

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:232 2022・9・1

○ ちょっとすっきりに！

今月から少しメンタルヘルス通信の書き方を変更しようと思います。

「良いこと書いてあるのに字ばかりで読みにくいよ！」とのお声を頂いたのです！

なんともありがたいことです！ どうもありがとうございます (*^▽^*)

私も薄々感じてはいましたが…伝えたいことが多すぎて…確かに“字がぎゅうぎゅう”((+_+))

今後は欲張らず、詰め込みすぎず、みなさんに読んで頂きやすいものにしていきたいです。

またお感じになることがありましたら、ぜひぜひ教えて下さい！よろしく願い致します！

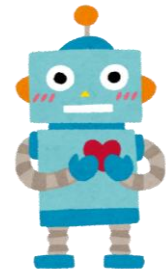
○ ストレスチェックの実施

9月1日～16日までの期間、法人内の全職員を対象に実施します。

今年度初めて全職員を対象とします。ストレスチェックは心の健康チェック！

自分らしく働き続けていくためには、セルフケアが欠かせません！

ストレスチェックは任意ですが、ぜひ受検してセルフケアにお役立て下さい\(^o^)/



○ 秋がはじまります

お盆が過ぎ、日中は夏の暑さを感じる日もありますが、朝晩は涼しくなってきましたね。季節は確実に🍁秋へ🍁と歩みを進めているようです。

北海道の夏はお盆まで、お盆を過ぎると涼しくなるよとよく聞きますが、秋はいつから？

みなさんはいつから秋になるとお思いますか？ 吹く風が冷たくなったら秋でしょうか？

半袖1枚では寒くなったら秋でしょうか？ この日から秋！と決まっているのでしょうか…。

いつから秋がはじまるのか、色々な季節の分け方を調べてみました。

* 色々な秋の区分 (一例)	{	・ 気象庁 → 9月、10月、11月	
		・ 暦 → 立秋～立冬の前日まで	(今年は 8/7～11/6)
		・ 天文学 → 秋分の日～冬至の前日まで	(今年は 9/23～12/21)

考え方によって、様々で面白いですね～！ みなさんはどれがしっくりきますか？

収穫の秋ですから、おいしいものの旬を逃さないように、全部食べたいと思っています！

9月10日は中秋の名月です。みなさんはお月見団子とすすきを飾りますか？

すすきはかつて茅(かや)と呼ばれていました。そう、茅葺屋根の材料になっていたのです。

茅葺がまさかすすきだったとは！ 私は知らなかったのでびっくりしました！

季節の移ろいをゆったりと感じながら、秋の夜長を楽しみましょう♪



§：161 青春

お年寄りの方と話をしていると“ある年代の話”や“あるエピソード”が繰り返し何度も語られることがありますね。その時の表情はとてもキラキラしてはいませんか？きっとその方の“青春”なのだろうと思いながら聴かせて頂いています。今月は、青春について考えたいと思います。



○ 青春とは

青春は、もともと季節の春を示す言葉でした。古代中国における陰陽五行思想では、春には青、夏には朱、秋には白、冬には玄(黒)があてられていました。

春：青春

夏：朱夏

秋：白秋

冬：玄冬

その思想の中では、青春は15歳～29歳を表すものでしたが、日本では、それが転じて、「夢や希望に満ち、活力のみなぎる若い時代」を“青春”と呼ぶようになりました。夏目漱石の三四郎という小説の中に青春というフレーズが登場し、三四郎のヒットとともに“若者の焦りや葛藤を表す表現”として青春が定着したのだそうです。現代では、大学進学率の向上により、学生である年齢が高くなっていることから、20代や30代も青春に含むようになり、その定義はあいまいとなっています。

○ 繰り返されるストーリーは宝探し

では、青春は学生時代だけなのか。そんなことはないでしょう。青春がいつなのかは、その人によって異なっていると思うのです。青春は一度きりではないと思います。何度でも青春があって良いと思いませんか？自分が心を込めて、気持ちを入れて過ごした時間がきっと青春になる。こうしている今も、過ぎれば青春として思い出されるのかもしれませんが。よく話される昔話、繰り返し語られるストーリーには、その人の想いが詰まっています。そんな素敵な思い出に出会った時は、「聞いたことある」「わかってるよ」と遮らず、ぜひ同じ話を何度も聴いて欲しいと思います。繰り返される同じ話と思っても、そこには少しずつ新しい“気持ち”が隠れています。その人がどのような表情で、どのような声色で、今回はどの部分をより詳しく話すのか…。同じ話の中の“いつもと違う”を“宝探し”して欲しいなと思います。その人を知るヒントが隠れているのです。嬉しかった話…怖かった話…自慢したい話…色々な話が語られると思います。繰り返し聴いて、その人を知って欲しいと思います。そして、私たちも、自身の青春を第2第3第4…と謳歌して、心に綴って生きましょう！



*9月19日は敬老の日。15日は老人福祉法によって定められた老人の日。21日までは老人週間です。
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