

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:191 2019・4・1

## ○ 平成最後の1か月

今日から平成31年度です。いよいよ「平成」最後の1か月が始まりましたね。5月1日からは新しい元号となります。私がこの通信を作っている時には、まだ発表されていません。4月1日11時30分頃の発表とのことです。これをみなさんが読んでいる頃にはもう発表されているでしょうか。どんな元号に決まるのでしょうか。今までは平成をHと省略して記載してきましたが、新しい元号になれば当たり前ですがそのアルファベットも変わりますよね。なぜかちょっとドキドキ緊張するような気分です。新年度を迎えたみなさんは、どのような気持ちでしょうか。初めて社会人となる新入職員のみなさんはじめまして。みなさんはもう社会人。これまでの学生生活と大きく異なる生活に慣れることも大変でしょうね。自分のことだけを考えて過ごしていても何とかあった学生時代と違い、これからは社会人としての自覚が求められます。社会のルール、職場の規則、色々な決まりごともありますし、自分が思っていることと、周りの人が思っていることが異なっていることもあります。自分ではやれていると思っても、周りの人から見たらまだまだだということも出てくるでしょう。学生時代とは異なる時間の流れを感じるかもしれません。その中で、自分らしさを失わずに過ごすことは想像する以上に難しいことです。社会人としての立ち居振る舞い、体調管理、職業モラル、技術などなど多くを身につけていかななくてはなりません。自分らしく健やかに働き続けていくためには、自分がどうしてこの職業を志したのか、その「初心」を忘れずに過ごすことも大切だと思います。そして、自分を支えてくれる家族や先輩職員、同期の職員、仲間や友人の声に素直に心を開くことだと思います。注意を受けた時は、自分が理解し納得出来るまで話を聞いたり、しっかりと反省することも成長のために欠かせないことだと思います。間違いをした経験のない人なんて1人もいないのですから、しっかりと間違いを認め反省し、どんどん成長して行って欲しいなと思っています。先輩職員のみなさんにも新しい出会いがあったでしょうか。新人職員を迎え、新体制となり、まだまだ落ち着かない頃ではないかと思います。焦りたくなる気持ちを抑えて、1人ひとり目の前にいる人、1つひとつ目の前にあること、出来ることから取り組んでいきましょう。何から取り組んで良いかわからなくなった時は、周りの人と一緒に確認しましょう。1人で背負いこんではいけません。1人で多くを一度に行うことなんて出来ないのですから、業務に追われている時こそ周りの仲間を信頼し、みんなで業務をこなすことも必要だと思います。新年度をどのように過ごしていくか、どのような自分でいたいか、具体的な目標を持って過ごしてみると自分の成長や成果を実感しやすくなります。今年度、目標を持って自分らしく過ごしていきましょう！

## §：120 ココロ リフレッシュルーム

幸清会には、ココロ リフレッシュルームという心の相談室があります。仕事に悩んだ時、プライベートで困った時など、誰にも話したくないけれど誰かに話を聞いて欲しい時などに相談できる場所です。今月は、「ココロ リフレッシュルーム」についてみなさんに改めてご案内したいと思います。



### ○ ココロ リフレッシュルームとは

ココロ リフレッシュルームは、職員のみなさんが利用することの出来る心理相談室です。ふるりの丘総合福祉館にあります。現在は、予約が入った時のみの不定期での開室となっています。ココロ リフレッシュルーム以外でも各事業所の相談室や談話室などの個室をお借りして職員のみなさんのお話を伺っています。相談内容は仕事のこと、プライベートのこと、様々です。モヤモヤして眠れない、何だかだるくてやる気が出ないなど、はっきりした相談内容がなくても構いませんので、まずはご相談下さい。来談相談(会ってお話すること)の他に、電話相談(電話でお話すること)やコンサルテーションも行っています。

### ○ ココロ リフレッシュルーム 利用方法

ココロ リフレッシュルームの利用方法についてご案内します。相談には予約が必要です。直通電話に電話をかけて予約をするか、メールにて予約をして下さい。各事業所のメンタルヘルス推進担当者等を通じての予約も可能です。他ケース対応中など、電話にすぐに出られない時もあります。不在着信には原則折り返しの対応をしていません。お手数ですが何度か時間を変えておかけ直し下さい。以下にメールで予約する方法を記載します。ご確認ください。

☆ ココロ リフレッシュルーム直通電話番号 : 090 - 2070 - 6586

☆ 予約専用メールアドレス : kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

#### メールで予約する方法

- ①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日、⑥場所、⑦簡単な相談内容を記入して送信。
- 心理士から下記右側のようなメールが届くと予約完了です。決定した日時にお越し下さい。

\* 利用希望日に対応出来ない場合は何度かメールにて調整させて頂くことになりますのでご注意ください。

#### ↓ 職員からの送信メール(例)

①氏名 大滝 幸子 おおたき さちこ  
②所属 特養)幸清会の杜  
③電話番号 090-1234-5678  
④メールアドレス ootaki-sachiko@koseikai.ne.jp  
⑤利用希望日 第1希望 1月2日(金)午後3時～  
第2希望 1月5日(月)午前10時～  
⑥希望場所 ココロ リフレッシュルームか事業所相談室  
⑦相談内容 なんだかイライラして眠れない

#### ↓ 心理士からの返信メール(例)

大滝 幸子 様  
ご予約を以下のように受けました。  
1月2日(金)午後3時～4時(ココロ リフレッシュルーム)  
変更等ある場合は、電話にてご連絡下さい。  
ココロ リフレッシュルームにてお待ちしております。

\* 自分らしく健やかに時を重ねていきたいですね。今年度も心の健康づくりにご協力をお願いします。  
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