

心理科便り



2023年1月 創刊号

心理室へようこそ

あけましておめでとうございます。新しい1年、皆さんが健康に過ごせることをお祈り申し上げます。

今月から、職員の皆さんへお届ける「心理科便り」をお届けすることになりました。学校の保健室便りのように、気が向いたときに目を通していただくと嬉しいです。

第一号の今回は、当院の心理室と心理士のご紹介から。「心理室」ってどこにあるんだろう?とお思いの方も多いのではないのでしょうか。心理室は、管理棟の2階、事務長室のお隣にあります。たくさんの本に囲まれたお部屋です。当院の臨床心理士・公認心理師による職員のメンタルヘルス相談のほか、興味のある専門書を探しにいらっしゃる方もみえます。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

心理士の小林です。
おかつぱのほうです。
わんこを2匹飼っています。

よろしく願いしま〜す



心理士の大友です。
ショートカットのほうです。
わりと本気の方向音痴です。

コラム「心理学豆知識」

No. 1〜ストレスコーピングって?〜

生活の中にはストレスのもとがいっぱいあります。ストレスと聞くと、ネガティブなイメージを持つ人が多いかもしれませんが、結婚や妊娠・出産、昇進など、一般におめでたいことも実はストレスのひとつです。

ストレス（ストレスのもと）の影響を受けてストレス反応が起こるのは、ある意味「正常」な反応です。なぜならストレス反応は自分からのSOSのサインだから。大切なのは、そのサインを無視しないことです。



無視しないって、具体的にどうしたらいいの…?と思いますよね。そこで今回ご紹介したいのが、ストレスコーピングです。心理学では、ストレスへの対処のことを「ストレスコーピング」と言います。

ストレスに対して、いろいろな行動や考え方をもって対処していくことで、自分のメンタルヘルスを保っていきましょう。

おいしいお菓子を食べる、ドライブをする、映画を見て思い切り笑う・泣く、など、色々なコーピングの方法があります。コーピングのコツは、あまりお金も時間もかからないような、しょぼいものを沢山持つておくこと。友人や同僚とシェアすると、いろんなコーピングを知ることが出来るかもしれません。



- ・ちょっといいチョコとコーヒーを飲む
- ・わんこのおなかに顔をうずめる



- ・パピコを分けずに一人で食べる
- ・お風呂で頭をマッサージする

心理科の本棚

このコーナーでは、専門書だけでなく、絵本、小説やエッセイなど様々な本の中からおすすめの1冊をご紹介します。

今月は、ヨシタケシンスケさんの『ころべばいいのに』。

えーっ、絵本?とお思いのあなたにこそ一度読んでいただきたい! 小学校中〜高学年くらいのお子さんにもよいですね。

何か嫌なことがあったとき、こんなことして、こんなこと考えて、ああしてこうして…。主人公がユーモアを交えながらあれこれ対処していく様子は、まさにストレスコーピング。

ちなみに私は、虫の居所が悪い人と会ったときには、「究極にトイレを我慢しているに違いない」と思うことにしています。(大友)



心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info

内線:3400



↑メールはこちら