

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:235 2022・12・1

## ○ 自分を大切に出来ていますか？

さて今年も最終月、師走です。 あっという間に2022年が終わろうとしています。どのような1年でしたか？ 一緒に今年の自分を振り返ってみましょう。

2022年の干支は「壬寅（みずのえとら）」です。

壬寅は、「新しく立ち上がること」や「生まれたものが成長する」という意味を持つそうで、縁起の良い年だとされています。



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1年にしましょうか…と、1月のメンタルヘルス通信でご紹介していました。

1年が終わろうとしている今、みなさんは何を感じますか？

私は例年とあまり変わらない1年だったかなと思っていましたが、よくよく考えると、新しいことに挑戦した1年でした。（大きく成長したのは体重だけでしたが…）

大それたことではありませんが、自分の中で挑戦がいくつかありました。

1つ挑戦の例をあげると…朝30分の早起きでしょうか。

今年は朝30分早く起きるように頑張りました。 私にとっては大きな挑戦なのです！

私はいつまでも寝ていたいタイプなので、早起きは苦手なのですが、

ゆとりのある朝を目指して、30分早く起きるぞ！と挑戦してみました。

あまり意識して始めた挑戦ではありませんでしたが、気づけば習慣になりました。

みなさんにもそんな挑戦が、きっとあると思います。

「どうせ自分には何もないから…」 そう思ったそこのあなた！

その考え方はいけません！ 自分を大切に出来ない考え方になってしまっていますよ。

「どうせ自分なんて…」 「何もしてないもん…」 「頑張っていないから…」 「みんなの方が…」

そんな考え方は今すぐ、2022年のうちに、きっぱり、さっぱり、おさらばしましょう！

自分をネガティブに決めつけてしまわないで欲しいのです。

他人と比べることなく自分を正当に認めることは大切なことです。

自分を大切にすることとは、自分をよく知ることからはじまります。

変わらないことも良いです！ 変わらず挑戦し続けていることも素敵です！

自分自身の状態に気づくこと。 これがとても大切なことだと思います。

2022年ラスト1ヶ月。ぜひ自分を大切にすることを意識して過ごして欲しいと思います。



## §：164 好きなこと探しは自分探し

みなさんは、自分がどのようなことが好きなのか知っていますか？

入居者や利用者の好きなことはたくさん知っているけれど、自分のことは知らない、そもそもわからない、好きなことはない、そんな人はいませんか？

楽しみやホッと出来ること、趣味があることは、ストレスと付き合っていく上で大切です。

2022年最後は好きなことは何か、自分とは何かについて考えましょう。

### ○ 好きなことがない

意外かもしれませんが、趣味や好きなことがない、よくわからないという人は多いです。他人のことはよくわかるのに、自分のことはよくわからないという人は少なくないのです。なぜ自分の好きなことがわからなくなるのでしょうか。

落ち込みや不安、淋しさ、悲しさ、虚しさといったネガティブな感情や不快感には敏感で、辛い気持ちにとらわれてしまい、本当は、楽しいことや嬉しいことがあるのに気づくことが出来なかったり、楽しむ気力がわいてこないような状態にあるのかもしれません。

### ○ 好きなこと探しは自分探し

好きなことを探してみましょう。すぐに思いつかない場合には、好きな食べ物や身に着けていて心地が良い、楽ちんな服を考えると良いかもしれません。

焼き芋が好きとか、ふわふわが好きとか、毛布が好きとか、何でも良いのです。

どうしても好きなものが思いつかない時には、逆に嫌いなものを探しましょう。

人参が嫌いとか、チクチクする服が苦手とか、これも何でも良いのです。

好きなもの、嫌いなものが1つでも見つかったら、そこから自分をもっと見つけにいけます。

〇〇を食べると健康になる、適度な運動が健康に大切などの理論や理屈ではなくて、

自分が心地良い、楽しい、好きだ、嬉しいと“感じること”に意味があります。

この“感じること”は人それぞれ違うものですから、正解も不正解もありません。

まず大切なのは、自分が“わたし”を知ることなのです。

自分の心の動きを知ることは、自分を知ることです。

そして、自分の好きなことは、自分が苦しい時に自分を支えてくれるものになります。

辛い気持ちに支配されてしまわないために、客観的に自分を見ることは大切です。

すぐ見つからない人もいます。大切なことは続けることです。

探し続けていれば、何かしらポンっと見つかるものです。

自分を助けてくれる趣味や好きなこと、一緒に探しませんか？



\*2022年心の健康づくりにご協力頂きありがとうございました！2023年も心を大切に過ごしましょう！  
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