

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:163 2016・12・1

○ 12月

12月になりました。2016年最後の月です。毎年この通信の12月号を書く時には、1年間短かったなと思います。そして必ずやり残したことが出てきます。毎年年の初めには時間は無限にあるように感じるのですが、終わりにになるとあっという間だということを感じ知らされます。「ああ、あれやりたかったんだ」とか「あれをやろうと思ってたのに出来なかったな」等と、反省することばかり残っています。仕事だと、計画を立てて行動することが出来るのですが、プライベートとなると「まあなるようになるか」とおざなりになって、結局出来なくなってしまいます。気づいたのだから12月の1か月の間に出来ないのかと思うのですが、12月には楽しいイベントが多くなるので楽しむことばかりを優先してしまいます。そして、やりたいと思っていたことは来年に持ち越し。また来年も同じように12月に反省しているのではないのでしょうか。もしかするとやりたいと思ったけれどやらなかったことは、本当にやりたいことではないのかもしれませんが。はたまた、私の人生における課題なのかもしれません。「やりたいけどやれない」「やりたいけどやりたくない」そんなことがあったとしたら、それは捨てずに繰り返し思っていることが大事かもしれません。

自分の中で温めている思いや目標、夢はいつかきっと叶う！



○ ストレスチェック

前回のメンタルヘルス通信の中でも少しお話させて頂きましたが、職員のメンタルヘルス不調を未然に防止するため、働きやすい職場環境を形成するため、今年度より改正労働安全衛生法に基づいて、年に1回ストレスチェックを実施します。先月対象事業所の対象職員に対してはストレスチェックを行いました。ストレスチェックは任意の受検でしたが、多くのみなさんが自身の健康のため受検して下さいました。ありがとうございました。実際にストレスチェックを受検したみなさんは、どのような感想をお持ちでしょうか。チェック票は、当法人専用に作成されたものではなく、厚労省が発表しているものですので、設問の解釈が難しかったり、数字に○を付けるのが難しかったという人もいたかもしれませんね。今回のストレスチェックは1問でも回答がなされていなかったり、重複して回答されている場合等、結果を出力することが出来ません。回答に不備があった場合は、申し訳ありませんが結果を出力することが出来ませんのでご了承下さい。受検したみなさんには今後作業を経て結果が届くことになります。今回の結果を自身の心身の健康管理にご活用いただければと思います。また来年度以降も1年に1度のペースで実施していきますのでご協力をお願い致します。

§：92 人との距離

各事業所ではクリスマス会や越年会の計画がなされているのではないのでしょうか。職員と入居者のみなさんが一緒になって楽しむことの出来るイベントは貴重な機会だと思います。当日だけでなく、計画の段階から一緒に楽しめると思いますよ。年越しの準備など、若い職員よりも入居者の方がよく知っていることは多くあると思います。人生の先輩から色々なことを教わると良いのではないのでしょうか。さて職員さんたちは忘年会を楽しみにしているのではないのでしょうか。今年は PERFECT HUMAN、恋ダンス、P P A P等…巷では色々流行っているようですね。余興のネタがたくさんあるので担当者は迷ってしまうかもしれませんね。みなさんはどれを楽しむのでしょうか。私も何か覚えてみたいと思っています。人との交流が増える12月は人との距離について考えましょう。



○ パーソナル・スペース

みなさんは人と話をする時に、「距離が近いな」「遠いな」と感じたことはありませんか？ 私たち人間にも縄張りがあります。縄張りと言っても心理的な縄張りで、自分を取り巻く、目に見えない持ち運び可能な空間のことです。その空間の中に他者が入ると心的不快を生じさせる空間です。エレベーターや満員電車の中で見知らぬ人と身体が触れた時、嫌な感じを抱いたことはありませんか？あれはパーソナル・スペースに他人が入ったためなのです。

○ 対人距離



対人距離は空間を用いた非言語的コミュニケーションの一種で、相手との関係の親密さ、公式/非公式の度合いに応じて相互作用する際の距離が設定されます。一般に男性よりも女性の方が短い距離を設定する傾向があります。対人距離は、前方方向のみではなく、多方向に意味があります。一般には前方に長く、後方に短い楕円形の空間が形成されます。

親密距離(45 cm以内)：相手のにおいや体温が感じられる距離で、乳幼児と母親、家族や恋人、親しい友人のようにごく親しい間柄の場合に利用される距離。

個人距離(45～120 cm)：友人や知人等との個人的な会話に利用される距離。

社会距離(120～360 cm)：一般に人と話をするのに適切な範囲で、簡単な会話や商談等、仕事の話をする時にも利用される距離。

公衆距離(360 cm以上)：講演など多数を前にして話をするような時に利用される距離。

対人距離の長さはその人の性格によっても影響を受けるので、人によって多少変わります。気になるあの人の気持ちや今後の関係も、対人距離から何か分かるかもしれませんよ…！

丙申(ひのえさる)だった今年は、これまでの頑張りが評価され形になる年だったそうです。2016年はみなさんにとってどのような1年になったのでしょうか。自分が頑張ったこと、一生懸命取り組んできたことは形になりましたでしょうか。もうすぐ2017年を迎えます。来年はどのような1年になるのでしょうか。自分らしい1年を過ごすことが出来ますように！

*2016年、どうもありがとうございました！ 2017年、みなさんの素敵な笑顔でお迎え下さい！
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