

# メンタルヘルス通信



ココリフレッシュルーム Vol:223 2021・12・1

## ○ 師走

12月になりました。新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が、減少していますね。全国的に新規感染が抑えられている状況です。感染症の専門家たちも驚いているようです。ただ油断大敵。オミクロン株という変異株も見つかри、WHOも警戒レベルを最も高い段階に引き上げています。油断していると日本でもまた爆発的に広がってしまうかもしれません。気を楽にしても気が緩んで感染対策を怠らないように気を付けなくてはなりません。乾燥の季節でただでさえお肌がガサガサしていますが、手を洗う回数の多さとアルコールの併用で私の手は砂漠化。ハンドクリームを小まめに塗ったり、ゴム手袋を使用するなどケアしないとイケないのですが、私は意識が足りないのでしょうか。日に日に潤いがなくなっていきます。そろそろ大掃除も始めたいと思っているので、手のガサガサがこれ以上ひどくならないよう意識してケアしたいと思います。何事も意識することが大切です。

2021年を総括する12月。みなさんは何を意識して過ごしますか？



## ○ MVP

今年のMVPと言えば…きっとみなさんもあの方を思い浮かべるのではないのでしょうか。そうです、アメリカのメジャーリーグで大活躍しているプロ野球選手の大谷翔平選手です。北海道日本ハムファイターズでもプレーしていましたよね。野球に詳しくない人でもご存じではないのでしょうか。ピッチャーとバッターの二刀流での活躍で世界中を熱くさせました。オフシーズンに入ってから、MVPや特別表彰など多くの賞を受賞しているようです。先月末には政府から国民栄誉賞授与を打診され「まだ早いので」と辞退したとして話題になりました。古巣のファイターズは、新監督に新庄剛志さんを迎えたことも大きな話題となっていますね。北広島に新球場が出来ることもあって、北海道では野球に関する話題が盛り上がっているなと感じています。MVPは、Most Valuable Player(最優秀選手)の頭文字をとったもので、主にスポーツの世界で、ある期間において最も活躍した選手に与えられるものです。MVPのPをPeople(人)とかProduct(製品)のように変えてみるとどうでしょう。みなさんの身近なところで今年一年の間に活躍した“人や物”を見つけることが出来るのではないのでしょうか。自分にとってのMVPを考えてみると、今年一年の自分の過ごし方を振り返ることが出来るのではないのでしょうか。自分がどんなことを一生懸命に取り組んだのか、どんなことに手を焼いたのか、何を楽しんだのか。色々な角度から自分の1年を見てみるとおもしろい発見があるかもしれませんね。みなさんはどんなMVPが見つかりましたか？

## §：152 ジョハリの窓

日ハムの新監督新庄剛志さんはオープンな人、セルフプロデュースにだけている人だなどと思います。自分をよく知っているから自分の魅せ方が上手なのだろうと。新庄さんは自分とお話するのが得意なんだと思います。さて今月は「ジョハリの窓」について考えましょう。

### ○ ジョハリの窓とは

ジョハリの窓とは、自分自身について考えたり、他者とのコミュニケーションを考えるために用いる考え方です。メンタルヘルス研修の中でも取り上げたことがあるので、聞いたことがあるという人もいます。ジョハリの窓は、以下のように4つに分けて考えます。


	私が知っている自分	私が知らない自分
他人が知っている自分	開放 OPEN	盲点 BLIND
他人が知らない自分	秘密 HIDDEN	未知 UNKNOWN

開放(OOPEN)：他人も自分も、両方が知っている自分。見せている自分。  
盲点(BLIND)：自分は気がついていないけれど、他人は知っている自分。  
秘密(HIDDEN)：自分は知っているけれど、他人は知らない自分。隠している自分。  
未知(UNKNOWN)：自分も他人も、誰も知らない自分。可能性の自分。

### ○ スレを少なくしよう

ジョハリの窓の面白いところは、「自分はそうは思っていなかったけど、他人からはそう思われているんだ」というように、自分の認識と他人の認識にズレがあることに気づくことです。他人から思われている自分を知り受け入れることや、自分の様々な部分を自分自身が認めてオープンにすることで「開放」の窓が大きくなっていき、他の窓が小さくなっていきます。色々な自分を知り受け入れていくことで、誰かと意見が合わない時や上手に付き合えない時、対人関係での問題解決に役立つこともあります。自分を深く多方向から知ることで、自分の行動や考えを柔軟にすることにもつながります。大切なことは“どんな自分も尊い” “自分は大切な存在だ”と想う気持ちが育つことです。自分で受け入れがたい自分に出会うこともあると思いますが、それも自分。人間はみな、苦手や欠点、不得意があって当然です。完璧じゃなきゃダメだと自分を苦しめないことが大切です。自分を大切にしましょうね。



残り1か月となった2021年。みなさんは今年1年間、自分を大切に過ごすことが出来ましたでしょうか。素敵なこともそうではないこともあったかと思います。気持ちがめげてしまうこともあったでしょう。それでも1年間しっかり生きてこれた自分を労いましょう。丑年が終わって来年は寅年を迎えます。どんな素敵なことが待っているのでしょうか！

\*今年も1年ありがとうございました。来年もココロ リフレッシュルームをどうぞよろしくお願い致します！  
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