

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:172 2017・9・1

○ 防災の日

9月になりました。夏らしい暑さの少ない8月でしたね。末には恐ろしい出来事が起こりました。29日朝5時57分頃に、北朝鮮からミサイルが発射され、襟裳岬の上空を通過し、東に約1180キロ離れた太平洋に6時12分頃落下しました。6時過ぎには北海道、東北、北関東地方に「Jアラート(全国瞬時警報システム)」による情報伝達がありました。携帯電話の緊急速報の音に驚き起きたという人もいたのではないのでしょうか。私は起きてTVを見ていた時だったので、家の中に鳴り響いた緊急速報の音や、TVに映るJアラート、アナウンサーの緊迫した様子に、眠気も冷めました。「頑丈な建物や地下に避難して下さい」と呼びかけられても、ミサイルから身を守れる場所も分からないし、まず何が起こっていてどのような行動をとるべきなのかわからず、「北海道は大丈夫かな…」と安易に思い込むよりほかない状態でした。TVから続報が伝えられるのをただじっと待っていました。ミサイル発射から落下までわずか15分。Jアラートが出されてから10分余りという限られた時間に私たちは何が出来たのでしょうか。たまたま今回は家族が揃って過ごしている時間だったので冷静に居られましたが、これが日中バラバラに過ごしている時間だったとしたら…。お互いの状況確認の方法や安全を確保する方法など、何も準備してこなかったため、より混乱したでしょう。ミサイルが陸地や漁船などに落ちていたらと思うと、背筋が凍りつく思いです。北朝鮮からのミサイルのみならず、自然災害もいつ起こるかわかりません。日頃からしっかりと防災意識を高めておく必要があるのだと痛感しました。9月1日は防災の日です。過度に恐れることはないと思いますが、今回のミサイルで危険はすぐ隣にあるという危機感を持っていることも大切だと思いました。こちらの避難準備が出来た時に災害が起こるわけではありません。日頃から家族や仲間と避難方法や連絡方法などを話し合っておきましょう。

思いがけないタイミングに災害は起こるものです。



○ ストレスチェックはじまります

昨年度より職員のストレスチェックが始まっています。今年度も昨年同様に対象事業所においてストレスチェックを行います。対象者には今月中に案内をお届けする予定です。対象事業所以外の職員で、ストレスチェックを受けてみたいという人がいましたら、ココロリフレッシュルームまでご連絡下さい。多くの皆様の受検をお待ちしています。

§：101 アニマルセラピー

今回の通信のテーマを何にしようかと考えていたら、101回目だったので、ディズニー映画の「101匹ワンちゃん」を思い出しました。みなさんご存知ですか？白地に黒の斑点模様が特徴的な、愛らしいダルメシアン達のお話です。この映画の影響なのか、当時ダルメシアンはとても人気が出て、ダルメシアン柄までもが流行り、文房具やポーチ、ハンカチ、マグカップなどでもダルメシアン柄の商品が沢山売られていた記憶があります。

101回目となる今回は、アニマルセラピーについて考えてみましょう。



○ 人間と動物

私たち人間に癒しを与えてくれる犬や猫などの愛玩動物。近年は、特にその需要が増しているように感じています。みなさんの中にも、犬や猫などのペット達と一緒に暮らしている人がたくさんいると思います。巷には猫カフェやふくろう喫茶などもあるようで、自分では飼育出来ない人でも動物などと触れ合う機会を気軽に持つことが出来るようです。ストレス社会と言われるようになって久しい現代。イライラやモヤモヤ、混沌とした気持ちを抱えて生活している人々が癒しを求めて猫カフェなどを利用し動物と触れ合うのだそうです。人が動物を求める理由の一つに、“心身の疲れを軽減してくれる”ということがあるのでしょう。



○ アニマルセラピー

アニマルセラピーとは、動物と触れ合うことで心身を癒そう、人間の内に秘められた力を高めようとするものです。動物介在療法とも呼ばれます。犬や猫などの動物と触れ合うと、自然と笑顔が引き出され、元気が湧いてくるという場面を見たことがあるでしょう。正式なアニマルセラピーは専門の人が訓練された動物と行うものですが、自分の飼っているペットとの時間も貴重な癒しの時間に変わりはないと思います。犬でも猫でもふくろうでも亀でもハムスターでもどんな生き物でも構いません。自分が触れ合っていて心が安らいだりほぐれたりする存在との時間は、何よりストレス解消につながります。



先月25日、介護スタッフ実践力向上研修(上級)の中で、メンタルヘルス研修をさせていただきました。初めましての職員さんも、何度も会ったことのある職員さんも、熱心に話を聴いて下さり、「さすが上級の研修だな！」という感じでした。ありがとうございました。私たちのような人と接する仕事は自分自身のメンテナンスが肝心です。自分がベストコンディションでなければ、ベストなケアを提供出来ません。自分を大切にすることも、他者を大切にすることにつながるのだということを忘れずにいて欲しいと思います。そしてそれが独りよがりではないことを仲間達と確認することが出来る組織であれば素晴らしいなと思います。

*101回目と言えば「101回目のプロポーズ」もありましたね！書き終えた後に思い出しました。

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