

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.221 2021・10・1

○ 普通って何？

10月になり緊急事態宣言が解除されました。引き続き注意は必要ですが、少し気持ちは穏やかに過ごせるでしょうか。随分と寒さを感じるようになりました。朝晩の出勤時には手袋が欲しくなるような寒さになってきましたね。みなさん風邪などひいてはいませんか？昨シーズンは新型コロナウイルス感染症対策が功を奏したようで、インフルエンザの大流行はありませんでしたが、今シーズンはどうでしょうか。今シーズンはRSウイルスが大流行しているので、インフルエンザも流行するかもしれませんね。念には念を。手洗い、うがい、マスクの着用など基本的なことをしっかりと行っていきましょうね。

さて、みなさんにとっての“普通”とは何ですか？私はよく相談にいらした方から、「私の今の状態は普通なんですか？」「私は普通じゃないですよ？」と尋ねられることがあります。その時によく私が尋ね返すことがあります。それは「あなたの普通とは何ですか？」です。私たちは世の中の“普通”に合わせたがる癖があるのかもしれませんが。例えば、毎日8時間眠ることが“普通”だとしたら、5時間や10時間の人は“普通”ではないのでしょうか。そんなことはないと思います。その時のその人の状況や体調、様々なものによって“普通”は変わるはずで。何が言いたいかというと、世の中の普通や他人と比べるのではなく、いつもの自分、いつもの調子の良い時の自分と比べてどう違うかを考えると良いのではないかと思っています。またそうすることで自分をよく知るようになりいつもの自分“普通の自分”がよくわかるようにもなると思います。心の問題は誰かや何かと比べるのではなく自分自身と比べることが大切です。心の問題は血液検査や尿検査のように数値で正常か異常かを調べるのが難しいです。人と比べても仕方がない問題も多くあります。もともと真面目な性格の人が、陽気な性格の人と比べて私は暗いからうつ病かもしれないと悩んでいても、仕方がありません。「いつもは食用旺盛なのに最近は食事がすすまない」とか、「いつもはよく眠れるのに最近は眠れない」というように、いつもの自分と今の自分を比べることに意味があると思います。むやみやたらに人と比べて、自分を傷つけてしまわないで下さい。自分らしい自分を自分が大切に出来るようにして欲しい、その応援をしたいと思っています。

○ ストレスチェック



今年度のストレスチェックですが今年度も多くの職員のみなさんが受検して下さいました。メンタルヘルスへの意識の高さに感謝致します。結果が届くまでもう少しお待ち下さいね。結果に関してご不明点等ありましたら、ココロ リフレッシュルームまでご連絡下さい。

みなさんは「LGBT」という言葉を聞いたことがありますか？ここ数年で、LGBTやセクシャルマイノリティなどといった言葉を聞く機会が増えているのではないのでしょうか。みなさん正しく理解していますか？セクシャルマイノリティとは、性的少数者のことをあらわす言葉です。性的少数者といっても様々な違いがあります。LGBTという枠にははまらない人もたくさんいます。今回はLGBTについて正しく知りましょう。

○ LGBTとは

LGBTとは、性的少数者をあらわす言葉のひとつです。以下の4つの性のあり方をあらわす言葉の頭文字をとってLGBTという言葉になっています。

L : Lesbian レズビアン 女性同性愛者
心の性が女性で、恋愛対象も女性に向く人。

G : Gay ゲイ 男性同性愛者
心の性が男性で、恋愛対象も男性に向く人。

B : Bisexual バイセクシャル 両性愛者
恋愛対象が男性、女性の両方の性に向く人。好きになる相手の性別は問わない人。

T : Transgender トランスジェンダー
身体の性と心の性が一致していないため、身体の性に違和感を持つ人。



性的指向とは人の恋愛感情や性愛がどのような対象に向かうのかを示す概念です。恋愛や性愛の対象が異性に向く異性愛、同性に向く同性愛、両性に向く両性愛に分けられています。性自認とは、自分の性をどのように認識しているのか、どのような性のアイデンティティを持っているのかを示す概念です。簡単に言うと心の性です。性自認と生まれた時の生物学的な性(身体の性)が一致しないと違和感を感じたり、身体の性を心の性に近づけるための身体の手術をして性の適合を望むこともあります。L、G、Bは性的指向によるもので、Tは性自認によるものです。ここで注目して頂きたいのは、心の性と身体の性です。生まれた時の身体の性が男性で、心の性が女性という人もいれば、生まれた時の身体の性が女性で心の性が男性という人もいます。また、自分は男性でも女性でもない、どちらの性別にもじっくりくる感覚を持っていないという人もいます。近年はジェンダー教育も進んでいます。かつて黒色のランドセルは男の子の象徴のようなものでしたが、最近はランドセルの色も自由です。大切なことは、男性なのか女性なのかということではなく、自分がどう生きるかということです。男らしく、女らしくということではなく、自分らしく生きていくことが大切なこと。自分らしく生きていくことが出来る世の中にしましょう。

10月31日はハロウィンです。ハロウィンのイベントを楽しめる状況でもありませんが、ジャックオランタンや仮装したキャラクターがプリントされたハロウィンのお菓子を買ってきて、自宅で楽しもうかなと思っています。みなさんはどのように過ごしますか？

* 冬の足音聞こえてきましたね。いつも雪が降ってから慌てるので今年は早めに冬物の準備をします！
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