

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:166 2017・3・1

○ 手放すもの、そして得るもの

早いもので2017年ももう2か月が終わりました。平成28年度も今月で終わりですね。先月末には洞爺で貨物列車の脱線事故が発生した影響で、JRが伊達紋別～長万部間で一時運休となりました。みなさんの中にも運休の影響を受けてしまったという人がいるかもしれません。観光客や受験生など、多くの利用者がJRを利用する時期でもあったので、大きな影響が出ましたね。3月は旅立ちの季節ですね。子どもたちは卒園、卒業、大人たちは異動、転勤、転職など、これまでの環境とお別れすることの多い季節ではないでしょうか。お別れすることは淋しいことですが、決して淋しいだけではありませんよ。私たちは、何かを得るために、何かを手放す必要があります。例えば、レストランに行って食事をする時に、エビフライに焼き魚、ちらし寿司、ハンバーグ、グラタン、すべてを1人で食べたいと思っても、一度にすべてを食べることは難しいですよ。全部オーダーして、少しずつ食べるとしたら可能でしょうが、食べきれず残してしまうことになります。実際には食べたいと思った物の中から何か1つを選択して食べることになると思います。それと同じようにやりたいと思うことがたくさんあったとしても、すべてをやり遂げることは、とても難しいのです。医者、ホテルマン、歌手、銀行員、美容師、すべてになりたいと願ってもそれが困難だということは想像がつくと思います。だからこそ、私たちは自分の生き方や進路について一生懸命考え、迷い悩むのです。子どもから大人になるまでの間に、モラトリアムという時期があります。これは猶予期間という意味で、しっかりとした1人の“大人”として社会に出る前に自分の生き方をうじうじよく悩む時期です。社会に出て働き、家庭を築いたとしても、人生に迷う時期は必ずあります。3月は自分自身を見つめ直し、4月からの新生活、新年度に向け準備をする月なのでしょう。進学、就職されるというお子さんをお持ちの方は、きっと今、とても心配な気持ちではないでしょうか。それは自然なことですよ。自分の人生でさえどうなるのかわからないのに、子どもと言えど別人格を持つ人間の人生が、どのように進むのかなんてさっぱりわからないのです。わからないけれど幸せを願うから心配になり、不安になります。そんな時にできることは「とにかく信じること」です。心の中でじっと、彼、彼女がしっかりと自分の足で進んでいくことを信じましょう。これは、親に限ったことではありません。施設の管理者やユニットリーダー、指導的な立場にある人は、自分が教えられるだけしっかり教え導いたならば、あとはその職員が自分の心で感じ、行動することを信じるしかできない時があると思います。小学校の先生から、親という漢字は「立って木の上で見る」と書くのだと習いました。辛抱強く見守ることのできる人になりたいと思います。

§：95 隠れ不眠

これまでも、メンタルヘルス通信の中で、睡眠の大切さについてお話してきたと思います。やはり人間にとって良質な睡眠は、心にも身体にも大切なものです。ぐっすり眠れた日は、とても気持ちがよくて、頭がすっきりするよう感じませんか？仕事の効率も上がるように思いませんか？良質な睡眠は心も体も軽やかにしてくれると思います。今働く世代に不眠が多いと言われています。実際に「よく眠れない」という相談は多いのですよ。多少眠れないだけだから問題はないと放置していると、様々な心身の疾患を招くことになりかねません。来月から新年度です。新しい環境を迎える前に、気持ちの良い睡眠習慣を身につけましょう。今月は隠れ不眠について考えていきます。



○ 隠れ不眠とは

不眠と聞くと、なかなか寝付くことができないものや、夜中に何度も目が覚めてしまう、朝早くに目が覚めてそれから寝付けない、などを想像するのではないのでしょうか。実はそれだけではありません。下の表の①～⑤に当てはまる人は、注意が必要です。

- | | | |
|---|---|----------|
| <ul style="list-style-type: none">① 生活が不規則になって睡眠が削られる② 眠るよりも仕事に大事と睡眠を後回しにする③ 過度のストレスを抱えて睡眠が不十分になる④ 眠りが浅く、眠ってもすぐに目が覚める⑤ 睡眠に何らかの悩みを持つ | } | 隠れ不眠のタイプ |
|---|---|----------|

私たちの睡眠は、レム睡眠(からだの眠り)とノンレム睡眠(脳の眠り)の繰り返しからなっています。レム睡眠では情報や記憶を整理し、ノンレム睡眠では成長ホルモンを分泌し痛んだ組織を修復させます。睡眠不足が続くと、学習効果が薄れたり、血圧や心臓疾患のリスクが上がってしまうのだそうです。最近約束を忘れやすくなった、動悸や息切れを感じるという人はいませんか？日本人は働き過ぎだと言われています。きちんと睡眠をとれていますか？

○ 改善方法

睡眠習慣を整えるためには何よりも規則正しい生活が大切です。0時より前に眠りにつき、6～7時間の良質な睡眠をとることが望ましいとされています。「隠れ不眠かもしれない」と思う人は、布団に入る前に心身を落ち着かせる時間を持つように心掛けましょう。ストレス解消につながる趣味やストレッチなどを15分程度設けると良いそうです。変則勤務でも、自分なりのリズムを決めて良質な睡眠を確保できるようにしましょう。睡眠に関して心配がある人はココロ リフレッシュルームにご相談下さい。一緒に睡眠習慣を見直してみましょ。



だんだんとあたたかい季節がやってきます。疲れたと感じた時は、外に出て新鮮な空気を思いっきり吸い込んでみてはいかがでしょうか。気分転換にもなりますし、気持ち良いですよ。

* 忙しいからと心身のメンテナンスを怠っていると知らない間に不調を抱えてしまいますよ。健康第一！
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