

心理科便り

Vol. 13
2024年1月 新年特別号

ごあいさつ

あけましておめでとうございます。こんなに雪のない弘前のお正月はレアですね！

箱根駅伝や高校サッカーなど、感動を届けてくれるニュースもある一方で、心がざわざわとするようなニュースが多い年明けとなり、なんとなく落ち着かない方もいらっしゃるかもしれません。まずはきちんと休息をとり、自分の日常と心を守ってくださいね。

この心理科便りも今月で1周年を迎えたところですが、今年も皆さんの休憩のお供に、そして、心の健康のお役に立てるといいなと思いながら、ゆるりと続けてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



コラム「心理学豆知識」

No. 13～災害時に起こる色々な反応～

今回は、災害時に起こり得るこころと身体の反応についてご紹介したいと思います。現在進行形すぎて今はちょっと読むのがしんどいな、という方は、さらっと流してあとからでも見てもらえたらと思います。

まずお伝えしたいのが「被災地以外の方は実被害がないのだから傷つかない」というのは間違いであるということです。災害関連のニュースを繰り返し見るだけでも苦しくなるし、過去の被災経験があればフラッシュバックなども起こるでしょう。また、被災地の方々のことを思い、自分が普段通りの日常を過ごすことに罪悪感を覚えたり、様々な“自粛”を自分に強いたり…そんなことも起こり得ます。情報を集める手が止まらず、呼吸や眠りが浅くなったり、緊張状態から抜け出せなくなったりする方もおられます。そしてこれらの反応は、誰にでも起こり得ることです。

こんなとき大切になってくるのは、まずは自分の安心と安全を守ることです。「普段通り」が叶うのであれば、積極的にそれを大切に、美味しいものは美味しく、楽しいことは楽しく感じられる心を保ちましょう。そのうえで、出来ることと出来ないことを見定め、「今の自分は募金ならできるかな」とか、「ちょっと一旦ニュースから離れてリラックスしたほうが良いな」とか、無理のない判断をしていただければよろしいと思います。

今すでにしんどい、という方は、深呼吸やストレッチなどのリラックス法を活用したり、情報から上手に距離をとったりして、必要時は当院のメンタルヘルス相談室も利用してみてくださいね。



特別企画 心理士のコーピング・シェア！



<安住伸一郎の日曜天国>というラジオ番組、聞いたことありますか？この夏に知ってから私の笑いのツボにヒットして、今じゃコーピングに仲間入りです。YouTubeにもあるのでぜひ！

最近増えたコーピング…繰り返し使える、あずきのカイロみたいなのがあるんですけど、それで首とか肩を温めると最高にほっとします。パンダの赤ちゃんの動画もよく見えます。



近頃の私たちのコーピング（ストレス対処法）についてシェアしてみました。日常が垣間見えますね。笑

超インドアの私ですが
今年は旅行にも行きたいなど。
憧れの黒部ダム、福岡で屋台飯、
修学旅行気分の京都旅…
考えるだけで楽しいなあ。

今年もよろしく
お願ひします！



旅行いいですねえ。
倉敷とか行ってみたいなあ。
あとは、今年こそ、いつか！と
思っずずっと出来ていない、
鍼灸には行ってみたいです！
さらば肩こり～



心理科の本棚



『子どもが聴いてくれる話し方と 子どもが話してくれる聴き方大全』

アデル・フェイバ、エレイン・マズリッシュ（共著）
三津乃・リーディ、中野早苗（共訳）

子どもが～、という（とても長い）タイトルになっていますが、大人にも共通して言えることが多い、コミュニケーションに関する一冊です。

“子どもが話してくれる聴き方”という言葉に惹かれて購入しましたが、感想を一言で表すと、「いい買い物したなー！」です。翻訳本ですが、専門用語はあまり出てこないの読みやすく、「対話」に興味のある方にオススメです。（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

藤代健生病院 心理科 発行