

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:162 2016・11・1

○ 北海道日本ハムファイターズ 日本一 おめでとう！

北海道日本ハムファイターズが見事日本一に輝きました！連日熱く応援したという人も、たくさんいたのではないのでしょうか。広島では「ハムカツ」を食べない運動が起きていたそうですよ。ファイターズの戦う姿を見ていると、選手1人ひとりが自分に期待されている役割以上の働きをし、さらに固い信頼で結ばれたチームでのプレーが、個の力をより一層高めていたように感じました。戦術などの難しいことはわかりませんが、チームの気持ちの強さや健やかさが日本一を手にする支えとなったように思いました。心の健康は、



○ ストレスチェック制度はじまります

11月になり、ぐっと寒くなってきました。例年より早い初雪となった地域もありました。北海道は冬の寒さでも、本州では夏日を記録した地域もあったとか。南北に長い日本列島といえども、これほどの寒暖差には驚きですね。先月21日には鳥取県で震度6弱を記録する大きな地震がありました。余震も続いて不安な日々を過ごされています。避難所での生活はプライバシーの確保が難しかったり、日常と全く違う生活をしなくてはならないので、どうしてもストレスフルな状態に陥ってしまいます。普段から自分がどのような状態で過ごしているのかを知っていることは、災害時などの非常時にも大変役に立つものです。今年度から労働者のストレスチェック制度がはじまります。対象となる事業所はそろそろ案内が届くと思います。各事業所のメンタルヘルス推進担当者のみなさん、どうぞよろしくお願いします。職員のみなさんは、ストレスチェックを受けることで自分の健康情報が他者に漏れることは一切ありませんから安心して自分の状態を答え今の自分を知るようにしましょう。気になることなどがありましたらココロ リフレッシュルームまでお問合せ下さい。



○ 介護の日

みなさん11月11日は何の日でしょう。介護の日ですね。私たちは福祉の領域で働いているので“介護”というものがとても身近になっていると思います。介護に慣れて、当たり前ものになってしまっていると、慢心が生まれ大事なことを見落としてしまうことがあります。そうならないためには、常に自分の知っている介護は満点ではない、何か足りないという意識を持ち、日々学んでいくことが大切です。新しい知識や考え方、技術などを吸収して、それを私たちのサービスを利用して下さる方々に提供していけるようにしたいですね。

§：91 ストレスと健康

みなさん冬支度は終わっていますか？冬タイヤへの交換など本格的な冬がやってくる前にしておかなくてはならないことは意外とたくさんありますよね。寒さが厳しくなる前に家の大掃除もしておくといいと聞くのですが、なかなか思うようにはいかないです。

今月はストレスと健康について考えてみましょう。



○ 日常生活でのストレス

私たちの日常にはたくさんのストレスが転がっています。みなさんも仕事のストレスとか育児のストレスなど日常会話の中でたくさん使っていると思います。ストレスが引き起こす身体症状に燃え尽き症候群といわれる身体反応が知られていますね。ストレスのもとに至る所に存在しているのでストレスを感じた時にどのように対処するかということがとても大切です。考え方・捉え方を変える、人に助けを求める、ストレスから逃げる、時間が過ぎるのをじっと待つ。上手くいかない時にはいつもと違う対処を試してみましょう。



○ ストレスと免疫

私たちの身体には、外の環境が変化しても体温などを一定に保とうとする機能が備わっています。気温や湿度のような物理的環境だけでなく心理的ストレスに対して体内環境を維持することで私たちは健康を保っています。過度なストレスが有害になることは広く知られています。「病は気から」「病気に勝つには笑いが大切」と聞いたことがある人もいます。心の問題が自律神経系や免疫系に影響することは古くから考えられており、現在も心理学的に免疫と関連する研究はうつや不安、統合失調症、ガンなどへと対象を広めています。

○ ご長寿さんに学ぶ

長寿の秘訣を尋ねるTVを見ると「よく食べよく寝る」、「好きなことをする」など様々な回答がなされています。真偽のほどは確かではありませんが、ご長寿さんにはポジティブで楽観的な人が多いように思いませんか？おおらかで人付き合いが好きで、タフな人は、他者からのサポートも受けやすく、闘病意欲や自己効力感も高くなると考えられています。このような人は健康を促進する性格を持っていると考えても良さそうです。競争社会といわれる現代では、ゆったりのおんびりと過ごすことは難しくなっていますが、1日の中に1時間でも、1週間の中に1日でも、自分が心から穏やかに過ごせる時間を持つようにしてみませんか？



ポジティブに笑って過ごしていれば病気にならないというわけではありませんが、病気になっても、どのような状態にあっても、自分のありのままを受け止め前向きな姿勢で過ごすことのできる人は、生き生きしているように思います。楽しむことを忘れずにいたいですね。

* 疲れた日は、寝る前に思いっきり「疲れた！」と大きな声で言って、布団に飛び込んでみましょう。

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