

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:160 2016・9・1

## ○ 戦う姿にありがとう

9月になりました。先月はリオオリンピックや甲子園の中継が連日放映されていたので、家のリビングでTVを見ているだけでも、どこか日常と違うような気持ちになっていました。子どもたちの夏休みも終わって、みなさんの生活も“通常”に戻った頃かもしれませんね。リオオリンピックでは日本選手団が史上最高の41個のメダルを獲得しました。このメダル獲得数は、アメリカ、イギリス、中国、ロシア、ドイツの次に多く出場国の中で6位という結果になりました。4年前の2012年のロンドンオリンピックでは38個のメダル獲得、順位は11位だったそうですから、今回のリオオリンピックの日本選手団の成績が、いかに素晴らしいものであったかわかるのではないのでしょうか。みなさんはどの場面にどのような感情を抱いたのでしょうか。体操や水泳、卓球など、色々な場面が思い出されるのですが、私は何といても吉田沙保里選手の銀メダルが一番印象に残っています。スポーツの世界は結果がすべてだと言われますが、一瞬のために長い時間をかけてまさに自分の人生をかけてきたのだということを思うと、結果以上に私たちの胸を打つものはあるのではないかと思います。そして、甲子園では北海道代表の北海高校が見事準優勝を果たしました！すいすい勝ち進み決勝にたどり着いた時には、これは優勝すると思ったのですが、優勝にはあと一つ届きませんでしたね。それでもとても立派な準優勝に号外が配られ、北海道が沸きましたね。何かに熱中して、一心不乱に打ち込んでいる姿は素敵ですよ。キラキラと輝く一生懸命な姿を見せてくれたオリンピックや高校球児たちに「ありがとう」と「お疲れ様」と伝えたいです。



## ○ 防災の日

お盆が過ぎると北海道は寒くなるというイメージがあったのですが近年は9月になっても暑くてたまらない日があったりしますよね。北海道の夏はエアコン要らずのはずだったのに、今ではエアコンがないとへばってしまいます。今年の夏は台風が続けて3つも上陸しました。北海道に1年に3つの台風が上陸するのは、観測史上初のことだそうです。停電や通行止め、河川の増水や土砂災害など大きな被害が出ました。大きな災害が多く起きているように思います。9月1日は防災の日です。みなさん災害に備えた準備は出来ていますか？この頃ではリビングにぼんと置いていても素敵なインテリアになる防災用品もあるそうですよ。確かにいざ災害にみまわれた時に「防災用品はどこにしまったかしら？」などと探している暇はないですよ。リビングのいつも目につく場所にあれば探す手間もなくすぐに次の行動にうつせますよね。この機会に家族で避難場所や防災用品について話し合うなどしておきましょう。

## §：89 自殺予防週間

今月は自殺予防週間があります。これほど命の大切さについて訴えられているのに、残念ながら自殺やいじめのニュースが消えることがありません。自分や大切な人の命を守るためにも、自殺予防週間にあわせ命の大切さについて改めて考えましょう。



### ○ 自殺予防週間

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です。これは、今年4月1日に施行された自殺対策基本法の一部を改正する法律において、自殺予防週間を9月10日から9月16日までとし、この期間にそれにふさわしい事業を実施するよう努めるものとするのが新たに規定されたものです。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、私たちも力をあわせなくてはなりません。自ら命を絶つということは、とても悲しいことです。亡くなる本人ももちろんつらいでしょうが、周りの人にもとてもつらい思いをさせる行為になります。誰も自殺をたくてしているわけではないと思います。「自殺」という選択肢しか浮かばない状況に追い込まれているのかもしれないかもしれません。命は一度失われてしまえば、二度と戻ることがありません。後から後悔してもどうしようもありません。最近やる気が出ない、疲れている、眠れない、食欲がない、誰にも会いたくない、イライラするなど、心身の不調を抱えている人はいませんか？私たちの心は、つらい・悲しいというサインを身体にあらわしてきます。手が震えたり、頭が痛くなったり、めまいがしたり。身体に不調があらわれた時には、心の不調が隠れているかもしれないということを思い出して下さい。心の悩みや心配事は1人で抱えないことが肝心です。あなたは今悩んでいませんか？あなたのそばには悩んでいる人はいませんか？少しでも気になることがあればそっと声をかけてみましょう。その一言で救われる人がいます。この機会に家族や仲間、大切に思う人たちと命について話してみましょう。

### ● 長月 ● 長月 ● 長月 ● 長月 ● 長月 ● 長月 ● 長月 ●

2016年の中秋の名月は9月15日(木)です。旧暦の8月は特に空気が澄んで月が綺麗に見えたため平安時代からお月見が楽しまれていたそうです。私たちも事業所やユニット内にススキを飾って、お月見団子を食べるなどして一緒にお月見を楽しむのも良いのではないのでしょうか。枕草子に「秋は夕暮れ…」とあるように、秋は涼しくなった夜長を楽しまなくては損です。どのように過ごしたいか沢山考えておかななくてはなりませんね。何をしようか思い浮かばない人は、心をじっと落ち着けて、ゆったりと自分とお話をして過ごすことをお勧めします。5分でも10分でも構いません。ふと空いた時間があったら、自分の心身の状態に心を配ってみてはいかがでしょうか。1人で悩むことや、何か心配なことがあった時には、ココロ リフレッシュルームに連絡を下さいね。1人で抱えてしまわないことが大切です。

\*私の命もあなたの命も、隣の人の命も、どれもみな同じ大切な命。みんなで大切な命を守りましょう。  
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