

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:197 2019・10・1

## ○ 紅葉の秋はお散歩日和

10月になりました。今月から消費税がアップして「10%」となりましたね。軽減税率やキャッシュレス決済によるポイント還元など、複雑になったので、私はまだ完全に理解していませんが、みなさんはいかがでしょう。はじまってしまうと慣れるかなと思っています。増税のはじまった10月ですが、例年より気温の高い地域が多いようです。ラグビー応援熱でしょうか。これからはどんどん気温が低くなり、秋が深まっていきます。季節の移ろいを感じると、少し淋しい気持ちにもなりますが、それは秋がセンチメンタルな季節と言われる所以かもしれませんね。みなさんの秋の楽しみの中に紅葉狩りは含まれているでしょうか。街路樹なども色づいてきますから、山に出かけなくても紅葉を身近な場所で楽しめますよ。私は先日、普段は歩いて行かないような場所に歩いて行ってみました。車で走ったら数分で着いてしまうような場所までの散歩でしたが、ゆっくり時間をかけて自分の足で歩くと普段見過ごしているものに気がつきます。地面から伝わってくる感触や落葉に木の実。子どもの頃はよくそういった物に興味を持って見たものです。大人になり車ばかり使うようになると、移動はただの移動であって、何かを発見する時間ではなくなってしまったことに気がつきました。毎日散歩に出かけることは難しいですが、これからも時々気分転換を兼ねて、時間に余裕を作って歩いてみようと思う散歩でした。みなさんもぜひ散歩に出かけてみて下さい。普段車で通る道でも自分の足で歩いてみると、見逃している何かに出会えるかもしれません。歩いているとふと心の中に浮かんでくるものがあります。懐かしい思い出だったり、日頃の悩みかもしれません。心の中に浮かんでくるものとお話してみると、より良い時間となると思います。みなさんも季節の移ろいや秋の気持ちの良い風を感じながら、自分の心と向き合ってみる散歩に出かけてみませんか？



## ○ ストレスチェック実施中です

10月4日まで、今年度のストレスチェックを実施しています。既にストレスチェックを受検してチェック票に回答したよという人も多いと思います。前回の通信の中でもお知らせしましたが、対象となっていない事業所においても希望者にはストレスチェックを受検頂くことができます。希望する人はココロ リフレッシュルームまでご連絡を頂くか、各事業所のメンタルヘルス推進担当者までお知らせ下さい。ストレスチェックの結果は、チェック票の回収、分析後にみなさんにお届けします。自分の心はどのような状態か確認して下さいね。各担当のみなさんにはお手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。

## §：126 ソーシャルスキル

朝の連続ドラマ小説「なつぞら」を楽しみに過ごしていた方も多かったようです。北海道十勝を舞台とした1人の少女とその家族の成長の物語でした。なつぞらに限らず、みなさんにも必ず見る好きな番組があるのではないのでしょうか。朝一番につける番組が決まっている人もいるでしょう。自分の生活リズムや興味関心に合う番組は、自然と見ていると思います。たまには自分の興味関心とは異なる番組をつけてみると、意外と面白かったり興味を持てるかもしれません。今月はソーシャルスキルについて考えましょう。



### ○ ソーシャルスキルとは

ソーシャルスキルとは、他者との円滑な関係を保持するために必要な認知的判断や行動を指しています。周りの人たちと良好な関係を保つためのスキルです。例えば、自分の感情をないがしろにしたり、周りの人の考えを否定してばかりでは、良い関係を築くことができませんよね。ソーシャルスキルには、①自分の気持ちを伝える「記号化」、②相手の気持ちを読み取る「解読」、③自分の感情をコントロールする「統制」の“3つの要素”があります。この3つを上手く使うことで、相手と円滑なコミュニケーションがとれるようになります。ソーシャルスキルは一生変わらないものではなく訓練することによって鍛えることができると考えられています。

### ○ ソーシャルスキル・トレーニング

ソーシャルスキルを鍛える方法の1つに、ソーシャルスキル・トレーニング(SST)があります。SSTは、特定のソーシャルスキルを含む行動を他者のモデルに演じてもらい、それを見ることで良い例や悪い例について学び、モデルの良い例を実際に自分も真似をして練習することでスキルの獲得を目指します。どういった点が良かったか、どのようにやると上手くできていたかなどを教えてもらうことで、よりそのスキルを自分らしく使うことができるようになり、現実場面でソーシャルスキルを発揮できるようになります。真似をすることが恥ずかしいと思う人もいると思いますが、メイクもオシャレも初めはやってみる、真似してみることから始まりますよね。私にはできないと思い込まず、「あの人良いな」、「ステキだな」ということをどんどん真似してみましょ。それが大きな第一歩になりますよ！



10月31日はハロウィンですね。私が子どもの頃はあまり盛んなイベントではなかったと思うのですが、近年は盛り上がるイベントになっているようですね。テーマパークでハロウィンのイベントを開催している影響もあるのでしょうか。私にはやっぱり仮装はハードルが高いので、ハロウィンのお菓子を楽しみたいと思っています。素敵な秋にしましょうね！

\*10/31は仮装してもよし、お菓子をねだってもよし、楽しみましょ。HAPPY HALLOWEEN!  
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