

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:196 2019・9・1

## ○ 胆振東部地震から1年

昨年、道内に甚大な被害をもたらした北海道胆振東部地震からまもなく1年が経ちます。2018年の9月6日3時7分。大切な命が失われてしまいました。あの時多くの方が自然災害の怖さを思い知らされました。人間の力ではとても太刀打ち出来るものではありませんでした。未曾有のブラックアウトも経験しました。道内が真っ暗になりました。電気が消えTVでニュースを見ることも出来ない、携帯の充電も気にしながら過ごさなくてははいけない。いつもならすぐに自分が知りたいと思う情報を手に入れることが出来ますが、あの時は自分の周りで何が起きているのかを把握することすら難しい状況でした。情報が手に入らない中、いつまで続くのかわからない停電や断水、通行止めに電話の不通など、余震の恐怖がある中、とても不安な時間を過ごしました。当面の食事や日用品の確保に奔走したという人もいたと思います。小さな赤ちゃん、高齢者、病気で介助の必要な人など災害弱者と呼ばれる方々は必要な支援が届かず、本当に生きた心地のしない時間だったでしょう。地震発生時に勤務中だったみなさん。その後も冷静に勤務を続けられたみなさん。自分の日常生活も不安な中で本当に立派に勤められたと思います。日頃から事業所内外で避難訓練や緊急時の対応などを重ねてきたことで冷静に行動出来たのだと思います。日頃の備えがいかに大切なことなのか、みなさんも身をもって感じたと思います。けれども今現在、私たちの防災意識はどのようになっているのでしょうか。今日9月1日は防災の日です。非常時のマニュアル確認や飲料水、乾電池、簡易暖房器具など、きちんと備えられていますか？

防災の日の今日、今一度備えを確認しましょう。



## ○ ストレスチェック

今年もストレスチェックの季節がやってきました！労働安全衛生法の一部改正により2015年から始まったストレスチェック制度。当法人では例年9月～11月に実施しています。ストレスチェックは、職員のメンタルヘルス不調を未然防止と、職場環境の改善が主な目的です。当法人では以前から職員の心の健康づくりに積極的に取り組んでいます。自分らしく働き続けるためにも、ストレスチェックの受検をお願い致します。ストレスチェック制度の対象は、常時雇用する職員が50人以上いる事業所となるため、事業所単位では実施しない事業所もありますが、希望する職員には個人的に受検して頂いています。ストレスチェック受検は任意ですが、今年も多くの職員のみなさんにご協力頂いて、セルフケアに努めて頂きたいと思っています。ご質問はココロ リフレッシュルームまでお願いします。

## §：125 夢遊病・夜驚症

北海道の夏の暑さはお盆までと言いますが、本当にお盆を過ぎてからは涼しい日が続いていますね。日が落ちるのも早くなりましたし、空を流れる雲ももくもく高い入道雲などからうろこ雲のような形に変わってきました。秋の雲をぼーっと眺めるのも気持ちが良いです。これからの季節は秋。残暑はあるかもしれませんが、夜の涼しい時間は夏よりも長いです。みなさんは秋の夜長に何をしてお過ごしたいですか？1日の中に5分でも10分でも構わないので、自分だけのための時間をしっかり持ちましょう。今日の感情のモヤモヤを明日に持ち越さないように、すっきりした気分で眠れるようになると良いですね。

今月は、夢遊病・夜驚症について考えましょう。



### ○ 夢遊病とは

夢遊病(むゆうびょう)は、いわゆる寝ぼけの1つです。5歳～10歳の小児にみられるもので、多くは眠ってから2～3時間後に、急に起き上がって歩き回ります。歩いている時は十分に覚醒しておらず、数分～数十分後に再び眠りに入り、翌朝にはそのことを覚えていません。多くは、親が穏やかに誘導すると自分の布団に戻ることが出来ます。突然歩き回ると驚くと思いますが「どうしたの!?早く寝なさい!」などと叱らず、受容的に対応することが重要です。

### ○ 夜驚症とは

夜驚症(やきょうしょう)は、夢遊病とも似ていますが、睡眠中に何かに怯えて泣き叫ぶような様子が特徴です。3歳～6歳の小児にみられるもので、眠ってから1時間から2時間で突然怯えた表情で泣き出します。家の中を歩いたり、走ったりする場合があります。泣いている間は声をかけても返事がなく起こそうとしても目覚めることはありません。夢遊病と同じく翌朝、泣いたり歩いたりしていたことを覚えていません。夜驚症は深い眠りの時に怖い夢を見て、部分的に覚せい状態になるために起こるとされています。多くは自然軽快していき、特に治療を要するものではありませんが、てんかんなどの病気と識別する必要があります。心配な場合は、かかりつけの小児科などで相談してみましょう。



道内各地で熊による被害が報告されています。農作物が食べられてしまったり、住宅地に出没して果樹や畑、ごみを荒らすなど、私たちの生活のすぐそばで被害が発生しています。豊かな自然が生活のすぐそばにあることは北海道の魅力の1つですが、玄関脇を熊が通る、庭に熊がいると想像すると恐怖です。北海道に住む人間として、野生動物との共生や豊かな自然を守るために、何が出来るのでしょうか。まずゴミの管理について気を付けたいですね。

**\* 私は夏の終わりに虫に刺されると重症化します。みなさんも夏の終わりの蚊にはご用心下さいね！**

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