

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.192 2019・5・1

○ はじめまして“令和”

先月1日に新元号が“令和”と発表されてから、みなさんはどのように感じながら平成の1か月を過ごしてきたのでしょうか。平成を振り返るTV番組も多く放送されていましたし、新聞記事にも平成の出来事を振り返るようなものが多くありました。平成に流行った音楽や食べ物、ドラマなども紹介されていましたよ。昨年惜しまれながら引退した安室奈美恵さん、小室哲哉さんの生み出した音楽、ナタデココやティラミスなどの食べ物などにはみなさんも「あ～懐かしい!」「あの頃を思い出す!」などと思う人は平成が青春時代だった人ですね。みなさんが平成で一番思い出に残っていることは何でしょうか。私は平成を振り返る新聞特集を読みながら、阪神・淡路大震災や、東北に甚大な津波被害をもたらした東北地方太平洋沖地震など多くの災害を思い出しました。「戦争のない平和な時代だったが、自然災害の多い時代だった」と新聞にも書かれていました。30年続いた平成の時代。みなさんにとってどのような時代だったのでしょうか。平成元年には既に仕事をしている人もいれば、まだ生まれていなかったという人もいます。みなさんにとって悲しいことや辛いこともたくさんあったのではないかと思います。嬉しいことや楽しいこともそれ以上にたくさんあったのではないのでしょうか。私たちの事業所を利用されている方、生活されている方、またそのご家族にもぜひ尋ねてみて欲しいと思います。「平成という時代は〇〇さんにとってどんな時代でしたか?」と。興味深いお話を教えて頂けそうですね。昭和や大正、明治の時代のお話も教えて頂けるのではないのでしょうか。自分達の知らない時代を実際に生きてこられた方から聞くことが出来るのは、大変ありがたいことですよね。「故きを温ねて新しきを知る」ということわざもあります。平成という時代を振り返ると同時に、自分のこれまでを振り返ってみるのも良いと思います。新しい自分を知るためにも、これまでの自分としっかりと向き合うことは大切です。さあ、今日5月1日からは“令和”です。桜も例年より早く開花して、令和の幕開けを祝っているようです。平成に感謝をしてお別れをし、令和を迎えましょう。令和の出典は「万葉集」巻五の梅花の歌にある「初春の令月にして、気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き、欄は珮後の香りを薫す。」だそうです。英訳は Beautiful Harmony(美しい調和)と決まったそうです。令和の時代が美しい時代になると良いですね。これからしばらくは、書類などに平成やHと書いてしまわないように注意が必要ですね。令和元年のスタートです。他者の考えや生き方を変えることは難しいですが、自分の生き方は自分で決めていくことが出来ます。これから先の令和の生活をより自分らしく、より自分が求めるものに近づけていけるようにしていきたいですね。新しい時代と一緒に生きていきましょう!

§：121 生活習慣病

みなさんの心身はどのような状態ですか？新入職員のみなさんは緊張してガッチガチに固まって過ごした4月が終わり、少し余裕が出てきた頃かもしれません。変則勤務を始めている職員もいるかもしれませんね。色々な勤務形態を経験していくと、もっともっと多くのことを知ることが出来るので、この仕事の楽しさを実感している人もいます。逆に、あれもしなくてはこれもしなくてはとプレッシャーを感じている人もいますでしょう。大切なことは焦らないことです。そして、困った時や迷った時に1人でどうにかしようと抱えないことも大切です。先輩職員や仲間に相談して解決するようにしましょう。今月は生活習慣病について一緒に考えていきましょう。



○ 生活習慣病とは

生活習慣病とは、“食事・運動・喫煙・飲酒などの生活習慣”が、その発症や進行に大きく関与する病気のことを指します。高血圧や脂質異常症、肥満などは生活習慣が原因で起こることが多い病気です。治療には食生活の改善、運動の習慣をつけることなどが重要ですが、なかなか生活習慣を変えることが難しく、長続きしないことが多いとされています。

○ セルフモニタリング

生活習慣病の患者さんは、自分を客観的に捉えることが苦手な人が多いそうです。「自分はそんなに食べていない」「自分には出来ない」などという思い込みをしてしまうことで、生活習慣を改めることが出来ないのです。セルフモニタリングという自分の日々の行動や感情、食事の内容などを記録して、自分自身を客観的に把握する方法があります。このセルフモニタリングを行うことで今の自分に実現可能な取り組みが徐々にわかってきます。出来ることから確実に実行に移していくことで少しずつ自信もつき、出来ないから出来るに変えていくことが出来ます。出来そうなことを見つけたら、それを目標に生活をしていきます。例えば、「今すぐ禁煙！」という目標は難しくても「1日1本減らす！」という目標なら現実的です。「甘いものを食べない！」は難しくても「寝る1時間前には甘いものを食べない！」ならば頑張れそうです。そういったように、ちょっとした努力で出来そうなこと、継続して実行出来るような目標を決めて、出来たか出来なかったかを自分で振り返ります。自分で自分の生活を振り返ることで、新しく気づくことも増えますし、新しい目標を見つけることも出来ます。生活習慣病の人でなくても、自分を客観的に振り返ることは大切です。興味を持った人はぜひお知らせ下さい。一緒にやり方を考えて、生活習慣の改善を始めましょう！



5月は疲れが身体に表れやすい時期です。リフレッシュの時間を意識して持ちましょう。

*これからは何でも令和初めての〇〇ですね！みなさんはいつ令和初めてのお花見に行きますか？
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