メンタルヘルス通信

ココロ リフレッシュルーム Vol:242 2023･7･1

○　夏の過ごし方

　７月になりました。なんと！なんと！２０２３年も下半期に突入したということですね。
私はあっという間に過ぎていく毎日に、必死に食らいついているような感覚ですが、
みなさんはいかがお過ごしでしょうか。
ふと外に目をやると、花々は色とりどりに咲き、木々は青々と夏の太陽の下で輝いています。
夏はエネルギーに満ちた季節だなと感じます。
自分に元気がある時には、海や山に行くなど外のレジャーを最高に楽しめる季節ですが、
元気がない時や弱っている時、なんとなく頑張れないような日が続いている時には、
日差しが強すぎて、ちょっと外出がつらくなる季節かもしれません。

夏をどう感じるかによっても、自分の心の調子がわかるかもしれませんね。
疲れた！　何もしたくない！　そんな風に思う人はいませんか？
心の黄色信号かもしれませんよ。

仕事がたまっていたり、プライベートの予定が立て込んでいるなど、精神的にも肉体的にも
忙しない日が続くと、自分の時間が短くなったり、睡眠時間が確保出来なくなったりと、
不調になり、心のバランスを崩してしまいがちです。
夏日になる日も多くなり、気温の高さや蒸し暑さに、身体は気づかないうちにクタクタです。
暑さにまだ体が慣れていないこの時期は、なおさら疲れがたまっていきます。
熱中症の他に、心の疲労にも注意が必要なのです。
睡眠が重要です。良質な睡眠を確保して下さい！　しっかりと意識して体を休めて下さい！
眠りたいのに眠れない人は赤信号です！　自分が今持てる以上の荷物を持っていませんか？
自分を大切に出来ていますか？　他人に頼ることは出来ていますか？
やらなきゃいけないと思い込んでいるだけで、手放すことが出来ることはありませんか？
自分だけ頑張れない…他人はもっと頑張っている…そんな風に自分を責めてはいませんか？
本来の自分の力を発揮できない時は疲れている証拠です。
自分が悪いと自分の能力を責めるのではなく、能力を発揮できる状況を作ることが肝心です。
しっかりと休養して下さい。　そうするとまた自分の力を発揮できるようになります。
特にこの夏無理をしてしまいそうな、受験生！　資格試験の勉強を頑張っている人！
しっかり睡眠を確保して下さい！　記憶は睡眠中に整理され定着します。
徹夜して覚えたようなことは、頭の中に正しく残らないかもしれません。
規則正しい生活リズムで過ごすことが一番心身に良いものです♪無理せず頑張りましょう！

社会福祉法人　幸清会

§：１７１　LGBTQ

　みなさんの周りにも、性のあり方について悩んでいる人がいると思います。
誰を好きになるか、自分がどのような性別だと思うかなど、性のあり方は実に多様です。
生まれた時に決められた性別と、成長してきて自分で考える性別とが一致している人が多いですが、そうではない人たちも一定数います。今月は、LGBTQ について考えましょう。

○　性のあり方とは

　性のあり方について大きく３つに分けて考えるとわかりやすくなります。

＊戸籍の性別：生まれた時に割り当てられた性別
＊性自認：自分が考えている性別
＊性的指向：恋愛や性愛の対象となる性別

戸籍の性別は、生まれた時に性器の形によって、男性か女性かのどちらかに決められます。
これは本人の意思とは全く関係なく決定されるものです。
この戸籍の性別と、自分の考える性別が同じではないと感じる人がいます。
戸籍の性別と違う性別を自認している人を**「トランスジェンダー(T)」**と呼んでいます。
また、自分の性別と同じ性別の人を恋愛や性愛の対象とする人もいます。
「レズビアン(L)」：性自認が女性で、恋愛対象が女性の人。
「ゲイ(G)」：性自認が男性で、恋愛対象が男性の人。
「バイセクシュアル(B)」：性自認が男性か女性で、恋愛対象が男性・女性どちらにもある人。
また、自分の性のあり方がわからない人、決めない人、決めたくない人のことを
「クエスチョニング(Q)」と言います。
このような性の在り方の頭文字をつなげたものが**「LGBTQ」**です。
LGBTQ と呼ばれる人の他にも、様々な人たちがいます。
「ノンバイナリー・X ジェンダー」：性別は男性・女性にとらわれないと考える人。
「パンセクシュアル」：恋愛対象に性別が関係ない人。
「アセクシュアル」：恋愛感情を持たないか、恋愛感情があっても薄い人。
そのような人を含めて「LGBTs」「性的少数者(性的マイノリティ)」と呼ぶこともあります。
無知や無理解による差別や偏見に苦しんでいる人も、まだまだ多い現状だとは思いますが、近年は様々な性のあり方について知る機会も増え、理解が広がってきています。
性の在り方に限ったことではなく、様々な感じ方考え方が認められる世の中になり、多くの人が自分を大切に感じられ、自分と違う考えを持つ人とも広く交流できる世の中になって欲しい。色々な偏見や差別のない健やかな世界になることを望みたいです。

＊心で見なくちゃものごとはよく見えないってことさ。肝心なことは目に見えないんだよ。(サン=テグジュペリ)
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