

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:187 2018・12・1

## ○ 1年のしめくくり

12月になりました。2018年も残すところ1か月となりました。クリスマスに忘年会、年越しなど、楽しいイベントの続く12月。師も走る慌ただしい月ではありますが、新年を気持ちよく迎えるためにも、1年の振り返りをしておきましょう。では、今年の1月に遡りましょう。2018年は戌年。戌という字は、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という意味を持っていると1月の通信の中でご紹介したと思います。さらに戌年の特徴としては、勤勉で努力家だとありました。自分の努力で土台を強くする1年に出来たでしょうか。木が実を落として幹を太くしていくように、私達も本当に大切なものを見極めて成長することが出来たでしょうか。私自身はまだまだだったなと反省ばかりが残ることになってしまいました。仕事もプライベートについても、もっと色々なことが出来たはずだと後悔だけが残らないように、残り1か月で出来ることをしっかり取り組んでみようと思います。(特にお掃除でしょうか。)出来なかったことばかり注目することが反省ではありません!今年しっかりと出来たこと努力したこと、意識出来たことも自分でしっかり味わってあげましょうね。自分がしたことを自分でしっかりと認めてあげることが次のステップへの重要な一歩になりますよ。来年の来年の4月30日をもって天皇陛下が退位されることが決まっています。平成ラストの冬を自分らしく過ごしていけるように、来る2019年を清々しい気持ちで迎えることが出来るように、自分自身についたあかやほこりを払っておきましょう。



## ○ インフルエンザに注意

北海道の初雪は記録的な遅さになりましたね。冬なのに秋のような気温の日もあります。服装を選んだり、体調を管理することが難しいかもしれません。みなさんは風邪をひいてはいませんか?インフルエンザの予防接種はお済ですか?寒い時は首、手首、足首を温めると全身を温めるのに効果的なのだそうです。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどで温めてみてはいかがでしょうか。他にも、白湯を摂ることも良いそうですから、出来そうなことを取り入れてみて下さいね。忘年会だクリスマスだと盛り上がるイベントが続きワクワクしていると思いますが、体調を崩しやすい時期でもあります。楽しい時、心はウキウキしますが、その反面とても疲れています。楽しいイベントが終わった時に抜け殻のようにないように自分自身のメンテナンスを心がけましょう。今季はインフルエンザやノロウイルスの流行も早まると言われていいますので、体調管理をして平成最後の12月を楽しみましょう。

## §：116 ころとからだのつながり

イベントの多い師走。そんな生活の中で、自分自の身体と心をいつもと変わらない状態に保っていくことは実は難しいものです。例えば、いつもはバランスの良い節制した食生活を心がけている人でも12月は食べ過ぎ飲み過ぎの暴飲暴食をしてしまうこともあるでしょう。年末の忙しさで睡眠時間を削って仕事をしてしまう人もいると思います。大丈夫でしょうか。このメンタルヘルス通信や、メンタルヘルス研修などでは、「心と身体はつながっている」とお伝えしていますが、みなさんはそれを実感する機会がありますでしょうか。今月はころとからだのつながりについて考えていきましょう。



### ○ ころとからだのつながり

私たちの心と身体は密接なつながりがあります。心は手や足のように目には見えませんが、私たちの行動や表情、姿勢、考え方、感じ方、好き嫌いなどにあらわれています。例えば、テストの前にお腹が痛くなったり、嫌なことがあった時に頭が痛くなったりするのも、心と身体がつながっているからです。心は“高度な情報処理システム”とでも言いましょうか。私たち人間は大量の情報を処理して生活をしています。その時に心が大活躍しているのです。心模様が身体にあらわれることもありますし、身体の状態が心に影を落とすこともあります。車や自転車の両輪のように心と身体はお互いに密接に関与しているのです。



### ○ ころとからだのリラックス

規則正しい生活が心身の健康の土台となります。「よく食べ、よく動き、よく休む」ことがストレスに強い心身を作る基礎です。不安や緊張、嫌なことがあった時などは知らず知らず身体に力が入ってカチコチになっているものです。無駄にためこんでいた力を抜いてあげることで心身が軽くなることがあります。例えば手のひらにぐっと力を入れて5秒ほどしたら力を抜いて下さい。幾度か繰り返すと、手のひらが軽くなったように感じる事が出来ます。同じように肩に力を入れてそれを抜いてみるのも良いでしょう。身体にたまっていた余計な力を抜くことで心も軽くすることが出来ます。入浴後や入眠前に布団の上で全身を思いきり伸ばしてみることも良いでしょう。身体と心をしっかりと伸ばす、ほぐすイメージを持ってストレッチをすることもとても良いですね。ストレスに負けないためにも、1日1分でも心身のリラックスタイムを習慣にすることが出来たら素晴らしいですね。



2018年も心の健康づくりにご協力頂きましてありがとうございました。2019年も自分らしい生活をしていけるように一緒に努力をしていきましょう。来年はイノシシ年です。何か良い目標を持ち、それに向かって猪突猛進できる1年になると良いですね。

\*2018年は“ワ”ンダフルな1年になりましたでしょうか。2019年も自分らしい1年にしましょうね！  
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