

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:245 2023・10・1

○ 得意/不得意

秋の涼しさを感じられる季節になりましたね。朝早い時間や夕方以降は、随分と冷え込み、ジャンパーを着ないと風邪をひいてしまいそうな冷たい風を感じています。

季節の変わり目は体調を崩しやすいですから、気を付けなくてはなりませんね。

秋を楽しめる10月ですが、今年の秋冬は例年と比べて気温が高いようです。

紅葉を楽しむには、寒暖差が重要なのだそうですが、まだまだかもしれません。

私にとっては、待ちに待った収穫の秋！食欲の秋！毎年食欲が爆発する秋を迎えています。

BBQから焼き芋へと楽しみ方が変わりました。みなさんはどんな楽しみをお持ちでしょうか。

秋鮭を釣ってきて、まるごと捌いて頂くという人もいます。羨ましいですね～！

私は捌けません、熱々のご飯の上にたっぷりとイクラをかけて食べるのが大好きです♡

私はイクラが大好きですが、大嫌いという人もいます。

人にはみな得意/不得意があると思います。どうでしょう？ありますよね？

私は不得意なことがあれば、それをカバーする力をつけるのが良いのかなと考えます。

例えば、計算が苦手なら、電卓を使いこなせば良いし、漢字を書くのが苦手なら、辞書や携帯で調べられれば良い。集団が苦手なら、集団にならない生活を選べれば良い。

そんな風に、自分の得意/不得意を知ること、自分の生きやすい環境を整えたり選んだりすることが出来ると思っています。自分の好きなことだけをして生きていくことは難しいのですが、自分の苦手なことをカバーしながらうまく生きていくことは出来ると思っています。きっと、自分の苦手なこと、そのカバー方法を知ることが出来れば自分らしく楽しく生きていけるのではないかと思います。

○ 支援者だけと被支援者

9月21日から今年度のストレスチェックがはじまっています。



みなさん受検して下さいましたか？まだの人は10月12日までにぜひ受検して下さいね！

私たちはケアを提供する職業でありながら、ケアを提供される立場でもあるのです。

他者のために頑張ることのできるみなさんだからこそ、自分自身が健やかに過ごせることを大切にしたいと思っています。自分を大切にするには、他者を大切にするよりも

難しい時があります。自分が支援者としても生活者としても“自分”をどう理解するのか…。

それが難しいけれど大切なことです。ストレスチェックは自分を理解することに役立ちます。

ぜひ受検して、自分自身を見つめてみませんか？

§：174 孤独

みなさん“孤独”は好きですか？「えっ!?孤独が好き!？」と驚いた人もいます。孤独にどんなイメージを持ちますか？マイナスなイメージが多いのかもしれませんがね。今月は孤独について考えていきましょう。



○ 孤独とは

孤独とは何でしょう。“暗い”“淋しい”そんなイメージをする人が多いのかもしれませんが。孤独を辞書で引いてみると、「精神的な拠り所となる人や、心の通じあう人などがなく、さびしいこと」と出てきます。では、孤独は人間にとって必要のないことなのでしょうか。みなさんの多くが人生で一度は孤独を感じたことがあるのではないかと思います。例えば、知らない人ばかりの学校や職場に足を踏み入れた時。病気をして入院した時。友達や家族と喧嘩した時。他に、本当の自分を理解してもらえなくて孤独を感じている人もいでしょう。誰かと一緒に過ごしているのに、心が満たされないという経験は、誰にでもあるのではないかと思います。その時、みなさんは何を感じたのでしょうか。



○ 孤独と自己理解

孤独が楽ちん、孤独の方が好き！という人もいます。自分の作業や興味関心のあることに集中したい時、孤独は大変意味のある時間になりますね。自分と向き合ったり、1人の時間を大切にするという意味では、孤独は淋しいばかりでなく、自分の成長にとって有益なものになると思います。そう、自己理解が進むのです。自分は何者なのか、自分は何ができるのか、自分の内面とじっくり向き合う時間になります。自分自身のことを深く知ることは、自分らしく生きていく上でとっても大切なことです。

○ 孤独と自己開示

今孤独を抱えてつらい人がいると思います。そんな人には、自分を表現して欲しいです。孤独を打破していく方法は色々あるとは思いますが、自己開示というものが役に立ちます。孤独をいくらポジティブに捉えても、孤独が長く続いてしまうと、さすがにつらくなります。自己開示とは、自分のことを他に伝えていくことです。自分のことを他者に知ってもらえば、自分と似た考えの人や趣味が同じ人など、自分が過ごしやすい相手と出逢うことができます。自分を表現することが怖いと感じる人も多いでしょう。自分と似ている人は絶対にいないと決めつけている人もいでしょう。でも世の中は広く、色々な人がいます。他者とつながること、世の中とつながることを過度に恐れないで欲しいなと思います。世の中には、まだまだ知らないキラキラがたくさん隠れていますよ！

* 芋、栗、南瓜だけじゃない秋の味覚！旬の物は身体にも心にもとっても良いので沢山食べましょう ▲
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