

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:222 2021・11・1

○ 冬支度

寒いですね。身体の芯まで冷えてしまう寒さ。霜が降りたり、山間部では雪が降ったりと、晩秋です。みなさんの中にはジョギングとかマラソンなど走ることを趣味や日課にしている人がいると思います。健康的で素敵なことだなと思います。先日、私も少し走ってみました。走ったと言ってもたった1キロ程の距離でしたし、走ったとも言えないようなゆっくりカメさんのペースでしたが、私の中では走りました(←ここは笑うところです)。子どもの頃はおてんば娘で、走ることが大好きでしたが、身体が重くなってからは、お散歩程度でめっきり走っていませんでした。急に走ってケガでもしないだろうかと思いつつも、重い腰を上げ走ってみました。気持ち良かったです！冷たい空気が肺に入ってきて、久しぶりに肺ってここにあるんだと肺を感じました。もちろん身体の重さも実感。走ることの継続は無理なようです。みなさんはどのように秋を過ごしましたか？もう冬はすぐそこです！店頭に並んだピカピカ光るスコップを見ると、「もう雪かき！？」と思いますが、雪が降ると景色が一変。雪景色は綺麗なので好きです。冬になるとおひさまの力を感じる時間が短くなるので、心の冬支度も少しずつ始めましょう。人間も植物と同じように、おひさまからパワーをもらっているんだなと感じる時があります。すっきりと晴れた明るい青空の日は朝起きるのもすっきり。雨が降っていたり、どんよりと厚い雲に覆われた暗い日はなかなか布団から出られない、そんな人も多いのではないのでしょうか。私たち人間にだっておひさまの力が必要なのです。冬こそバランス良く食べてしっかり栄養と水分を摂り、適度に身体を動かして、良く眠り、心身の調子を整えましょう。夏の装いから冬の装いへと心も衣替えです。身体も心も温かくいられるように、自分らしく前を向いていられるようにしたいですね。

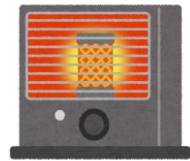


○ ストレスチェック

ストレスチェックを受検頂いたみなさんのお手元には、10月中旬には結果が届いていることと思います。結果をご覧になっていかがでしたでしょうか。去年と変わらなかったなという人もいれば、大きく変わっていたという人もいたと思います。納得がいく人もそうではない人もいると思います。ストレスチェックが全てではありません。日頃から自分の体調や心の様子に気をかけて下さい。心配に思ったり、変だなと感じるようなことがあれば、いつでもココロ リフレッシュルームへご連絡下さい。自分が思っている「自分」と、周りから見た「自分」は異なっているものです。周りの声に惑わされることはありませんが、友人や同僚、家族などの声に耳を傾けてみると、新しい自分を知るきっかけにもなりますよ。

§：151 社会性

みなさん暖房をつけていますか？燃料高騰のため厚着で粘っていましたが、一度つけたらもう戻れません。心までぬくぬく温かくなるようです。火の始末や乾燥には十分に気をつけましょうね。さて、今月は社会性について考えてみようと思います。



○ 社会性とは

社会性とは何でしょうか。社会性を辞書で引くと、その社会に広く通ずる性質、他人との関係や集団生活をうまくやっていく素質や能力、社交性などと載っています。心理学の世界では、まだその定義は明確にはなっておらず、議論が続いています。人間は他者と関わって生きるために言葉を持ちました。社会性を“社会の中で安全に、適応的に生きていくための様々な能力や特性”だとしたら、私たちはどのようなものを備えているのでしょうか。社会の中で自分らしく生きていくためには、話すことや聞くこと、人を信頼すること、集団の中で協調的に行動すること、他者から認められたいと思うこと、社会に関心を持つこと、自分の要求を実現出来ること等も必要になります。人間関係を維持するために、他者の意見に従い続けることが社会性ではなく、円滑な関係を維持しつつ、自分の要求を実現していくということが肝心です。つまり、仲間外れになることを恐れて誰かに追随するのではなく、自分の判断を大切にこそ、健康的な社会性を持つと言えるということです。

○ 自分らしさ

社会性においても、“自分”が大切になるということがわかんと思います。社会で適応的に生きていくためには、自分の置かれている環境を知ることや他者の気持ちや意見に寄り添うことも大切ですが、自分を知ることがとても大切なのです。みなさんは自分のことをどのくらい理解しているのでしょうか。自分がどのような人間で、何を大切に想っているのか、どのようなことを為したいと考えているのかを知っていますか？自分がどのような気持ちで1日を過ごしているのか意識していますか？子どもの頃にお姫様やウルトラマンになりたいと夢見たように、今はどのような自分になりたいと思っているのでしょうか。考えたことがなかったという人も多いと思います。一度考えてみませんか？「自分は何者なのか」「何者になりたいと思っているのか」を感じる事が出来ると、自分自身に対する気持ちや信頼感、周りに対する気持ちや捉え方も変わってくるものです。今の環境、自分に不満を感じている人は特に自分を感じて下さい。きっと今のモヤモヤを打開するヒントが隠れていますよ！



11月の異名は霜月です。霜が降りてくる時期であることからつけられたそうです。他に霜見月、雪待月などと呼ばれることもあるそうですよ。さあ、雪の季節がはじまりますね！

*みなさんの冬の楽しみは何ですか？スキー？スノボ？スケート？そり？雪合戦？かまくら？こたつ？
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