

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:245 2023・11・1

○ 秋から冬へ

11月になりました。 銀杏や紅葉の色を楽しむ季節もそろそろ終わりですね。今年是一段と雪虫が多いように感じているのですが、みなさんのまわりはどうでしょうか。雪の便りも聞こえてくる季節になりました。タイヤ交換の準備をしている人もいるのでは？私もタイヤ交換をしようと思っているのですが、タイヤ自体買い替え時か…迷っています。みなさんはどんな冬支度をはじめているのでしょうか。

私は、雪かき用のスコップを新しく買わないと…と思っています。

昨年度末のべたべた重たい大雪の日に、プラスチックの先端が割れてしまったのです。雪が降って、いざとなってから買いに行くと、品薄になっていて困ることがあります。私は準備をしたり計画を立てたりするのが苦手で、のんびりしてしまうタイプなので、準備は、何事も早め早めにしておかななくてはと意識しています。

タイヤやスコップの他にも、子どもたちのニット帽、手袋、スノーウエアも用意しなくては。長靴は大丈夫かな？そんなことをぼんやりと考えているうちに冬になってしまいそうです。やっぱり準備が遅くて、冬本番になって困るタイプなのかもしれません。

他にも本格的な冬を迎える前にしておきたいことがあります。 大掃除です！

大掃除というと年末にするイメージですよね？ 私も毎年、年末に大掃除をしています。でも今年は夏の暑さのせい…？なのか、日々のお掃除が疎かになっていたようで…。

あちこち気になるところがたくさんあるのです！

年末になる前から色々と始めないと年を越せないのではないかと危機感を抱いています。

氷点下になる前に窓を全開にして掃除がしたい！ いや、しなくては！

季節の変わり目、体調の崩しやすい季節、色々な感染症も流行る季節です。

みなさん体調管理に気を付けて冬支度を進めて下さいね！



○ ストレスチェック

9月21日からはじまった今年度のストレスチェック。みなさん受検下さいましたか？ストレスチェックはみなさんの大切な健康管理の機会です、みなさんの権利の1つです。現在は、各事業所から本部に集まってきた、みなさんの個人データを集計分析して、結果を出力する作業を行っています。ミスがないように慎重に作業していますよ！

11月中にはみなさんのお手元に結果をお届けできるようにと思っていますので、もうしばらくかかりますが、お待ち下さい！

§：175 不機嫌

みなさんは不機嫌になりやすい人ですか？みなさんの周りには、不機嫌になりやすい人はいませんか？ 私たちにとって不機嫌はとても身近なやっかいなものかもしれませんね。今月は不機嫌を考えてみたいと思います。



○ 不機嫌とは

不機嫌とは、機嫌の悪いことやその様子をさす言葉です。

怒る、憤る、ふくれる、不愉快、むしゃくしゃ、腹が立つなどの類義語があります。

1人で不機嫌になっている分には大きな問題は生じないのではないかと思います、周りに不機嫌な人がいると居心地が悪く感じたり、良い気持ちにはなりませんよね。

不機嫌な状態はコミュニケーションで影を落とします。

みなさんの中にも、不機嫌な状態を前面に出してしまう人がいるのではないかと思います。

不機嫌な状態で仕事をしていると、人間関係でうまくいかない状態になることがあります。

自分でも不機嫌な態度をとってしまうのを直したいと思う人もいるのではないのでしょうか。

○ 不機嫌の背景

不機嫌の背景には、色々な感情が隠れていると思います。例えば怒りや不満です。

不機嫌な態度でいれば、自分の思うように過ごせると思っている人もいるでしょう。

不機嫌な人には話しかけにくかったり、意見できない雰囲気があるのではないのでしょうか。

不機嫌でいることで、都合の悪いことや反対意見から逃れられるというメリットがあります。

また、声をかけてもらえる、かまってもらえるというメリットもあるでしょう。

不機嫌な子どもがいたら「どうしたの？」と声をかけませんか？ 大人になっても同じです。

自分から何かを発することが出来ない時に不機嫌な態度をとることで、相手から話しかけてもらおうという気持ちも隠れています。かまわれたいという気持ちも一種の甘えです。

ただ、不機嫌な状態を続けていても良いことは続きません。

信用できない人だと思われたり、自己評価が下がって自分を嫌いになってしまったりします。

ではなぜ不機嫌な態度をとるのでしょうか。そこには自信のなさや不安があると思います。

不安が強く自信が持てない人におすすめなのは、自分の気持ちを言葉にして話す練習です。

1人の時で良いので、本当に声に出して、自分の気持ちを自分に聞かせてあげてください。

不機嫌になりやすい人は、自分の中にモヤモヤをため込みやすい人です。

しっかりと自分の気持ちを表現することが大切です。受け身でいても解決しません。

そして、何より重要なのは、自分の不機嫌に気づくことです。気づかないとはじまりません。

自分の不機嫌に気づき、自発的に自分の考えや態度を変えてみましょう！

* ストープの暖かさがしみる季節ですね。祖母宅のストーブの上で焼き芋を作ったことを思い出します。
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