶を結合する働き”があるそうです。レム睡眠では、“エピソード記憶が定着”されます。レム睡眠時には既に記憶したことと関連づけて次に記憶を思い出そうとした時にスムーズに思い出せるよう索引を付ける作業が行われます。就寝後間もない時にしっかり寝ないと、昼間に経験した嫌なことを消すことが出来ないと云えますし、3時間や4時間の短い睡眠では一生懸命覚えたことが定着せず、色々な出来事の関連情報が記憶されません。ですから、記憶能力を十分に発揮するためには、良い睡眠環境で6時間か7時間半の睡眠時間を確保することが必要なのです。徹夜で試験に臨んでも望ましい結果がついてこないことの原因がおわかり頂けたのではないのでしょうか。自分が気持ちよく眠れる環境を整えるなど、“良く眠れる工夫”をしっかりとしたいですね！

やっと年末のあわただしさを乗り越えて新年を迎えたのに、次は新年度を迎える準備が始まりそうです。新人職員を迎える体制作りなども各事業所では始まっているのではないのでしょうか。新しい人を迎える時は、職場の雰囲気を作り直すチャンスにもなります。忙しい時こそ1人で気持ちを溜め込まず、仲間と協力しながら一緒に乗り越えていきましょう！

* 良い睡眠はこころとからだのリズムも整えてくれますよ！ ココロ リフレッシュルーム 090-2070-6586