

みどいのたより No.303

春寒の候、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

年度末、それは多くの人にとって、様々な変化が訪れる時期です。心機一転、気持ちを入れ替えてリフレッシュや新生活に向けての新しい出会い等、楽しみが増える時期かもしれません。一方、職場では年間の業績目標を達成するための締め切りが迫り、プロジェクトの仕上げや報告書の提出等、積み重なるタスクが心身に負担をかけます。また、新年度に向けた計画立案や予算調整等、新年度への準備も同時に求められ、時間との戦いにストレスを感じることも少なくありません。

学校や大学では、期末試験や卒業論文の提出期限が迫り、勉強とレポート作成のプレッシャーに追われますし、卒業や入学・入社への準備という、個人的な生活の変化も重なり、この時期は心身のバランスを崩しやすくなります。

心理学では、ストレスが過剰になると、私たちの認知機能や身体的健康に悪影響を及ぼすと説明されています。ストレス反応は、本来は私たちの体が危険に対応するために進化したメカニズムですが、長期間にわたって活性化され続けると、様々な健康問題を引き起こす原因となります。このような状況を避けるためには、まず私たちは自分の体と心のサインを正しく読み取り、ストレスが溜まってきたことを自覚することが大切です。

心理学では、このプロセスをセルフモニタリングと呼び、自分自身の感情、思考、行動を意識的に観察し、記録することで、自身の内面的な状態に気づく技術です。心と体のサインは以下のような点から確認することができます。

★身体的な症状に注意を払う ★呼吸や心拍の変化に注目する ★感情の変化を記録する ★思考パターンに注目する

そして、心身のバランスを保つための具体的な方法を見つけ出す必要があります。

例えば、★イライラの原因が形のないもの（メール等）であれば、紙に書き出して破る＝視覚的に怒りを「手放した」という事実を表現する ★日光を浴びる＝脳内物質「セロトニン」を活性化させる ★ガムを噛む＝過度な緊張を緩和する ★ゆっくり呼吸（3分）＝十分なリラクセスが得られる ★ジェラードやアイスを食べる＝甘さが満足感・元気を与えてくれて、冷たさが頭をクールダウンしてくれる

過度なストレスを解消していくのが、多忙な時期を乗り切る上で大切です。是非、穏やかな気持ちで新年度を迎えましょう。

1月21日～2月20日の行事予定

1月27日（月）床屋

2月3日（月）節分

お豆と鬼にちなんだゲームを行いました。



2月21日～3月20日の行事予定

2月24日（月）床屋

3月7日（金）紙芝居

朗読のプロ（職員）が紙芝居劇場をさせていただきます。



3月にお誕生日を迎える方々

石川 M 様	昭和18年	3月	3日生	82歳
田代 S 様	昭和8年	3月	2日生	92歳
渡部 M 様	昭和13年	3月	1日生	87歳



お知らせとお願い

～ウエスについて～

ご利用者の陰部や臀部をお綺麗にさせていただく際に、ウエス（使わなくなったタオルや衣類等）を使用させていただく場合がございます。コロナ禍の影響で全国的に不足している状況ですので、そのような物がご家庭にございましたらご寄付をいただけたら幸いです。1階受付にお声掛けください。

～食品の差し入れについて～

感染症や誤嚥等、食品の差し入れには様々な事故も想定されます。食品の差し入れにつきましては一層の注意を払って予防に努めて参りますので、引き続きご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

- ① 生もの（果物含む）、ご家庭で調理した食品、賞味期限の記載がない食品については、食中毒予防の観点からご遠慮ください。
- ② ご利用者様個人に預けることはご遠慮ください。そのような行為を発見した場合には、施設側の判断で処分させていただくことがあります。
- ③ 食品を他のご利用者様に分け与えることは禁止しております。
- ④ 1階事務室にて受け付けております。

～ご面会について～

世間でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が蔓延しています。当施設では先月中旬にインフルエンザ感染症の罹患者が確認されてから「面会中止」の措置を講じさせていただきましたが、今月中旬より段階的に「面会を再開」させていただいております。従来通り平日にご予約をいただき、平日は14:00～15:00の間で1日当たり2組限定、土日祝は15:00～16:00の間で1日当たり1組限定でお受け付けさせていただきます。一度の面会時間は15分となります。ただし、体調不良等で当施設からご相談させていただいたご家族様においてはこの限りではありません。ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

～QRコードについて～

当施設ホームページ用のQRコードを右端に掲載しました。
是非ご活用ください。

