

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:177 2018・2・1

○ あたりまえに感謝

2月になりました。みなさん窓の外を見て下さい。今年は雪が多いように感じませんか？雪かきは冬の運動不足解消に良いのかもしれませんが、寒い朝晩に外に出るのは億劫ですし、日中の解け始めた重たい雪をかくのも億劫です。先月22日には、東京都心で23センチの積雪を記録するなど、記録的な寒波による影響が出ていますね。北海道に暮らしていると、23センチ程度の雪では生活に大きな支障は生じないと思いますが、雪に慣れていない都心では大パニックになっていましたね。新潟や富山では寒さによって水道管が破裂し、断水が続いているようです。大変です。蛇口をひねれば簡単にいつも出てきてくれると思っっている水。あたりまえにあると思っっていたものが突然なくなってしまうと本当に困ってしまいますよね。普段は、蛇口をひねれば出てくる水に大きな価値は感じていないかもしれませんが、それが無くなってしまった時、“あたりまえがあたりまえではなくなってしまった時”には、とてつもなく困ってしまうと思っます。本当はとても大切でありがたいことなのに、それがあたりまえになってしまっっていると、私達はその大切さに気づかないものです。水や電気などのライフラインだけでなく、家族や仲間の存在、仕事や役割など、様々なことがとても大切なものだと思っます。寒さの一段と厳しい2月は、自分の周りの“あたりまえ”に感謝することを意識して過ごしてみたいはかがでしょうか。



○ 節分

2月3日は節分です。みなさん豆まきの準備は出来ていますか？各事業所では鬼が準備を進めているところかもしれませんね。私は豆も鬼のお面も張り切って準備をしました。この時期になると、スーパーには節分の特設コーナーが設けられ、鬼のお面が用意されていると思っます。スーパーによって置いてあるお面が違っるので、スーパー巡りをして好みのお面を探してみると面白いかもしれませんね。ちなみに、我が家には赤鬼さんも緑鬼さんもいます。「鬼は外！福は内！」と豆を撒くことで邪気を払う節分ですが、節分の意味をご存じですか？節分は、“季節を分ける”という意味です。そうです！節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日、本当は4回あるのです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、その邪気を払うために豆を撒いたり、年齢の数の豆を食べたりしてきました。節分が立春の前日にのみ行われる現在のスタイルになったのは江戸時代以降のことのようです。暦の上ではまもなく春を迎えるわけですが、まだまだ春は遠いようです。今年の恵方は「南南東」です。恵方巻や恵方スイーツなど好みのもを用意し、南南東を向いてほおばり1年の健康を願いましょう。

§ : 106 メンタルトレーニング

いよいよ冬のオリンピック/パラリンピックが韓国の平昌(ピョンチャン)で開催されますね。平昌オリンピックは2月9日開幕です。韓国と日本では時差がありませんからTVの前での応援もしやすいのではないのでしょうか。睡眠不足にならずに済みそうです。北海道出身者も多く出場しますから、みなさんとゆかりのある選手もいるかもしれませんね。道産子選手、日本人選手の活躍に期待しましょう！さて、そんな平昌オリンピック/パラリンピックに沸く今月は、メンタルトレーニングについて考えたいと思います。



○ メンタルトレーニング

みなさんは「自分の心が弱い」とか「自分に自信が持てない」と感じたことはありませんか？オリンピックに出場する選手などトップアスリートと呼ばれる人たちは、肉体だけではなく心を鍛えることにも努力しているそうです。みなさんもスポーツの大会や試験など、自分が努力してきたことを本番で発揮しなくてはならないという場面を経験したことがあるのではないのでしょうか。その時にいかにいつもの自分で平常心で臨めるかということが大切になると思います。緊張したり不安に思ったりするといつもはあたりまえに出来ることが出来なくなったり、簡単なミスを連発してしまったり、悔しい思いをすることになってしまいます。スポーツだけでなく仕事や日常生活でも同じことが言えます。



○ 自分を知ること

とにかくにも、自分を知ることが大切です。メンタルトレーニングも様々な手法がありますが、私はすべての基本に“自分を知る”があると思っています。まず自分を知らない理想の自分や自分の目標が見えにくく、不安や緊張の解消方法も見つかりにくいものです。自分の状態を知ることが出来ると、自分の状態を他者に伝えることも出来るようになります。心を鍛える訓練は誰にでもできます。なりたい自分を強くイメージする方法や、そのためにどのような行動が必要か書き出してみる方法など様々な方法があります。自分に合った続けやすいものが1つあると、自分の心を鍛えたり整えたりすることが出来るようになるのではないのでしょうか。方法など詳しいことを知りたい人は、ぜひご連絡下さいね。



みなさん体調を崩してはいませんか？この冬は例年異なる時期に流行するインフルエンザウイルスA型とB型が同時期に流行しているそうです。その影響なのか、インフルエンザの罹患者も一気に増えているようです。インフルエンザから身を守るためには徹底した予防が肝心です。外出後の手洗いはもちろんマスクの着用が有効です。気を付けましょうね。

*2月14日はバレンタインデーですね。失敗は成功の始まり、恐れず勇気を出してアタックしてみよう！
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