

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:249 2024・2・1

## ○ 暖冬…なのかしら？

2月です。今年の立春は2月4日。二十四節季において、春の始まりとされている立春。二十四節季とは、紀元前の中国で生まれた季節の捉え方。

太陽の動きから1年を4つの季節に分け、さらにそれぞれの季節を6つに分けています。つまり24の節目があるということです。

立春を迎えるのよ～と言われても、まだまだしっかり冬じゃん！！と思ってしまう。今年は暖冬だと報道されていましたが、みなさんどのように感じていますか？

私はあまり暖冬だと感じられずに、寒い寒いと言って過ごしています。

子どものように毎朝寒い中歩いて登校しているわけでもないのに、寒い寒いと言っています。どうしてでしょう。子どもの頃は寒くても外で雪遊びをするのが楽しかったのに…。

大人になると雪が降るたびに雪かきのことばかり考えて憂鬱になります。

大原本部だった頃…。雪が降るたびに出勤できるかな…大原まで入れるかな…と考えながら運転していたことを思い出します。何度か出勤時間に除雪車も間に合わない大雪で、建物に入る道が完全に埋まっており、車を入れるスペースを必死に掘った記憶があります。それでもみんなでせっせと雪かきをするのは楽しかったです。

仲間がいるって本当に素敵なことなのです。

少し脱線しましたが、この頃は随分と夕方が明るいと感ずみます。日が長くなりましたね。ということは、春の訪れもさほど遠くはないということなのでしょう。

四季のはっきりした北海道で暮らしているのですから、それぞれの季節を楽しまないともう少しで本格的な雪のシーズンも終わりますから冬を思いっきり感じて過ごしましょう！

## ○ 節分とバレンタインデー

2月はイベントが続きます。節分にバレンタインデー！

みなさんには2月14日ドキドキしながら登校した記憶はありません？

近年は誰かにあげるより、男女問わず、自分にご褒美チョコを買う人が増加しているそうです。みなさんは、自分にご褒美チョコを買う予定がありますか？

美味しいチョコレートが並んでいると、ついつい買ってしまふ気持ちはよくわかります！

私は節分も楽しみです。保育園での鬼退治が出来るのか、はたまた泣いて帰ってくるのか。

子どもの成長を感じられる行事の1つです。家でも豆まきをして恵方巻を食べる予定です。

みなさんも心の中の鬼を退治して、たくさん福を迎えて下さいね～！



## §：178 パーソナリティ障害

お正月に今年こそは運動不足を解消するぞ！と誓いを立てたはずなのですが…。  
雪かき以外に体を動かすことがなく…雪かきも毎日しているわけでもないし…。  
朝起きると腰が痛いような…。身体のメンテナンス、大事ですね。  
さて今回は、パーソナリティ障害について少し考えてみましょう。



### ○ パーソナリティ障害とは

“パーソナリティ”とは、簡単に言うと“性格”のことです。

その人の比較的長く持続している考え方や物の見方、対人関係のパターンなどをさします。  
パーソナリティ障害とは、あまりにも極端な性格のために、自分自身が大きな苦痛を感じていたり、周囲と上手く付き合えない、社会適応が難しいなどの特徴があります。

パーソナリティ障害はA群、B群、C群の3群に分けられ、全部で10タイプあります。  
どのような症状があらわれるかは、そのタイプによって異なっているのですが、他者と安定した関係を築くことが難しかったり、ストレスに対処することが難しいことが多いです。  
例えば、気分が安定しない、こだわりが強く融通が利かない、状況に応じて自分の行動を変えられない、周囲を巻き込んだり巻き込まれたりしてしまうなどにより大きな苦しみを  
感じているようなもので、その特徴は一般から大きく外れた行動になります。

青年期後期の20歳前後にあらわれることが多いですが、より小さい子どもの頃から症状が  
あらわれる場合もあります。症状は長く続く場合もありますが、年齢を重ねるとともに  
軽症化することもあります。

### ○ 治療法

パーソナリティ障害の治療は、心理療法が中心です。（場合によっては、薬物療法も。）  
自分の行動で苦しむと積極的に治療を求める人もいますが、自分に問題があると思えない  
人も少なくありません。ですから、自分に問題があると理解してもらうことが大切です。  
そして、病気によって起こる、様々な問題への対処方法を学んでいくことになります。  
多くの人がうつ病や不安症、摂食障害など、その他の病気を抱えているので、  
それらの症状への治療により、苦痛を和らげることも必要になる場合が多いです。  
何か気になることがあったら、ココロ リフレッシュルームまでご相談下さいね。



みなさん今年の冬、何個雪だるまを作りましたか？札幌雪まつりのニュースを見ながら、  
ふと自分が雪を楽しんでいないと気づきました。去年はかまくらを作ったのです。

今年はもうかまくらも雪像も難しそうなので、雪だるまくらいは作りたいと思っています！

\*スリップ！スタック！スコップ！？冬道は危険がたくさん。雪道の運転にはくれぐれもご注意ください！  
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