

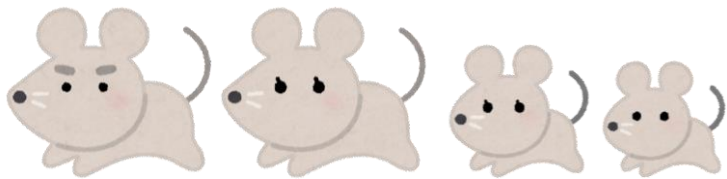
# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:200 2020・1・1

## ○ 2020年

2020年を迎えました。あけましておめでとうございます。新しい年を迎えみなさんはどのような気持ちでおられるのでしょうか。今年は、どのような1年になるのでしょうか。1日過ごしたことを当たり前と思わず、大切な自分の時間と思って過ごせると良いですね。頑張った自分を自分でほめてあげること、認めてあげることも忘れないようにしましょう。今年の大晦日に1年を振り返った時、納得の1年だったと思えるような1年にしたいですね。今年も引き続き心の健康づくりに関する取り組みを行います。みなさんご協力頂けますようよろしくお願い致します。



## ○ 子年

2020年の干支は「庚子(かのえね)」です。十干が「庚(かのえ)」で、十二支が「子(ね)」です。干支は、太陽の巡りと動物の生命の循環サイクルを「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」の10種類で表した十干(じっかん)と、月の巡りと作物の発芽から収穫までの生命の循環サイクルを「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」の12種類で表した十二支(じゅうにし)の組み合わせからなっています。その組み合わせは60種類もあるので、60年に1回しか庚子年はないこととなります。もともと干支はその年にどのようなことが起こるか占いのように用いられていたそうですよ。今年の干支の「庚子」はどのような年になるのでしょうか。調べてみました。まず庚は、季節に例えると秋の初めの頃で、生命サイクルでは結実や形成という変化転換を表すのだそうです。また庚は、杵を両手で持ち上げる形と植物の成長が止まり新しく変化しようとする形から出来た文字なので「かわる」や「つく」という意味を持つそうです。そのことから庚は、身を結んだ後に姿を変えらるるそうです。続いて十二支の子は、種子が土の中で発芽したその瞬間を意味しているそうです。子は生命のスタートで、繁殖や発展を意味するそうです。子の文字は頭の大きな赤ちゃんが両手を広げた象形文字で子どもを表しています。そこから小さい、生む、従う、賢い、聡いなどの意味が派生したそうです。そんな庚と子の組み合わせだった庚子は「新たな芽吹きと繁栄の始まりの年」だそうです。2020年は新しいことを始めると上手くいく年とされているのです。冷静なひらめきと賢い行動で轉身し、新しく始めることがとても上手くいく年になるようで、結婚、新築、新規事業、商売、あらゆることを始めるには“大吉”の年のようなようです。さて、みなさんは何を始めますか？ 去年は「令和婚」でしたが、今年は「庚子婚」で素敵な新婚生活を始めるのも良いですね。さあ何を始めるか、ワクワクしながら考えましょう！

## §：129 ヘルプマーク

みなさんはお正月に何個お餅を食べましたか？初詣には行きましたか？年末年始は、普段なかなか会うことの出来ない遠方の家族や親戚、友人が集まるなど、にぎやかな席が多いのではないかと思います。食べすぎと飲みすぎには注意しないといけませんが、家族や気心の知れた仲間が集まると楽しい時間を過ごせるものです。あっちにこっちにと初売りに出かけ戦利品を友達と確認しあう人もいれば、どこに行っても人込みで疲れてしまったという人もいます。慌ただししい時こそ、自分自身のメンテナンスを忘れずに過ごして下さいね。さて、2020年初のテーマは「ヘルプマーク」です。ご存じの人も多いと思います。今月はヘルプマークについて考えていきましょう。



### ○ ヘルプマークとは

みなさんヘルプマークをご存じですか？最近ではネットニュースなどでもヘルプマークが取り上げられていますね。人工関節を使用している東京都議会議員が質疑提案をし東京都が考案開発したマークです。義足や人工関節、内部障害や精神障害、難病、妊娠初期など外見では援助や配慮を必要としていることがわからない人たちが、ヘルプマークを着けることによって、周囲の人に配慮を必要としていることを知ってもらい、援助を得やすくすることが目的です。各自配慮して欲しいことや助けて欲しいことは異なりますし、いざという時に、自分から助けて欲しいことを上手く話せないこともありますよね。そのためにヘルプカードがあります。ヘルプカードには、氏名や住所、病気や障害について、連絡先やかかりつけの病院、配慮して欲しいことなどを記入する欄があります。自分に必要な欄に記入しておくことで、災害時など予期せぬ事態に遭遇した際などにも、助けが欲しい人と手助けできる人をつなぐことが出来るため、大変有用です。北海道では平成29年度から導入が始まりました。各市町村役場の担当窓口にて配布されているようです。ヘルプカードは、北海道のHPからダウンロードし、印刷して使用することも出来ますよ。ヘルプマークを身に着けている人を見かけた時には、バスや電車では席を譲ったり、困っている様子であればそっと声をかけてみるなど、その時の自分に出来る手助けをしてみましょ。少し勇気があることかもしれませんが、その少しの勇気と行動で、困っている人を助けることが出来るかもしれませんよ。困っている人を見て見ぬふりする人ではなく、そっと声をかけられる人でありたいですね。



インフルエンザが流行中です。ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎も流行り始めたようです。こまめな手洗いや消毒、不調時は無理をして外出しないなど、自分も罹らない、他者にもうつさないような対策をしっかりと取りましょね。今年も1年健康に過ごましょ！

\*2020年も自分の心を大切に、自分の存在を愛おしく思えるように、大切に生きていきましょう！

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