

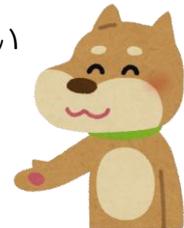
# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:176 2018・1・1

## ○ あけましておめでとうございます

新年を迎えました。みなさんどのような気持ちで新しい年をお迎えになったのでしょうか。素晴らしい1年となることをお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。今年には2018年、平成30年。さあ新しい1年が始まりました！気持ちを切り替える良いタイミングです。なりたい自分や目標、どのように過ごしたいかなど明るいイメージを試してみましょう。良いイメージは辛い時や弱っている時、迷う時などに自分を引っ張ってくれます。明るい気持ちになれなくても、少しでも前向きなイメージを思い浮かべるようにしましょう。充実した1年となりますように！



2018

## ○ 戌年

今年には「戌(いぬ)年」ですね。十二支は戌(いぬ)、干支は戌(つちのえ)なので、十二支と十干の組合せによって決まる干支は「戌戌(つちのえいぬ)」となります。ところでみなさんは、干支についてご存知でしょうか。十干と十二支を合わせて干支と言いますが、これらは古代中国で考えられ日本に伝わったそうです。年や日の表示などに用いられるものです。

十二支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥

十干：甲(こう/きのえ)、乙(おつ/きのと)、丙(へい/ひのえ)、丁(てい/ひのと)、戊(ぼ/つちのえ)、己(き/つちのと)、庚(こう/かのえ)、辛(しん/かのと)、壬(じん/みずのえ)、癸(き/みずのと)

十干は五行(自然哲学の思想)に当てはめて、2つずつを木、火、土、金、水に結び付け、さらに陰陽を割り当てています。日本では、陽を兄、陰を弟として、甲を「木の兄(きのえ)」、乙を「木の弟(きのと)」などと呼ぶようになったのだそうです。十二支は、時刻や方角を表し、十干と組み合わせると年や日を表します。天球を12年かけて1周する木星の位置を示したもので、これらの漢字はもともと季節ごとの植物の様子が由来となっていたそうです。より広く誰にでも分かりやすくするために身近な動物を当てはめたという説もあるそうです。

戌年の今年にはどのような1年になるのでしょうか。戌は「滅びる」を意味する「滅」で草木が枯れる状態をあらわしているのだそうです。それは、植物が育ち花が咲き実がなり食べ頃を過ぎた後に、自分の実を落として本体の木だけは守る、つまり新しい命を守るという意味もあるのだそうです。そう考えると、滅という漢字にもポジティブな意味を感じられますね。犬は社会性があり忠実。人との付き合いも古く親しみやすい動物です。また犬はお産が軽いとされることから戌の日に腹帯を巻き安産祈願をします。戌年の特徴として、勤勉で努力家とあります。努力が私たちの土台を強くしてくれる1年になるのでしょうか。実を落として木を守るように、私たちも本当に大切なものを見極めて幹を太くしていきたいですね。

## §：105 夢とこころ

“一富士二鷹三茄子”は初夢に見ると縁起が良いとされているものを順にあげた句ですが、みなさんはどのような初夢を見ましたか？今月は夢とこころについて考えたいと思います。

### ○ 夢とは

夢とは一体何者なのでしょう。色々な考え方がありますが、私は現実の生活を補う存在だと考えています。夢は私たちの生活と深く関係しています。脳は、睡眠中に新しい記憶を貯蔵庫に保存したり、古い記憶を引き出したりといった“記憶の整理”をしています。その記憶の整理の段階で夢が生まれます。よく夢を見る人は、日中に脳が活発に動いている人が多いと言われています。これは日中の活動で脳が刺激を受けるほど睡眠中に記憶を整理する必要があるため、脳が受ける刺激が少なくなるほど夢を見る頻度も低下するのだそうです。高齢になるほど夢を見る回数は減っていくとされていますが、これも日中の脳への刺激減少や、レム睡眠が減少することが理由とされています。



### ○ レム睡眠とノンレム睡眠の夢

睡眠には、身体は休んでいるけれど脳は動いている「レム睡眠」と身体も脳も休んでいる「ノンレム睡眠」がありますが、どちらでも夢を見ています。レム睡眠中の夢はストーリー展開がありはっきりした内容で目が覚めても夢の内容を覚えていることが多いですが、ノンレム睡眠中の夢はぼんやりとした内容で目覚めても覚えていないことが多いです。ちなみに夢を見ている時に身体が激しく動かないのは、身体が弛緩した状態になっているからです。日中により能動的な刺激を受けた方が夢を見やすくなります。脳をたくさん刺激する生活を送っていると睡眠中に処理すべき記憶量が増え、結果的に夢を見やすくなると考えられます。見る夢がカラーの場合と白黒の場合があると思いますが、これも日中の過ごし方が影響しています。色彩刺激の多い環境で生活している人は夢も色彩豊かになりやすいのだそうです。

### ○ 夢にあらわれるこころ

夢は記憶を整理する過程で生まれます。たくさんの記憶タンクの中にあるものが断片的に編集されたものでもあるので、その人にとって特に印象的な記憶や気にしていることが夢に色濃く反映されます。夢が自分の状態を教えてくれることもあるということです。夢の中で自分が疲れているように感じたら少し意識をして休んでみるなど、夢からこころのサインを受け取ってみてはいかがでしょうか。さらに、ポジティブに過ごすことが良い夢を見ることにつながっています。今年は前向きに考えるように過ごして良い夢をたくさん見ましょう！



疲れた時は深呼吸。笑顔で1年を過ごせるようにしたいですね。何事も無理は禁物ですよ！

\*自分らしい毎日を積み重ねて自分らしい1年を過ごしていきましょう！今年もよろしくお願い致します！  
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