

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.178 2018・3・1

## ○ 感動をありがとう

平昌オリンピックが先月25日に閉幕しました。日本選手団は冬季オリンピック史上最多となる13個のメダルを獲得しました。道内出身選手が多く出場していたこともあり、TVでも連日熱戦の様子、そして熱い応援の様子が中継されていました。先月のメンタルヘルス通信の中で、韓国と日本とは時差がないので寝不足にならずにすみますねと書きましたが、遅い時間から始まる競技もあり、寝不足になった人も多かったのではないのでしょうか。良い時間帯でTV観戦が出来るものだとばかり思っていたのですが、放映権などの関係で競技開始時間が決められるのだそうで、平昌オリンピックは欧米に合わせた時間だったようです。選手の真剣な姿に多くの人が感動したのではないのでしょうか。みなさんはどのような競技や選手、場面が心に残りましたか？スキージャンプにノルディック複合、スピードスケートにフィギュアスケート、本当にたくさんの選手の素晴らしい成績に沸きましたね。特に、平昌オリンピックではカーリング女子の人气が高まったようですね。予選からじわじわと人气が出てきました。TVで私も試合を見ていましたが、ニコニコ笑顔やストーンを投じる真剣な眼差しがとても魅力的で、どんな時もコミュニケーションを大切にしている様子が伝わってきました。TVの解説もとてもわかりやすかったので、面白い競技だなと引き込まれました。金銀銅のメダルを手にした選手もそうでなかった選手も、日々過酷な練習を重ねてきたことでしょう。自分の心身を長い期間コントロールし続けることは、とても大変な苦労だと思います。その選手1人ひとりの努力に脱帽ですね。私たちが金メダルを目指していなくても、何気なく過ごす毎日の中で、なりたい自分や叶えたい夢、何か目標を持つことはとても大切だと思います。例えば、仕事で嫌なことがあった時、プライベートで辛いことがあった時、何か目標を持って過ごしていれば、その目標が自分を支えてくれることがあります。さらにその目標は小さな目標、大きな目標、色々な目標があると良いと思います。加えて具体的であるとなお良いでしょう。自分に厳しすぎる難しい目標ばかりを並べてはつまらないです。突然始める無理な運動や、大好きなお酒や甘い物を我慢するダイエットが長く続かないのと同じように、自分に合った目標を見つけることが肝心です。そのためには、自分を知らなくてはなりません。自分がどのような性格で、どのようなことを考えているのか、好きなこと嫌いなことは何かなど、出来るだけたくさん自分のことを知る必要があります。最近生活にメリハリがないと感じている人は、少しだけ自分を知る努力をしてみると良いと思います。親しい人に「私ってどんな人だと思う？」と聞いてみることも良いでしょう。でも、何より大切なことは、ありのままの自分をそのまま認めてあげることですよ。

## §：107 神経認知障害群

平昌オリンピックは閉幕しましたが、3月9日からは平昌パラリンピックが始まります！冬季パラリンピックではアルペンスキー、バイアスロン、クロスカントリースキー、アイスホッケー(旧アイススレッジホッケー)、スノーボード、車いすカーリングの6競技80種目が行われます。日本は車いすカーリングを除く5競技に38選手が出場する予定だそうです。障害の種類によってカテゴリーが分けられていますが、さらに障害の程度によって不公平が生じないように工夫された採点方法が導入されているそうですよ。前回のソチでは、7個のメダルを獲得。平昌ではどうなるのでしょうか。日本選手団の熱い戦いを応援しましょう！  
今月は、認知症も含む概念である神経認知障害群について考えます。



### ○ 神経認知障害群とは

神経認知障害群(Neurocognitive Disorders)とは、主に認知機能の欠損を特徴とする疾患です。出生時や幼少期からの認知障害ではなく、以前に獲得した機能が失われたり欠けたりするものを指します。神経認知障害群には軽度認知障害や認知症、せん妄などが含まれます。

### ○ 認知症および軽度認知障害とは

認知症(Major Neurocognitive Disorder)および軽度認知障害(Mild-Neurocognitive Disorder)とは、脳の神経細胞の萎縮や損傷、病気などによって様々な認知機能が低下し日常生活に支障をきたす状態を言います。一般的な認知症の症状には、主症状である記憶障害、失語や失行、失認などの認知障害、目標に向けて行動を段取りして遂行していく、複合的な能力が障害される実行機能障害(遂行機能障害)があります。

失語：言語の理解または表出が障害される言語機能障害。

失行：運動や感覚の機能は保たれているが、動作を理解していながら遂行出来ない状態。

失認：感覚機能は保たれているが、物事を認識出来ない状態。



平成29年度も今月で終わりです。各事業所では年度を締めくくる作業、新年度を迎える準備でバタバタそわそわしている頃ではないでしょうか。新人職員を迎える準備は出来ていますか？ハード面の準備も大切ですが、ソフト面の準備も大切ですよね。みなさんの心身は新年度を迎える準備が出来ているでしょうか。今日があつての明日、明日のための今日です。なかなか前を向けない気持ちの人もいるでしょう。そういう時はまず休むことです。負担に思っていることから自分を遠ざけることも大切な仕事です。無理をすることは今日を大切にしていることにはなりません。今日の自分を大切に過ごすことで、明日の自分につながっていきます。“休む”ということも新しいステージに向けたしっかりとした準備ですよ。

\* 来月から平成30年度がはじまります！平成30年度も自分らしく過ごしていきましょう！

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