

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:209 2020・10・1

○ HALLOWEEN

10月になりました。すっかり気温も下がり夏が終わったばかりだというのに夏の暑さが恋しくなるほどですね。あんなに嫌だった暑さが恋しくなるとは…。冷たい雨が降るたびに季節が進んでいくように感じます。TVCMや新聞の折り込み広告の暖房器具、店頭には並び冬物商品など、身近なところで冬を感じる機会が増えているのではないのでしょうか。収穫の秋を迎えた北海道は、おいしい物であふれていますね。シチューや鍋料理など温かいものが食卓にあがる回数がどんどん増えていきそうです。今月から酒税法の改正でビールがお安くなって、いわゆる新ジャンルが値上がりです。さらに日本酒は値下がり、ワインや果実酒は値上がりします。晩酌タイムに飲むお酒にも、変化があらわれそうです。また、たばこが40～50円値上がりするそうです。愛煙家の人には痛い話でしょうが、これをチャンスに禁煙に挑戦してみるのはいかがでしょうか。喫煙も飲酒も法律で認められているものですし決して悪いことではありませんが、度を越えてしまうと健康を著しく害します。アルコール依存症やニコチン依存症の問題もありますし、自分や周りにいる人々の健康を守るためにも、たばこやお酒とはうまく付き合っていけないといけません。喫煙や飲酒以外に、自分が心をほぐすことが出来る何かを見つけましょう。私も秋の夜長の楽しみ方が食しかなかったので、今年こそは何か新しいことをと思い、編み物に挑戦することにしました。苦手意識が強くて避けてきたのですが、実際に始めてみると楽しく、ただ毛糸を触っているだけでも癒されるように感じます。ハロウィンなので、かぼちゃ色で何か1つ作ってみようと思っています。



○ 令和2年度 ストレスチェックについて

9月1日(火)～9月15日(火)までの期間、法人内の常時雇用する職員が50人以上いる事業場においてストレスチェックを実施しました。受検頂いた職員のみなさまありがとうございました。現在各事業所で集めたものを回収しているところです。今月中には各人の結果を出して、みなさんのお手元にお届け出来ると思います。年に1度のストレスチェックをする機会です。自分が気づかないうちにため込んでいる疲れや悩みに気づいて適切な対処につなげることを目的としています。自分の結果を見て、何かいつもと違うところはないか、いつもと同じような結果でも、心身の調子や感じ方は変わっていないか、ご確認頂けたらと思います。結果によっては医師とお話することをお勧めしている場合もあります。結果文章をよくご確認ください。ストレスチェック結果についてなど気になることがある場合は、各事業所のメンタルヘルス推進担当者かココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。

突然ですが、あなたは今幸せですか？何人の人が幸せだと胸を張ってこたえてくれるのでしょうか。自分の幸せに気がつくことが出来ない人が多いように思います。それは私たちが自分に足りないものや出来ないことなどマイナス面の評価ばかり与えがちだからではないのでしょうか。いくら人に認められても自分で自分を認めてあげられないと心は淋しいものです。何が出来なくても何が足りなくても良いのです。今ここにいるありのままのあなたが最高に素晴らしい存在だということを忘れないで下さい。今月は幸福について考えたいと思います。

○ 幸福とは

みなさん幸福とは何でしょう。辞書には「心が満ち足りていること」と書かれていました。そのため幸福は十人十色。同じ状況でも幸福と捉える人、幸福でないと捉える人がいます。みなさんにとって幸福とはどのようなことでしょうか。



○ ユニセフ 子どもの幸福度

先月ユニセフ・イノチェンティ研究所が「レポートカード16-子どもたちに影響する世界: 先進国の子どもの幸福度を形作るものは何か(以下: レポートカード16)」を発表しました。レポートカード16では、子どもの幸福度を多層的・多面的に捉えています。よい子ども時代を精神的幸福度、身体的健康、スキルの3側面から分析しています。HPでまとめられていた日本の子どもに関する結果によると日本の子どもの幸福度は、38か国中20位(精神的幸福度37位、身体的健康1位、スキル27位)でした。日本の子どもは身体的健康が1位ですが、精神的幸福度が37位と最下位に近い結果です。身体的健康は5~14歳までの死亡率と5~19歳の過体重/肥満の割合、精神的幸福度は生活満足度が高い15歳の割合と15~19歳の自殺率で出されています。他にも、日本の15歳の子どもの約17%が月に数回以上いじめられたと答え、困った時に頼れる人がいると答えた子どもの割合も最も低い国の1つという結果が出ています。みなさんはこの結果から何を感ずますでしょうか。私たちもかつて子どもでした。楽しかったこと悲しかったこと色々なことがあったと思います。子どもの頃を振り返ってみなさんは何を想いますか？これからの日本を託していく子どもたちが心健やかに、自分を大切に出来る日本であることが、私たち自身にとっても大切な日本になるのでしょうか。みなさんが幸福でありますように。



自分のことを知らない人に話を聞いてもらいたいという時もあると思います。厚生労働省のサイトでは電話相談やSNSでの相談を受けている機関が紹介されています。「まもろうよこころ」で検索してみてください。1人で抱えず、話をするところからはじめませんか？

* 今日10月1日は中秋の名月。まんまるなお月様を愛でながらみなさんは何を想いますか？

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