

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:210 2020・11・1

## ○ 警戒ステージ 2

霜が降りるなど冬の足音がしっかりと聞こえています。自動車のタイヤを冬タイヤに交換したり、手袋やマフラーなど冬物の準備をしたり、ストーブをつけてみたり、冬支度がどんどん進んでくる季節ですね。今年の冬は、新型コロナウイルスとの戦いも続いていきます。北海道は新型コロナウイルス感染症の第3波が来ていると報道されていました。新型コロナウイルスは収まるどころかその勢いを強めているようです。Go To Travel など全国的に人の動きが活発となっていることも影響しているようです。北海道は先月28日に感染者の増加を受け独自の警戒ステージを「2」に引き上げました。1日の新規感染者数が連日過去最多を上回るなどステージ2で定める基準を超えたようです。10月28日から11月10日までの2週間を集中して対策をとる期間とし、体調の悪い時の外出を控えるなど特別措置法に基づいて、道民や事業者に協力を要請しました。インフルエンザも流行をはじめであろう季節に突入します。これまでと同じように、マスクの着用、手洗いの徹底をして、しっかりと感染予防に努めなくてはなりませんね。高齢者施設でのクラスターのニュースを見るたびに、緊張がはしります。寒いですが、換気も忘れないようにしましょう。インフルエンザの症状と新型コロナウイルス感染症の症状が似ていることから、インフルエンザの予防接種が勧められています。インフルエンザの予防接種は、発病予防や重症化の予防に効果的だとされています。予防接種から2週間程度して抵抗力がつき、約5か月間効果が持続するとされていますので、12月中旬までの接種が望ましいようです。

自分で出来る予防策をしっかりして来る冬に備えましょう！



## ○ ストレスチェック

今年度のストレスチェックの個人結果が、受検頂いたみなさんのもとに届いていると思います。ストレスチェックは任意受検ですが今年度も多くの職員のみなさんに受検頂きました。ありがとうございました。また、各事業所の担当者のみなさんには、煩雑なところもあり、お手数をおかけしました。ありがとうございました。みなさんは結果をご覧になっていかがお感じでしょうか。昨年とあまり変わらないと感じる人もいれば、大きく変わっている人もいます。同じような結果であっても自分がどのように感じるか、捉えるかということも大切です。今の自分の心模様はどのようなのか、今一度確認する機会にして頂けたらと思います。ストレスチェックに関してご不明な点等ありましたら、各事業所の担当者またはココロ リフレッシュルームまでお問い合わせ下さい。

## §：139 外遊びのススメ

コロナ禍でキャンプや釣りなどが人気なのだそうです。みなさんの中にも好きな人が多いのではないのでしょうか。今月は外遊びについて考えたいと思います。



### ○ 子どもの外遊び

みなさんの周りの子どもたちは、どのような遊びを好んでいますか？TVゲームをしたり、タブレットを使ってYouTubeやSNSを見たりしている子も多いようです。今は家から出なくてもオンラインで友達とゲームをするなど楽しめる遊びがたくさんあるので暑かったり寒かったりする外に出て遊ぶことを好きではないと思う子どもたちも増えているようです。しかし、子どもの外遊びは運動能力の向上の他にも、健康な育ちにつながる大切なものです。子どもの脳は6歳頃までに90%が完成するそうです。脳の発達を促すのは五感への刺激。外に出て様々な刺激を受けながら体を動かすことはとても良いのです。子どもの頃に外遊び習慣があった子は、大人になってからの生活習慣病のリスクが低いことも分かっているそうです。外で自由にかけまわることでストレス発散につながりますし、その中で親等から肯定的な声掛けをしてもらうことで自己肯定感も育ちます。外遊びでの経験は、子どもの心にも良いのです。外は家の中と違っておもちゃがありませんから、自分で遊びを考えるところからはじまります。そのため考える力も育つとされています。しっかり体を動かして遊ぶので、夜ぐっすりと眠ることも出来ます。寒くなると家の中で過ごしたくなるかもしれませんが、子どもにとって外遊びは健康な育ちの役に立ちますから、風邪をひかないように暖かい格好をして外に出て思いっきり遊んでみましょう。！



### ○ 大人の外遊び

脳が育ち終わっているかもしれない私たち大人にとっても外遊びは良いものです。外遊びといっても何も砂場で泥団子を作って遊んだり、鬼ごっこをしなくても良いのです。カメラ片手に湖畔をお散歩するというのも立派な外遊びでしょう。キャンプや釣りも外遊びですね。大人も自然を感じながら過ごすことでたくさんの刺激を得ることが出来ます。子どもがいる人は子どもと一緒に外で遊ぶと大人の運動不足解消にもつながりますし、一石二鳥以上ではないのでしょうか。日光を浴びることで、カルシウムのバランスを整える手伝いをしたり骨の健康を保つ働きをするビタミンDの形成も促されます。何よりもストレス解消にもってこいだと思います。日常から離れて体を動かしながら心を整えることも出来ます。心身の健康を助けてくれる外遊び。さあ次の休日にでも、外遊びをしてみませんか？



雪が降るのを楽しみにしているのは雪遊びをしたい子どもたちだけかもしれません・・・。

\* 寒い冬に負けないホットな楽しみを見つけて、寒い冬を楽しく乗り切りたいと思っています。

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