

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:250 最終号 2024・3・1

○ お世話になりました！

3月になりました。卒業式シーズンは別れの季節、旅立ちの時です。
私からみなさんにご報告があります。
2009年からお世話になってきましたが、3月末をもって退職する運びとなりました。
法人初の心理職として入職し、どのようなことが出来るか本当に手探り状態で始めました。
「どうしよう…」と悩みばかりでしたが、少しずつ心の健康づくりに取り組ませて頂き、
職員のみなさんと顔を合わせてお話する機会が増えていくことで楽しく働くことが出来る
ようになっていきました。

心理職としての働き以外に、法人の職員として様々な場面でみなさんと
過ごした時間が私にとっては本当に思い出深く大切な時間でした。



入職当初、何をするのかもわからない私を温かく迎えてくれた本部のみなさん。
嫌な顔をせず話を聞いてくれた各事業所のみなさん。
小生意気な小娘（今はもう小娘ではありませんが）の話をじっと聞いて下さって、
心の健康づくりにご理解ご協力下さった施設長方。 本当にありがとうございました。
そして、ご利用者様、ご家族様からはたくさんの学びを頂きました。
私がこれから先も高齢者臨床を続けたいと思えるのは、みなさんの人生に触れさせて頂き、
生きることや家族として向き合うこと、共に在ることなどを教えて頂いたこと、
その大切なギフトを受け取った責任があるからです。 本当にありがとうございました。

何かと至らないことばかりだったと思いますが、幸清会の一員としてみなさんと過ごした
時間は私の財産です。 理事長はじめ、法人のみなさん全員に感謝申し上げます。
職員のみなさんが必死に業務にあたっている姿、ご利用者と向き合っている姿、忘れません。
これから先も、みなさんがより自分らしく働ける、生きていける、自分を大切に出来る、
そんな幸清会であることを願っています。

どうかみなさんも心の健康を大切に
自分の人生の主役は自分だということを忘れず、
みなさんらしく充実した人生をお過ごし下さい。
本当にありがとうございました！

今まで
ありがとう
ございました！

§：179 生きる

メンタルヘルス通信最後のテーマは、『生きる』です。 私たちは死ぬまで生きていきます。 どのように生きることが自分にとっての幸せなのか、みなさんと一緒に考えたいと思います。

○ 生きる



生きていくためには健康が欠かせませんが、健康とは、どのような状態でしょうか。 WHOは、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること(日本WHO協会訳)」と

しています。 ただ単に病気ではないことが健康ではないということですね。

さらに健康に似た考え方で、Well-being（ウェルビーイング）があります。 これは、「心身ともに健康で良好な状態」という意味です。 その人にとっての健康や幸福感が

満たされた状態が、比較的長い時間持続していることをあらわします。

健康や Well-being は、1人ひとりが尊重され、自己実現していくという考え方です。

なので、自分にとっての満足度や幸福感を人と比べてもあまり意味がないと思います。 私たちが生きていく時、他者や社会と良い関係を築きながら、自分が納得できる人生の目的

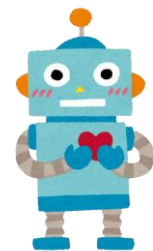
や意義を見出し、主体的に自分の人生を選択していくことが大切になります。

Well-being の土台となるのは、心と身体の健康です。

心身の健康のためには、自分自身を知ることがとても大切です。

身体の調子が悪ければ受診して診てもらいますね。 悪い所があれば治療するでしょうし、予防のために食生活や運動にも気をつけるでしょう。 では、自分の心のために私たちは何をしているのでしょうか。

そもそも私たちは自分の心を知っているのでしょうか。 まずは知ること気づくことが大切。 私のおすすめは自分とよく話すことです。 自分の色々な部分をしっかりと知ること、そして愛することです。 自分を好きでいて下さい。 どのように過ごすか好きな自分でいられるか。 それを考えてみると自分らしい生き方のヒントを見つけられるのではないのでしょうか。



○ 自分を大切に！

自分はどう生きたいか。 そう考えていく時に、自分を大切にすることを忘れないで下さい。 自分の人生です。 他人のせいにして生きていても面白くありません。 自分が主役です。 うまくいかないこともたくさんあるでしょう。 でも、みなさん一人ひとりが生まれた時から最高で最強な存在です！ 何ができるできないではなく、何を大切に生きていきたいか、自分らしく生きるためにはどうしたらいいか。 自分の気持ちを蔑ろにせず、大切に過ごして下さい。 きっと少しの勇気で踏み出したその一歩が、大切な一歩になるでしょう！

*長い間、本当にありがとうございました！ いつまでもみなさんのことを応援しています！
みなさんらしく素敵な毎日を重ねて下さい！ 人生の主役は自分だ！ ココロリフレッシュルーム