

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:203 2020・4・1

○ ココロ リフレッシュルーム

4月になりました。令和2年度のはじまりです。今年度も気持ちを新たに焦らず無理せず自分らしく、毎日少しずつ進んで行きましょう。年度初めですので、ココロ リフレッシュルームについてご案内致します。ココロ リフレッシュルームは、幸清会の心理相談室です。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職員の皆さんが利用出来る場所です。利用には予約が必要になります。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うかがっています。相談内容は仕事に関することでも、全く関係のないプライベートのことでも構いません。眠れない、食べれない、やる気が出ないという時、スッキリした気分になれない時など、はっきりした相談がなくても構いません。何となく利用してみたいと思った時にはご連絡下さい。電話やメールで予約の受付を行っています。電話でのご相談も受けております。以下のココロ リフレッシュルーム専用の電話番号にお電話を下さい。メールでは相談を受けておりません。予約専用のメールアドレスになります。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。

§：132 ストレッチ

新型コロナウイルスの感染が国内でひろがっています。なかなか落ち着いた状況にならないので、みなさんも疲れがたまりにたまっていると思います。私たち人間は知らず知らずのうちにネガティブな情報を集めてしまいがちです。感染拡大を防ぐために怖がることは必要なことでもありますが、過度に怖がっているのは、健康な心に影を落としてしまいます。特に4月は新生活が始まり環境の変化が大きい時期です。各事業所でも新人職員を迎えていると思いますが、例年以上に新人職員の様子を気にかけてあげたいですね。

さて、今月はストレッチについて考えてみましょう。



○ ストレッチで調子を整える

新年度は様々な緊張から心身に負担がかかります。良い環境の変化も心にとっては様々な不調を引き起こすきっかけになるのです。心の不調に気づくのは難しい時もあります。自分の気持ちを日頃からしっかり意識して過ごしていれば、些細な状態の変化に気がつくことも出来ますが、慌ただしく過ごしている時等は、自分のことが後回しになってしまいがちです。知らず知らず心身にたまった疲れは様々な不調をもたらします。そうなる前に心のサインに気づくことが大切です。心の声を聴くのが難しい時、身体の声聴くという方法があります。毎日ストレッチを行うことで自分の心身の状態を知る手掛かりになり自分と向き合う時間や、考えを整理したり落ち着かせたりする時間にも出来ます。



○ 姿勢に気をつけよう

ストレッチをする際には、心身ともにリラックスすることが肝心です。まず姿勢に気をつけましょう。猫背になったり悪い姿勢では、より心身がこわばってしまいます。頭の上から糸で上に引っ張られているように意識するときれいな姿勢が保てます。背筋を良くして胸を開いて深呼吸をしてみましょう。より深い呼吸が出来るような気がしませんか？ストレッチは自分の身体の柔軟性に合わせて無理なく痛みを伴わない程度に行いましょう。どのようなものでも構いません。毎日同じように続けることが大切ですから、あまりハードにならないように簡単なものにしましょう。身体を動かしながら1日を振り返ると普段気がつかない自分の感情や気持ちの変化、疲れに気づくことが出来ます。自分の変化に早く気づくことで信頼できる人に相談したり、休みをとる、気分転換をするなど対処することが出来ますよ。



新年度が始まり、いつも以上にやる気が出ている人も多いのではないのでしょうか。気分が高まっている時は、いつも以上に頑張ってしまうがちです。そういう時こそ平常心を心がけ、欲張らずに自分が今出来ていることを続けていくという気持ちでのぞみましょうね。

*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