

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:189 2019・2・1

○ 節分

2月3日は節分です。節分は、本来季節の変わり目を意味しており、立春、立夏、立秋、立冬の4回あります。その中でも暦の上で春を迎える立春は1年の始まりとして特に尊ばれ、次第に節分と言えば立春の前日を意味するようになりました。立春は毎年2月4日頃ですが、年によって前後します。今でも季節の変わり目は体調を崩しやすくなるから気を付けようと言いますよね。昔は季節の変わり目には邪が入りやすいとされており、旧暦のおおみそかにあたる立春の前日が最も大切な節分でした。今年の恵方は東北東です。

1年の幸せを願って、美味しい恵方巻をほおばりたいですね。



○ 自分に嘘をつかない

みなさんは大切な人にどの位自分の本当の気持ちを伝えられていますか？子どもや家族、友人、恋人、パートナー、職場の仲間。みなさんの周りには自分のことを大切に想ってくれている人、支えてくれている人がたくさんいます。「私にはそんな人はいない」と思っている人がいたら、それはあなたが自分のことを大切に想っていない証拠かもしれません。自分の存在価値を自分でディスカウントしている人がいたら、今すぐその値引きをやめて下さい。「自分なんか」「どうせ自分には出来ない」そんな風に思って過ごしている人がいたら、少し考え方を改めて欲しいなと思います。あなたは誰かを大切に想っていますか？何より自分のことを大切に想っているでしょうか。自分の本当の気持ちに嘘をついたり、見て見ぬふりをしたり、無視をしたりしていませんか？自分に自信がない時や弱気になっている時は、つつい自分の大切な人に悪態をついてしまいがちです。自分の弱さを見せまいと、部屋に閉じこもったり、コミュニケーションを絶つこともあるでしょう。自分の弱さを指摘されたら、逃げたくなる気持ちは誰にでもおこります。働いていれば、ポジティブな気持ちばかりではありませんし、自宅でも無邪気な子どもから、痛い質問やするどい突っ込みをされることもあると思います。辛い状況から逃げることは決して悪いことではありませんが、自分の中に処理しきれない感情があることに気づいたなら、それは自分を大切にするチャンスです。大切な人、信頼する人との関係の中で、自分の素直な感情を表現しましょう。自分を大切にする練習をしましょう。人との交流は嫌な気分になることもありますが、それも自分を知るヒントになります。きちんと自分の考えや気持ちを人に伝えたり、自分が自分に納得出来る行動をとることが大事なのではないでしょうか。自分に嘘をつかないということも、自分を大切にする事です。自分を語ることは自分を大切にするトレーニングかもしれません。

§：118 ニコチン依存症

愛煙家にとっては耳の痛いお話かもしれませんが、一度真剣に「禁煙」を考えて頂きたいと思います。今月は、ニコチン依存症について考えましょう。



○ ニコチン依存症とは

タバコが健康を害するという事はみなさんご存知だと思います。家族や友人から禁煙を促がされることも多くあると思います。禁煙の場所も増え、タバコを自由に吸えない環境になっても止められない人は多いようです。「タバコなんてすぐに止められる」と思って始めたのに禁煙が難しいのは、タバコの煙に含まれるニコチンが強い依存性をもつ物質だからです。タバコを吸うとニコチンが数秒で脳内に達し、快感を生じさせるドーパミンを放出させます。さらに、また吸いたいという欲求が生じる結果、喫煙の習慣が生まれます。朝起きてすぐにタバコを吸う人はいませんか？なぜ寝起きの一番リフレッシュしている時にタバコを吸うのでしょうか。もしかするとニコチン依存症かもしれません。以下の質問に答えてみて下さい。

質問	YES	NO
1.自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか？		
2.禁煙や本数を減らそうと試みて、出来なかったことがありましたか？		
3.禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
4.禁煙したり本数を減らした時、次のような症状はありましたか？（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲や体重増加）		
5.4の()の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
6.重い病気にかかった時に、タバコは良くないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
7.タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
8.タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
9.自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
10.タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか？		

いかがでしたか？YES は1点、NO は0点です。5点以上でニコチン依存症とされます。ニコチン依存症は治療の必要な病気です。2006年から保険適用の禁煙治療も始まりました。標準的な禁煙治療では12週間で計5回の診察が行われます。定期的に診察を受けることで、禁煙に対するモチベーションを維持することも出来ます。1人ではなかなか続かなかったという人にも有効だと思います。ニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助薬もあります。これまでくじけたことのある人も、もう一度禁煙について考えて頂きたいと思います。



豆まきをしたら、子どもを叱りつける時に出てくる私の中の鬼も消えてくれるのでしょうか。少し反省して今年は一生命豆を撒こうと思います。いや、今年も鬼役をやろうかな…。

*今年の節分は、タバコを吸いたくなる気持ちに「鬼は外〜！」と豆をまいてみませんか？

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