

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:213 2021・2・1

## ○ 節分

2月になりました。お正月の残りのお餅を食べ終わる前にもう2月です。毎年1月は早く過ぎてしまうように感じるのですが、今年は特にあっという間に終わったように思います。2月と言えば節分。節分と言えば2月3日ですよ？しかし、今年はなんと2月2日が節分です。きっとみなさんもうご存じですね。私は節分が2日だと知った時、とても驚きました。みなさんも「まさか〜!？」と驚いたのではないのでしょうか。それもそのはず。節分が2月2日になるのは実に“124年ぶり”なのだそうです。3日以外になるのは1984年2月4日以来の37年ぶりだそうです。地球が太陽の周りを1周するのにかかる時間は、365.2422日と365日ちょっぴりではないそうで、その調整のために節分がずれる年があるのだそうです。簡単に言うとうるう年と同じようなことですね。そもそも節分は、季節を分ける節目。立春、立夏、立秋、立冬と、各季節を迎える前日には節分があります。行事としては、立春の前の節分が定着しました。豆をまいて恵方巻を食べ、邪気を祓いましょう！

※この先、コロナウイルスの話になります。つらい気持ちになる人は次項に進んで下さい。

## ○ おおたきの杜 収束

昨年12月15日に新型コロナウイルス感染症の感染者が確認されたおおたきの杜ですが、おおたきの杜の職員のみなさんの懸命な取り組みによって、1月17日に収束を迎えました。おおたきの杜の職員のみなさん、他事業所から応援に行き共に取り組まれたみなさん本当にお疲れ様でした。新型コロナウイルス感染症との戦いは、災害現場と同じかそれ以上です。張りつめた緊迫感と心身の疲れを感じていると思います。収束を迎えたと言ってもまだその疲労感や不安感、緊張感は消えないことも多いでしょう。少しずつ、それまでの日常を取り戻していかななくてはなりません。何も手につかなくなることもあるでしょう。それは決しておかしなことではありません。好きなこともする気が起きなかつたりします。無理をせず、焦らず、出来ることを出来る時に、出来るだけやってみましょう。共に過ごした仲間と話をすることも時として心を軽くしてくれるかもしれません。ただ、自分の気持ちが向かない時にははっきりと避けることも大切です。無理に話をすることで、余計に当時のつらい思いを感じてしまうこともあります。周りの人は興味本位で話を聞いたり、詳しく教えてもらおうとしないで下さい。もう少し時間が必要です。どのように対応をしたかなど知りたいことも多いと思いますが、今は労いの気持ちを優先させましょう。

最後になりましたが、お亡くなりになられた方に謹んでお悔やみ申し上げます。

入院中の方にお見舞いを申し上げますとともに1日も早いご回復をお祈り申し上げます。

## §：142 思春期

みなさんの中には、“思春期”が遠い昔の人もちょっと前の人にもいます。思春期のお子さんに困っている人もいるかもしれませんね。今回は「思春期」について考えましょう。

### ○ 思春期とは

みなさんは思春期と聞いてどのようなことを思い浮かべますか？青春、初恋、反抗期などでしょうか。思春期は関わりにくいと言われることも多いですね。確かに少し繊細で敏感なお年頃ですが、それは大人の身体に変化していく過程でのホルモンの影響だったり、自分らしさを確立していく心の成長だったりするのです。そもそも思春期とは、人間の発達をいくつかの段階に分けて考えた時の1つのステージです。細かくは様々な区切り方がありますが、大体小学校高学年から高校生位までを思春期とします。思春期が反抗的、トゲトゲしていると感じる人も多いと思いますが、なぜでしょうか。それは思春期になると、論理的に物事を捉えるようになってくるからかもしれません。

### ○ 思春期の論理的思考

思春期の課題や成長過程での様々な変化についてはとても紙面に収まりませんから、ここでは思春期の「論理的思考」に注目してお話したいと思います。みなさんは一番初めに深く悩んだ時のことを覚えていますか？今日のおやつは何にしようかというのではなく、自分の存在や人との関係などでの悩みです。恐らく多くの方が思春期の頃に悩んでいるのではないのでしょうか。それは、思春期が悩めるようになる頃だからです。悩むということが出来るようになるのも発達で、ちょうど思春期の頃に悩む力が育ってきます。それまでは親だから、大人だから、先生だから、偉いからなど、自分の権威によって言うことをきかせたり、従わせたりすることも出来たのですが、思春期になるとそうはいかなくなります。それは思春期の子ども達が「なぜなのか」と理屈を知りたがる、論理的に自分や周りのことを考えるようになるからです。論理的な思考で、理屈っぽい話し方をすると相手にはちょっと嫌味っぽくも聞こえます。そのため思春期の子ども達を反抗的だとか、親の言うことをきかないなどと言うのです。けれど実際は発達している証拠であって、親や大人が自分の都合で手っ取り早く子どもをコントロール出来ないことにイライラしているだけなのです。そう考えるとどうでしょう。大人の理不尽さに歯がゆい思いをしたり、納得がいかなかったことを思い出すのではないのでしょうか。出来るだけ冷静に論理的に話をするとお互いの言い分が整理出来ると思います。と言っても、親子喧嘩などで存分にぶつかり合うのも悪くはないと思います。



思春期は権威より論理重視なのに大人になると権威重視になる人がいるのも面白いですね。

\* 今年の節分は3日ではなく2日！ 恵方は南南東です！間違わないように注意ですよ～！

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