

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:247 2024・1・1

○ 謹賀新年

2024年、令和6年を迎えました。みなさんは今どのような気持ちでしょうか。今年も自分の心身を大切に、自分らしく、充実した1年を過ごしましょう。

ココロ リフレッシュルームは、今年もみなさんの心の健康づくりを応援しています。

仕事のこと、家庭のこと、子育てのこと、どんなことでもお気軽にご相談下さい。

自分自身の疾患や、子どもの発達に関すること、1人で抱えるには重すぎるけれど

誰に話したら良いかわからない…そんなことをお話し下さればと思います。

みなさんが素直に自分の心と向き合うお手伝いができたらと思っています。

今年もココロ リフレッシュルームをどうぞよろしくお願い致します。



○ 甲辰

みなさん今年の干支が辰だということはご存じかと思いますが、厳密に言うと、今年の干支は“甲辰(きのえたつ)”です。辰は十二支であって、干支ではないのです。

干支(えと)は、古代中国で時刻や年月、方角などをあらわすために用いられていた十干(じっかん)と十二支(じゅうにし)の組み合わせからなります。

* 十干 【甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸】

* 十二支 【子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥】

今年は

甲(きのえ)と辰(たつ)

十干が10種類、十二支が12種類あって、干支はその組み合わせなので60通りあります。

つまり、全ての組み合わせが一周するのに60年かかるということです。

そう、還暦です。さあ、甲辰の今年はどのような年になるのでしょうか。

「甲辰」はどのような意味を持つのか調べてみました。

「甲」は、十干の一番初めであり、生命や物事の始まり、優勢、優越性を意味します。

「辰」は、十二支の5番目で、十二支の中で唯一架空の生き物である龍を意味しています。

みなさんは「龍」に対してどのようなイメージを持つのでしょうか。力強さを感じませんか？

龍は恐ろしいほどの力を持っており、権力の象徴ともされているそうです。

出世や権力のイメージがある龍ですが、成功を得るためには努力と忍耐が必要不可欠です。

甲辰は、“新しいことに挑戦して成功する”“これまで準備してきたことが形になる”など

大変縁起の良い年になると一般的に言われています。ダイナミックな1年になりそうですね。

甲辰のこの1年は、強い運気が私たちの成長を後押ししてくれることでしょう。

2024年、昇り龍のように力強く、自分が信じる道をしっかりと歩いていきたいですね！



§：177 ストレスと皮膚

みなさんはどのようなお正月をお過ごしでしたか？ 生活リズムは乱れていませんか？ 子どもが冬休みでダラダラしていると、イライラしているお父さんお母さんもいるでしょう。子どもが長期休みになると親もなぜか生活リズムが乱れがち。1人暮らしだから関係ないと思ったそのあなた！あなたも同じですよ。お正月で帰省したり、親戚や友人と会ったり、いつもの生活と違っていても、周りの雰囲気違っていたり、気づかないうちに生活が乱れていたり、ストレスをためこんでいたりします。生活リズムが乱れると食事や睡眠が疎かになってしまいます。ストレスがたまると体調を崩しやすくなります。暖房器具を使うことで室内も乾燥している季節。乾燥肌に悩んでいる人も多いと思います。今月はストレスと皮膚の関係について考えましょう。



○ 皮膚とストレスの関係

みなさんの中に皮膚トラブルを抱えている人はいませんか？ アトピー性皮膚炎や慢性湿疹、ニキビ、円形脱毛症などの皮膚トラブルの中には、ストレスが強く関与しているものがあります。自分の精神状態が症状に関係しているのです。例えば、「仕事が忙しくてつらかった」、「友達や家族と上手くやれずに悩んでいる」など、皮膚症状が出たり悪化した時に、何かしらのストレス要因があったことはありませんか？ そんな時には、塗り薬や飲み薬のほかに、精神面へのアプローチも重要になります。

○ 考え方を変えてみる



人には考え方の癖のようなものがあります。その癖を変えてみることはどうでしょう。責任感が強く、完璧主義な人は、自分を追い詰めるような考え方をしてしまいがちです。「絶対に〇〇しなくてはならない」ではなく「〇〇できたらいいなあ」くらいに考え方を変えてみましょう。自分に優しい考え方にするだけで、皮膚症状が和らぐ人も多いそうです。頭痛、腹痛、肩こり、めまい、眠れない、食欲がない、不安、緊張、イライラする、笑えない、集中できないなどの身体や心からのサインに気づくことが大切です。ストレスサインに気づいたら、横になって休む、仕事をセーブする、睡眠を十分にとるなどストレスを和らげる工夫をして皮膚症状が悪化しないように自分を大切にしてください。



みなさんは今年やりたいこと、行きたいところ、叶えたい夢や目標がありますか？ ライブに行きたい、ラーメンが食べたい、どんなことでも良いので目標を持ってみましょう。2024年みなさんはどんな一年にしますか？ 素敵な毎日を重ねていきましょう！

* 2024年も自分の心を大切に、昇り龍のように勢い良く、目標に向かって楽しみましょう！
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