

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:212 2021・1・1

○ がんばろう おおたき！

みなさんあけましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。2021年です。2020年は、私たちの日常が大きく変わってしまいました。何も考えなくても当たり前に出ていたことが出来なくなりました。新型コロナウイルス感染症の蔓延により、私たちの日常はマスクとアルコール消毒とソーシャルディスタンス。自由に外出することもままならなくなってしまいました。しかしその環境におかれてみると、人と人の絆の深さや、支えてくれる人たちの存在のありがたさに気づいたことでしょうか。昨年末について当法人にも新型コロナウイルスの魔の手がのび、本当に苦しくつらい事態となりました。そんな中でも1つひとつ目の前のことと向き合い、収束に向けて努力し続けているおおたきの杜のみなさん。応援に駆けつけともに戦っているみなさん。離れてはいてもメールを送っているみなさん。本当に心身ともに疲れ切っていると思います。1人では難しいことも、仲間と力を合わせることで乗り越えられる。私たちの絆が試されているのでしょうか。今こそONE TEAM！おおたきの杜はいつ訪問してもあたたかい雰囲気笑顔で迎えてくれました。みなさんの笑顔は何よりの薬になると信じています。それぞれの場所でそれぞれの役割を果たし、この苦境を乗り越えましょう。とにかく今は自分を大切にしましょう。今出来る最善を尽くしましょう。吐き出したい時、いつでもココロ リフレッシュルームにお電話下さいね。



○ 辛丑（かのとうし）

今年はどのような年になるのでしょうか。今年の干支は辛丑(かのとうし)です。昨年の干支は庚子でした。何かをはじめするのに適した年とのことだったのでワクワクしていたのですが、新型コロナウイルスの出現により、想像していたポジティブな意味での新しいことではなく新しい生活様式がはじまってしまいました。今年の干支である辛丑は、十干「辛」と十二支「丑」からなります。「辛」とは草木が枯れ、新しくなろうとしている状態を表し、下にあるエネルギーが上に向かうという意味があるそうです。「丑」は種から目が出ようとする状態を表し、赤ちゃんが右手を伸ばした姿からなる漢字で曲がっていたものが伸びる、始める、掴むなどの意味があるようです。辛丑の今年は“転換期”になるようです。何かが変わる時はいつも辛さや苦しさを伴うものです。新しい何かをつかむことが出来る、次に向かって進んでいくことが出来るということですから、希望を持ちたいですね。牛のようなゆっくりした歩みで時間はかかっても着実に前に進んでいく、そんな1年になるのかもしれない。日々努力を重ねて、自分の思う将来に近づいていきましょう。私たちの力を寄せ合って素晴らしい1年だったと言えるように過ごしていきましょうね。今年もどうぞよろしくお祈りします。

§：141 まなざし

2021年第1回目のテーマを何にしようか悩みました。不要不急の外出を控えるように呼びかけられ、自由に動くことが難しい世の中で、コミュニケーションがより大切になっています。孤独を感じやすい今だからこそ、人とのつながりを感じられる機会はとても貴重になっています。短い時間しか会えないから、頻回に会えないから、TV電話でしか会えないから、少ないやり取りの中でもしっかり自分の気持ちを伝えられるように、今月は「まなざし」について考えたいと思います。



○ まなざしとは

「まなざし」を辞書で引いてみると、物を見る時の目の表情、物に視線を向ける時の目のようす、目つき、目線などと書かれています。まなざしとは、“目の表情”というわけです。真剣なまなざし、あたたかなまなざし、安心するまなざしなど色々ありますが、みなさんは誰のどのようなまなざしを思い出しますか？その思い出したまなざしはあなたをどのような気持ちにさせましたか？まなざしにはその人の心があらわれているのです。

○ まなざしで伝えよう

子どもの頃、先生や親から人の話を聞くときは相手の目を見て聞きなさいと教わった人も多いのではないのでしょうか。声や音を聞くだけなら耳を傾けていれば済むわけですが、言葉をただ音として聞くのではなく、どのような意味のこもった言葉なのか、どのような気持ちから発せられた言葉なのか理解するためには、相手のまなざしを受け取る必要があるということなのでしょう。まなざしを受け取ることで相手の言葉を深く感じる事が出来るのではないのでしょうか。聞き手だけでなく話し手も相手を見て話すことが大切なのだと思います。もちろん時と場合によりますが、相手の目を見て話をすることで相手が自分の気持ちを理解してくれたかどうかを感じることも出来ます。仕事に入居者に話しかけられた時、家事の最中に子どもに話しかけられた時など、みなさんは相手の顔を見て話を聞くことが出来ますか？忙しいとついつい手元に集中して相手の顔を見て話をすることを忘れてしまいます。けれど、「目は口ほどにものを言う」です。仕事だけでなくプライベートの時間でも、単なる言葉のやり取りではなく、気持ちのやり取りだと意識をして話してみませんか？相手のまなざしと自分のまなざしを感じながら話してみませんか？マスク着用で大切な表情が半分隠れてしまうからこそ、自分の気持ちをまなざしに込めて伝えたいですね。



前回の辛丑は60年前の1961年。坂本九さんの“上を向いて歩こう”が大ヒットした年です。常に上を向くことは難しいですが、つらく苦しい時こそ上を向いていたいですね。

*2021年が始まりました。みなさんの今年の目標は何でしょうか。素敵な1年になりますように！
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