

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:164 2017・1・1

○ 2017年

2017年、平成29年を迎えました。みなさん本年もどうぞよろしくお願い致します。こうして新年をみなさんと迎えられることを嬉しく思っています。当たり前のように感じてしまう瞬間でも、本当はとても尊い瞬間なのだとしっかりと肝に銘じ、今年1年、普通の日を大切にしっかりと過ごしていきたいと思っています。素敵な1年にするためにも、自分で出来る努力は惜しまず、普通の日をしっかりと積み重ねていきましょうね。みなさん1人ひとりにとっても、健やかに自分らしく過ごせる充実した1年となりますように！



さて、今年「酉(とり)年」です。十干と十二支の組合せで言うと「丁酉(ひのととり)」です。

*十干(じっかん) + 十二支(じゅうにし) = 干支(えと)

*今年の十干 … 丁(ひのと)

*今年の十二支 … 酉(とり)

今年の干支 → 丁 + 酉 = 丁酉



酉年の特徴を調べると“酉のつく年は商売繁盛につながる”とありました。酉は“取り(酉)込む”につながると言われ、運氣もお客も取り込めるのだそうです。何だかギャグのような感じもしますよね。そもそも、酉の由来には「果実が極限まで熟した状態」というのがあり、そこから物事が頂点まで極まった状態と言われているようです。季節に例えると秋なのだそうです。実りの秋と言いますから、何か成果をあげたいものですね。酉年は積極的に行動することが良いそうです。派手な行動も許されるようですから、これまで挑戦できずにいたことにも勇気を出して挑戦してみたいかがでしょう。良い成果が得られるかもしれません。

酉年生まれの人の特徴は、「鋭い直観力」「決断に迷いが無い」「行動力抜群」「親切で面倒見が良い」「社交性抜群」、他には「本音を隠したがる」「駄目だと判断したらすぐに諦めてしまう」「プライドが高め」「神経質」などがあるそうです。良い面が表れると“頼れる兄貴分・姉御肌で優れた直観力を頼りに即行動を起こせる人”、悪い面が表れると“外面は良いけれど本音が見えない神経質な人”になるのだそうです。これはあくまでも参考程度で、実際には人それぞれ違うでしょうが、自分の性格を干支から考えてみるというのもなかなか面白いですね。自分を客観的に捉える一助になります。酉年生まれの人は自分に当てはまるものがあるのか、チェックしてみると新しい自分に出会えるかもしれません。酉年は、運氣を取り込めることから、人生を考えるのにも向いた年だとされています。人生の仕切り直しや大きな決断など、重要なことを考えるにも適しているのかもしれません。さあ今年が良い運氣や有効な情報をどんどん“トリ入れて”、ひとまわりもふたまわりも熟した自分になりましょう！

§：93 生活リズム

1月は、お正月の帰省や新年会など、家族や友人、仲間とワイワイ過ごす機会が多くある月ではないでしょうか。普段よりも多くお酒を飲んだり、食べ過ぎてしまってはいませんか？暴飲暴食に寝不足など不規則な生活が続くと、体調を崩してしまいますよ。子どもたちも、冬休みだからといって夜更かしをしたり、遅い時間までおやつを食べたり、生活が乱れてはいませんか？一度生活リズムが乱れてしまうと、いざ仕事や学校が始まった時にもととの正しいリズムに戻すのに苦労してしまいます。特に睡眠はリズムが大切です。きちんとしたリズムで睡眠をとることが重要になります。睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学習面などにも影響をもたらします。不規則な生活習慣を続けていては、肥満や高血圧、ストレス過多、集中力低下など様々な心身の不調も招くことになってしまいます。1年のスタートの1月。健やかな1年を過ごすためにも、今月は自分の生活リズムについて考えてみましょう。



○ 生活リズムを確認しよう

では、自分がどのような生活リズムで日々過ごしているのか、ここで確認してみましょう。みなさんは、朝食、昼食、夕食の3食を必ず摂れていますか？睡眠も十分とれていますか？人それぞれ、自分に適した睡眠時間は異なりますが、大体7～8時間が理想的だとされています。良質な睡眠がとれていれば、起床時すっきりとして、日中の活動中に眠くなることはありません。下記の表に自分の大体の生活リズムを記入してみましょう。次に、修正箇所があれば修正し理想的な生活リズムも記入してみましょう。急に変えるのは難しいものですが、意識して過ごすことが大切です。一度崩すともとに戻すのが難しい生活リズム。変則勤務で不規則な生活になりがちですから、自分自身の生活のケアもしっかりと行いましょう。

【いつもの生活リズム】

4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時

【理想の生活リズム】

4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	0時	2時

2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓2017🐓

みなさんは今年の目標は何かありますか？2017年中にやりたいこと、かなえたいこと、はたまた、やめたいこと、我慢すること。小さな目標でも構わないので、何か目標や目的を持って過ごしてみると、日常生活の意識が高まりますよ。実り多い1年になりますように！

*新しい年がはじまりました！これまでの自分の良いところをつないで素敵な1年にしましょうね！
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