

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:144 2015・5・1

○ バーンアウトに注意！

例年よりも早く、北海道にも桜前線が到着しました。先月末の陽気で、胆振管内でも日当たりの良い場所ではもう咲いている木を見つけることが出来ますね。満開まではもう少しでしょうか。慌てて花見の企画をしている事業所もあるのではないのでしょうか。企画段階から楽しい時間を過ごせるように、入居者・利用者みなさんとわいわい楽しみたいものですね！

さて5月と言えば、5月病をイメージする人もいるかもしれません。みなさんは5月病になっていませんか？新入職員のみなさんは仕事に就いて1か月が経過した頃ですね。頑張り過ぎてスタミナ切れになっていたり、覚えることが多く頭がパンクしていたりしませんか？やる気満々で職に就いた新入職員や新しいポストに就いた職員は特にバーンアウトしやすい時期です。先輩職員のみなさんは職員の様子をみて、適切な指導や対応をするようにしたいですね。何事もやりすぎは危険です。忙しかったり焦っている時こそ“ほどほど”“まあまあ”“ぼちぼち”というゆとりある気持ちを忘れずに過ごしていただきたいものですね。緊張している自分に気づいたら、適度に自分がリラックスできる時間を作ってあげましょう。常に自分のケアを出来るのは自分しかいません。まずは自分自身でセルフケアを行うことが大切です。我々の職業のように人と関わる仕事は、一般的にストレスの多い仕事だと言われています。ストレスが溜まっている自覚のある人もいれば、自覚のない人もいると思います。無理をして過ごしていると、「まさか」と思うようなタイミングで倒れてしまいます。疲れすぎた心身を1人で回復するには大きな負担がかかります。自分では抱えきれないものを抱えてしまうと、後々自分1人では対処することのできない事態を招いてしまいます。例えば、本意ではないことを言ってしまうたり、行ってしまったり、「自分の望まない事態」を招いてしまうのです。みなさんは、仕事や生活の中で自分がやりたいと思っていることを漠然とでも自覚出来ていますか？難しいと感じるかもしれませんが、“自分を知ること”は、私たちにとってとても大切なことです。



○ 6月のココロ リフレッシュルーム

ココロ リフレッシュルームは、6月も基本的に全日閉室となります。ご不便をお掛けしますが、どうぞよろしくお願ひ致します。気になることがある人は各事業所のメンタルヘルス推進担当者や仲間にご相談するなどして、1人で抱えてしまわないようにしましょうね。

☆6月の予定☆

・6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ひ致します。

§：73 ストレスマネジメント

嫌なことや大変なことの少ない社会はありませんよね。ストレスと上手く付き合う方法を身に着けることが大切です。ストレスマネジメントについて考えましょう。



○ ストレスマネジメントとは

ストレスマネジメントとは、ストレスを適切に管理することです。ストレスに気づいて、過剰なストレス反応を抑制するためにリラックス出来る方法を身に着けること等が必要です。自分が不快に感じることを理解し、そのネガティブな影響に打ち勝つ手段を習得することが重視され、過剰なストレス反応をコントロールするためのスキルを習得することが重要です。

◎ストレス反応:不安感、抑うつ感、怒り、無気力感、恐怖感、頭やお腹などの各器官の痛み、集中力低下、不眠、配慮の欠如、気分の変動が大きい、攻撃的になる、貧乏ゆすり、喫煙・飲酒・ギャンブルの過多…などなど

○ ストレスをプラスに捉えよう

過剰なストレス反応を生じさせないためには、ある程度ストレスに慣れる必要もあります。インフルエンザの予防接種のように、ストレスに負けない心身を作ることが大切なのです。そのためには、自分がどのような時に不快なストレスを感じ、いつもはどのように対処しているのかを知ることから始めます。もしかすると、誤った捉え方や対処をしているために、過剰なストレス反応を生んでいるかもしれません。例えばミスして先輩に注意された時に、①「自分の成長のために叱ってくれた」と思い、一生懸命仕事を覚えようと努力する人と、②「自分のことが嫌いだから叱られた」と思い、イライラして終わる人とを比べてみると、①の方が自己成長につながると考えられますね。私たちがどのように出来事を捉え、それに対しどのような対応をするのかによって自分に生じるストレス反応も変わるというわけです。②は仕事に行くのが嫌になるかもしれませんし、集中力が低下して違うミスまでしてしまうかもしれません。何か不快に思う出来事があった時、それを自己成長につなげられるように自分に都合の良いように捉え、ストレスと上手く付き合ってみませんか？

◎おすすめストレス解消法
深呼吸、散歩、ストレッチ、軽い運動、信頼できる人と過ごす、趣味を楽しむ…などなど

○ ストレス解消法

どれだけ自分に都合良く、プラスに解釈してもしきれないこともありますね。そんな時は心も体もリラックス出来る時間を持ちましょう。大切なことは無理をしないことです。辛い時はその状況から少し逃げることも大切です。喫煙・飲酒・ギャンブルは不健康な習慣を招くので、それ以外のストレス解消法をたくさん持ち、健康的な毎日を過ごしていきましょう！



まだ日中でも肌寒い日はありますが、桜の季節が終わる頃には、北海道は晴れて気持ちの良い行楽シーズンが始まりますね。5月17日(日)は洞爺湖マラソンです。出場される職員も多いのではないのでしょうか。準備運動をしっかりと、ケガなく楽しんで下さいね！

*みなさんは、いつ・どこで・誰とお花見を楽しむ予定ですか？穴場スポットを見つけたいものですね！
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