

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:143 2015・4・1

○ 平成27年スタート！洞爺湖町でDS開設！

残雪に冬の名残を感じますが、季節は春へと進んでいます。平成27年度が始まりました。入社式では新たに22名の新入職員に辞令交付がなされます。フレッシュな雰囲気は漂っている事業所もありそうですね。新入職員のみなさんは、初めての職場に戸惑うことも多いと思いますが、少しずつ自信をつけて仕事に臨めるように、努力することを楽しみたいですね。新入職員のみなさんは特に自分の生活習慣を見直して、社会人としてふさわしい生活を送ることが出来るようにしましょう。自分らしく働き続けていくためには健康管理が重要です！



4月1日、洞爺湖町栄町に「デイサービスセンターさかえの杜 2015」が開設しました。また、豊浦町のデイサービスセンターぬく杜の郷・しおさいが廃止となり、大岸にあるデイサービスセンター幸豊ハイツと合体しました。新しい動きのある年度初めとなりましたね。みなさんも新年度の慌ただしい生活が始まっていることと思います。「大変だ、大変だ！」が口癖になっているそこのあなた。何がどんな風に変ですか？感情的にならず、まず自分の置かれている状況を整理してみませんか？大変なことは山ほどあると思いますが、整理してみると思いもよらなかった隙間やゆとりが見つかるものですよ。ふと顔を上げてみましょう。自分をアセスメントするつもりで整理してみると良いと思います。自分のやりたい事がこんがらがった状態では、どんな環境に身を置いてもうまくはいきません！



○ ココロ リフレッシュルームについて

まず急なお知らせとなりますが、ココロ リフレッシュルームの場所が変更になりました。これまでふるりの丘総合福祉館1階の受付横に位置していましたが、そこから少し奥に進み自動販売機を越えた階段そばの部屋に移動しました。急な変更でご迷惑をお掛けしますが、ご了承下さいませ。場所の詳細については予約時にご説明致しておりますのでご安心下さい。続けて今年度の利用予約ですが、先月よりご案内していますように新たにメールでの予約を始めます。メールでの相談には対応しておりませんので予約にのみご利用下さい。ご相談のメールを頂いても、こちらからの返信は出来ませんのであらかじめご了承下さい。電話でのご予約も変わらず受け付けます。着信があっても折り返しの対応はしておりません。他面接中などつながらない場合も多くあります。日時を改めて頂くかメールをご利用下さい。

☆5月の予定☆

・5月は基本的に全日閉室となります。緊急時の連絡や急ぎのご相談については、各事業所の管理者またはメンタルヘルス推進担当者等を通じてお願い致します。

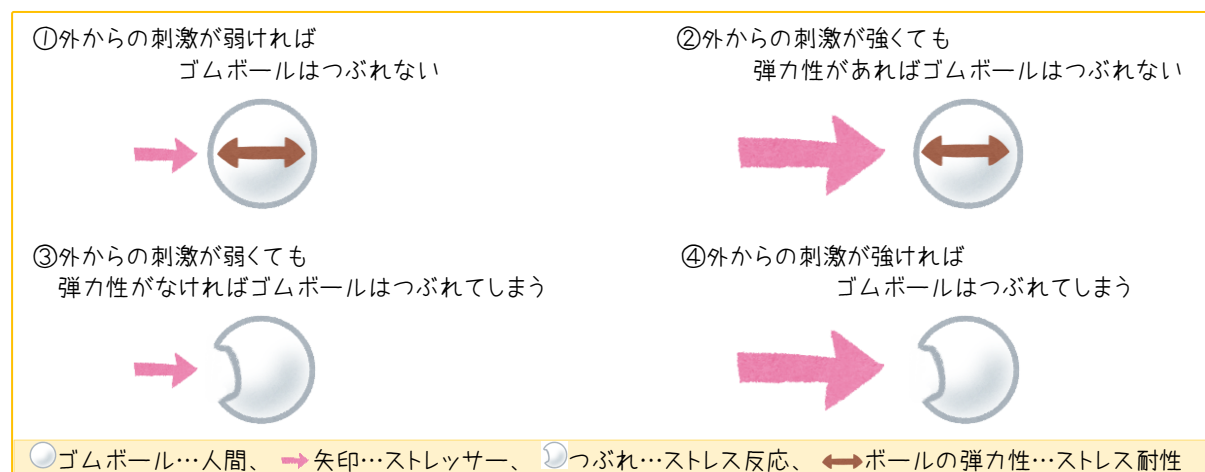
§：72 ストレス

今では私たちにとって身近な言葉になった“ストレス”。悪い意味の言葉として使われがちですが、本当は私たち人間になくってはならないものなのです。ストレスと上手に付き合っていくために、4月はストレスについて考えていきましょう。



○ ストレスとは

もともとストレスという言葉は、物体に外から力が加わった時に生じる歪みを指す物理学用語でしたが「外からの刺激による生体の歪みと元に戻そうとする生体の反応」をストレスと呼ぶようになりました。わかりやすく考えてみましょう。外からの刺激とは職場や家庭でのトラブルなど私たちの心身に影響を与えるもの(ストレッサー)で、生体の歪みとは、不安や怒り、不眠など私たちの反応(ストレス反応)です。私たちが日常生活の中で起こる出来事をどのように捉えるかによって、ストレス反応が生じたり生じなかったりもします。同じような出来事に遭遇したとしても、その人個人が備えているストレスに立ち向かえる力(ストレス耐性)によって、ストレス反応の有無が変わるのです。下の例をご覧ください。



外からの刺激が同じでも個人のストレス耐性の程度により、イライラや不眠などの反応が生じるかどうかが変わります。ストレス耐性が充分な人は、大きなストレッサーにも耐えることができるという考え方です。弾力性がなくカチカチの状態では弱い力でも容易く潰れてしまうのです。ですから、自分の心の弾力性を鍛えることも大切なのです。ストレスは悪いばかりだと思かもしれませんが、適度なストレスがあることによって、私たちは成長することが出来ます。私たちが社会で生活していく時に“役立っているストレス”もあるということです。次回はストレスマネジメントについて考えていきたいと思います。



環境の変化があると、自分が思うよりも心身は疲労しているものです。疲れを感じた時は無理せず休憩しましょう。4月は自分の生活リズムを確認して過ごすといいと思いますよ！

* 新年度スタートで気分一新！新しい環境をまたみんなでゆっくり焦らず作っていきましょうね！
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp