

メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol:182 2018・7・1

○ ガンバレ！ ニッポン！

6月は北海道らしくない、ぐずぐずとした1か月でしたね。雨や曇りの日が多く、気温も上がらないため、からっと気持ちの良い天気ではありませんでした。まるで梅雨のようです。7月も雨の降る日が多くなる予報だそうです。どんよりしたお天気だと気分もどんよりしてしまいますね。そんな中、サッカーワールドカップでは、日本代表選手も熱戦を繰り広げています。先日決勝トーナメント進出を決めた日本代表。TVの前で応援していたという人も多いのではないのでしょうか。日本史上初のベスト8進出を目指し、チームの団結は固いようです。勝ちたいという気持ちが伝わってくるプレーを期待して、決勝トーナメントの戦いもTVの前で応援したいと思っています！



○ 18歳で成人!?

みなさんは、「成人年齢を20歳から18歳に引き下げる」というニュースを見ましたか？ 施行は2022年4月1日からということですが、18歳成人と聞いて、どのような感想を持ちましたか？ 18歳で成人ということは、高校3年生で成人を迎える人がいるということですよね。成人年齢の見直しは1876年に満20歳と決められて以来、なんと約140年ぶりとなるそうですよ。今は「20歳で成人」ということが常識となっているので、18歳で成人だよと言われても、何だかピンとこないのも当然かもしれません。他にも、女性の結婚出来る年齢が男性と同じ18歳以上に引き上げられること、クレジットカードの申し込みが出来るようになること、契約をすることが出来るようになることなど、「出来ること」が増えます。“成人する”ということは、様々な場面で責任を持たなくてはならないということです。出来ることが増えるということは、自分の行動の影響を考える力、先々を見据える力、判断する力が必要になります。「まだ子どもだからね」と許してもらっていたことが許してもらえなくなることもあります。成人年齢の引き下げと同時に、刑法も変わるのではないかとされています。現在は少年法で守られている年齢でも、刑法や少年法が変われば、18歳でも刑法で裁かれることになるかもしれません。重い責任が発生することになりますね。色々と変わることもありますが、変わらないこともあります。お酒・たばこ・ギャンブルは現在と変わらず20歳からです。これらが18歳からに引き下げられなかったのは、依存症を引き起こしたり、その人の健康を蝕む危険なものだからでしょう。これらの使用にあたっては、自分でコントロールすることが求められますが、それは難しいことなのです。既に成人しているみなさんも、お酒、たばこ、ギャンブルとの付き合い方には十分に気を付けて下さいね！

§：111 神経

サッカーW杯を見ていると、どうしたらあんな風に蹴ったり出来るのだろう、あんな風に運動神経が良かったら気持ちが良いだろうなと思います。今月は神経について考えましょう。



○ 神経とは

神経は大きく中枢神経と末梢神経分けられます。中枢神経は脳や脊髄に通っていて全神経の司令塔のような役割を果たし、末梢神経は脳と脊髄から枝分かれし全身に広がっています。末梢神経には、体性神経と自律神経があります。体性神経は自分の意志でコントロールすることが出来ますが、自律神経は自分の意志でコントロールすることが出来ません。

体性神経：自分の意志でコントロールすることが出来る。知覚や運動を司る。

┌ 知覚神経：皮膚感覚など身体の末端で受けた情報を中枢に伝える。

└ 運動神経：中枢からの指令を身体の末端に伝え運動させる。

自律神経：自分の意志でコントロールすることは出来ない。自分の意思とは無関係に身体の機能を調整する。

┌ 交感神経：精神的に興奮、緊張、ストレスがかかった状態の時に働く。

└ 副交感神経：リラックスした時などに働く。

○ 自律神経とは

神経の中でも今回は自律神経に注目したいと思います。自律神経は、私たち人間の身体の最も基本的な機能の働きを調整していて、命を司る神経と言っても過言ではないかもしれません。体温や呼吸、消化、脈拍、代謝など、生命維持に関わるあらゆる働きをコントロールしています。自分で意識して動かすことの出来ない部分は、自律神経系の働きによります。さらに自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれます。交感神経の末端からはノルアドレナリンという物質が放出され、精神的に興奮、緊張、ストレスがかかった状態の時に働きが高まり、心拍数の増加、血圧上昇、発汗、立毛、瞳孔散瞳などがみられます。副交感神経は、リラックスした状態などに働き、交感神経とは逆の作用があります。副交感神経が高まると、心拍数はゆっくりして血圧は低下、瞳孔は縮瞳します。

○ 自律神経失調症

自律神経失調症は、自律神経系の不定愁訴があってもその症状が他の一般的な疾患概念に当てはまらない場合に診断されることが多い病名です。みなさんも耳にしたことがあるかもしれませんね。頭痛やめまい、全身倦怠感、動悸、吐き気などがよくある症状です。身体の症状だから身体の問題だと思っけていても、実は不安やストレスなど心の問題かもしれません。つらく長引く症状で悩んでいる人は、一度精神科を受診して相談してみると良いでしょう。



子どもが巻き込まれる事件が多く発生しています。声掛け事案・犯罪から身を守るために必要な犯罪発生情報や防犯対策情報をメールで受け取ることが出来るほくとくん防犯メールを知っていますか？興味のある人は北海道警察のHPから登録用ページに進み、登録下さい。

* 本来ならBBQ月間のはずが雨で企画倒れになっている人もいるでしょう。早くBBQ日和になれ～！
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