

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.224 2022・1・1

○ 寅年どん!

2022年を迎えました。みなさんあけましておめでとうございます。みなさんにとって2022年の幕開けはどのようなものになったでしょうか。ご自宅で除夜の鐘を聞いた人もいれば、勤務中だった人もいることでしょう。初詣に出かけた人もそうではない人もいるでしょう。今年も心身共に健やかに過ごしていくことが出来るように祈念したいものです。

さて、今年はどのような1年になるのでしょうか。毎年1月の通信では、その年の干支を調べてご紹介しています。もちろん今年もやりますよ!今年2022年の干支は「壬寅」です。「壬」は、“みずのえ”と読みます。壬と寅で“みずのえとら”です。私たちは日常会話の中で、「干支は何?」「寅だよ」というように、十二支だけを指して干支と呼んでいることが多いと思いますが実は違います。十二支と十干の組み合わせが干支です。時間をあらわす十二支に、空間をあらわす十干(じっかん)を組み合わせると干支が成り立っています。全部で60の干支があるので、六十干支(ろくじっかんし)とも言うそうです。60歳を迎えた時に還暦のお祝いをするのは、自分が生まれた時の干支が次に巡ってくるのが60年後だからなのですね。西洋文明が伝わる以前の日本では、方角や時刻を動物の名前を用いてあらわしていたそうですよ。寅の方角は東北東、時刻は3時から5時なのだそうです。かつて干支は、世の中の理を知り未来に備えるために用いられていたのだそうです。壬寅の年は、「陽気をはらみ、春の胎動を助く」。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれる年になるということだそうです。壬は、厳冬、沈滞と言った意味の他に、お腹に子を宿すという意味を持つ「妊」の一部であることから「はらむ」「うまれる」という意味を持つそう。寅は、動くという意味を持ち、「演」という字が由来とも言われることから「人の前に立つ」「のびす」「成長する」という意味を持っているのだそうです。壬と寅の組み合わせである壬寅の年は、「新しく立ち上がること」や「生まれたものが成長する」という縁起の良さをあらわしているそうですよ!動物の虎は、その毛皮の模様から、前身が夜空に輝く星と考えられていた存在なのだそう。決断力と才知の象徴としての意味もあり、縁起物としても親しまれてきた歴史があります。何だか良いことが起こりそうな、良い1年になりそうですね!新しくはじめたことが大きく成長する年になるのか、新しいことに挑戦する1年になるのか、どのような年にしますか?ただ、黙って寝ていれば良いことが起こったり、道が拓けていくわけではありませんから、自分の目標や夢、やりたいことに向かって地道に努力することも大事です。目標に足る実力を養う必要があります。壬寅の良い運気が自分を後押ししてくれるのだと力をもらいながら努力することを惜しまず、自分を見つめて過ごしましょう!今年も一緒に頑張りましょう!

§：153 自律神経失調症

「自律神経失調症」という言葉を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。これは正式な医学的な病名ではありません。診断書などで診断名として用いられる際には、不安やストレスからくる軽症のうつ病などが一部含まれていると考えられます。

今月は自律神経失調症について考えましょう。



○ 自律神経

みなさん学校で自律神経については学んでいると思います。忘れちゃったよ～という人も多いと思うので、おさらいしましょう。自律神経は、自分の意思に関係なく刺激に反応して身体の機能を調整している神経です。身体を活発に動かす時に働く「交感神経」と、身体を休める時に働く「副交感神経」の2つからなります。この正反対の役割を持っている2つの神経が、上手くバランスを取ることで私たちの心身は正常な状態を保つことが出来ています。しかし、不規則な生活やストレス、ホルモンバランスの乱れなどによってこの2つの神経のバランスが崩れると様々な症状があらわれるようになります。あらわれる症状は人によって違います。その人にとって弱い部分、調子を崩しやすい部位に症状があらわれることが多いようです。例えば、お腹が弱い人は下痢や腹痛などお腹の症状があらわれると考えられます。

○ 自律神経失調症

交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、不眠や倦怠感、頭痛や腹痛、めまいや動悸、立ち眩み、のぼせ、生理不順、耳鳴り、微熱などの症状があらわれます。精神症状としては、気持ちが不安定になったり、落ち込んだり、イライラ、不安、集中力の低下などがあります。どのような症状があらわれるかは人によって異なりますが、非常に様々な症状があります。治療法としては、睡眠のリズムを整えていく行動療法やホルモンのバランスを調整するホルモン剤の投与などがありますが、最も大切なことは、規則正しい生活を送ることとストレスマネジメントです。規則的な生活はすべての土台です。しっかり朝食を摂り、適度に身体を動かして、夜はゆっくり入浴をして身体を休める。メリハリのある生活も大切ですね。入眠前にダラダラとスマホをいじってはいけませんよ。脳が昼だと勘違いしてしまいますよ。季節の変わり目や気圧の変化、試験や異動、昇進など様々な変化が自律神経を乱すきっかけになります。自分を労わること、自分に優しく過ごすことを忘れずに過ごしていきましょう。



2022年は、研修など、みなさんにお会いする機会が増えると良いなと思っています。やっぱり顔を見てお話しするのが一番です。なかなか自分を大切にするのは難しいものです。今年も自分を一番大切に。からだところを大切に、自分らしく過ごしていきましょうね！

トラと言えば…MAXのTORA TORA TORA♪を思い出した人はいませんか!?うふふ、同世代ですね(^^)v
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