

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:170 2017・7・1

○ 自分を認めること

7月になりました。巷では悲しいニュースや快挙のニュース、驚くようなこと、あきれるようなこと、楽しいこと辛いことが報じられています。みなさんはいかがお過ごしですか？色々なことを見聞きして、心が動いている人も多いのではないのでしょうか。自分の力では、どうすることも出来ないようなことが起きた時には、自分が出来るだけのことをしてあとは時間が解決してくれるのを待たねばならないことがあると思います。どんな時でも、自分の心に浮かんでくる気持ちを素直に認めてあげることが、自分らしく居るために必要なのではないのでしょうか。自分の気持ちに自分が気づいてあげることが一番の薬になることがあると思うのです。どんな自分でもまず「自分が自分を認めてあげること」、それが仕事をしている時間でも、プライベートの時間でも、どんな時でも大切なのではないのでしょうか。簡単そうですが、それがなかなか難しいのですけれどね。



○ 夏の過ごし方

例年6月は清々しく気持ちの良い天候だと思うのですが、今年の6月は雨やじめじめした日が多かったように感じました。北海道にも梅雨が来たのかと思うような天気もありました。それでも近頃は太陽の陽ざしをまぶしく感じるが増えてきたように感じています。早朝澄んだ空気を吸い込むと、とても気持ちが良いです。みなさんも夜勤明けや早番の時などに感じているかもしれませんね。私は少しもやがかかっている時の空気が特に好きなのです。夏至を過ぎこれからはだんだんと日が短くなってきます。日が短くなると思うと少し淋しい気持ちになりますが、日が沈んだ後、涼しい夜に花火をしたり、近所を散歩してみたりと、楽しみ方はたくさんあるように思います。同じ職場の仲間たちと夏の夜の過ごし方について話してみると、自分では思いつかない良いアイデアが見つかるかもしれませんよ。家族や友人、仲間たちと海水浴に出かける、キャンプやBBQをする、ソフトクリームを食べ歩くなど夏ならではの過ごし方を計画している人も多いと思います。夏休みに入る子どもたちのために旅行などの計画をしている人もいるでしょう。北海道の夏は短く、あっ！という間に過ぎてしまうので、シフト表とカレンダーをよく確認して、事前に計画を立てて楽しい夏を過ごしたいですね。楽しい夏と言えば夏祭り！これから各事業所では夏祭りに向けた準備が盛んになってくる頃でしょうか。毎年ご家族や近隣の住民の方々にもご参加頂いて、楽しい時間を過ごすことが出来ています。通常業務に加えて夏祭りの準備となるととても大変だと思いますが、入居者/利用者みなさんの笑顔のため、事業所の活気づけのためにもみんなで良い汗を流そうじゃありませんか！きっとみなさんの努力は報われますよ！

§：99 紫外線

本格的な夏がやってくると外出が億劫になることはありませんか？ギラギラ太陽の暑さに負けてしまうように感じる日もあります。近年は、女性のみならず男性も日焼けを気にしていると聞きました。日焼けは女性の敵ではなく、万人の敵になりつつあるのです。太陽のパワーを感じるようになってきた今月は、みんなが気になる紫外線について考えましょう。

○ 紫外線とは

太陽からは色々な光が発せられていますが、オゾン層を突き抜けて地上に降り注いでいるのは、「赤外線」、「可視光線」、「紫外線」の3種類です。紫外線は可視光線(私たちが見ることのできる光)と基本的に同じですが、私たち人間の目では限界があり、見る事が出来ません。蝶や昆虫の多くは紫外線を見分けることが出来るのだそうです。紫外線は日焼けや肌老化、皮膚や目の病気の原因になると考えられている強いエネルギーを持った光線です。太陽から発せられた紫外線の大半はオゾン層によって吸収され地上にはわずかしか届いていませんが、ここ20年程でオゾン層の破壊などにより、地上に届く紫外線量が緩やかに増えているそうです。さらに、有害な種類の紫外線が多くなっていると問題視されています。



○ 気をつけたいこと

紫外線は、皮膚ガンや白内障などの原因となると考えられているので、日に当たることを恐れている人も少なくはないと思います。しかし、骨の成長やビタミンDの合成に不可欠な光でもあります。日本人には“日焼け”という防御反応があるため皮膚ガンのリスクは低いそうですし、皮膚ガンは目で確認出来るので早期発見もしやすく、過度に恐れる必要はないそうです。けれども、幼少期に紫外線にさらされると高齢期になってからの発がんリスクを高める危険があるそうで、寿命が延びている現代では子どもの頃から対策が必要なようです。肌が紫外線に慣れていない春や夏の始まり頃はより注意が必要で、帽子や長袖を着用したり日焼け止めを塗ることが望ましいとされています。特に色白の人は紫外線のダメージを受けやすいのだそうで、十分に気を付ける必要があるそうです。日焼け止めは、メーカーが想定する量よりも少なく塗っている人がほとんどなのだそうで、まずはじめに2度塗りをして、紫外線吸収剤が分解される2～3時間おきに塗り直すのが効果的なのだそうです。夏は外で過ごす時間も増えると思います。上手く紫外線対策をして夏の太陽を感じたいですね！



先月開催したメンタルヘルス研修では、職員のみなさんがとっても一生懸命に取り組んでくれました。受講して下さったみなさんありがとうございました。今月も21日(金)に本年度入社職員を対象としたメンタルヘルス研修を予定していますので、ぜひご参加下さいね。

*いつも快晴のような心で居たくともそうはいきませんね。曇りも雨も快晴のための時間なのでしょう。
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