



「こころぼ」
〜心のラボレーション〜

スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「違うバッテリーを
いれているみたい②」

先月の『「こころぼ」』で、自分に「違うバッテリー」「強烈なバッテリー」をいれることによって、自分を鼓舞し、しばらくはいい状態が続くけれども、ふとした瞬間に電池が切れたようになってしまふ、という例えを記しました。自分でもそのことを自覚しているのであれば、違うバッテリーをいれることは状況を取り切るためのひとつの方法になるかもしれません。しかし「知らぬ間」に「違うバッテリー」「強烈なバッテリー」を入れ続けていたとしたら、「バッテリーが切れる瞬間」はどうなってしまうのでしょうか。

7月というと、新年度が始まってちょうど3か月が経過したころです。5月の大型連

休からの日常生活への復帰という大きな山場を乗り越え、心身もさまざまな気象変動を乗り越え、夏の暑さをはじめ、「気持ちが上がらない」「疲れがとれない」「忙しさが増す」などと言いつつも、それなりに生活に慣れてくる時期です。実はこの3か月というのは、一つの「疲れ」と「慣れ」のサイクルの指標になっていると考えられます。つまり、新年度から3か月を乗り切ると、しばらくは大変でもなんとかやり過ごすことができ、次の3か月経った9月頃にまた疲れの波が襲ってきて、それを乗り越えると次は12月、3月といった様子で1年間が過ぎていくイメージです。この3か月という周期が全ての人に当てはまるとは言えませんが、疲れと慣れを積み重ねながら、次の周期に入っていくことを意識していれば、意識して休んだりリフレッシュしたり、「自分のバッテリーの状態」を振り返ることができるようになるかもしれません。

意欲低下・イライラ・悲しいなどの精神症状と、食欲・睡眠不振・体が重くて動けないなどの身体症状が続く場合

に「適応障害」と診断される場合があります。適応障害の場合、そのストレスの原因や要因から物理的に離れることで、その症状が軽減していくことが多いと言われています。バッテリーの話で例えると、バッテリーが切れてしまふ、踏ん張りや頑張りが心身ともにきかなくなってしまう状態だといえるでしょう。

先月のバッテリーの話をしてくれた中学生も、「早退」することもあります。私たちには、どうしても頑張らなければならぬ時があります。上手に踏ん張り頑張りながら、大切なことに向き合っていくことができるように、息を抜くということも必要なことです。なかなか思うように時間が取れないこともあるかもしれませんが、「慣れ」と「慣れ」のサイクルを意識しながら過ごしてみてもいいかもしれません。

過去の「こころぼ」は町ホームページからご覧いただけます。



第47回町民親睦
囲碁・将棋大会

初心者から有段者が一堂に会し、技術の向上と親睦を図ることを目的に開催します。

と き 7月20日(土)
9時から

ところ 中央公民館 講義室
参加条件 町内在住者、在勤者
別荘所有者または
利用者(小学生以上)

対戦方法

参加人数・段位により決定

参加料 無料

申込期間 7月1日(月)から
16日(火)まで

※参加者が少ない場合、中止になる場合があります。



【問い合わせ】
中央公民館 ☎45・8446



7月は、
「青少年の非行・被害防止
全国強調月間」です

軽井沢町青少年健全育成協議会が中心となり、インターネットの適正利用のための啓発活動やその他青少年健全育成啓発活動を実施します。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という意識を持つことが大切です。住民一人ひとりの協力をお願いします。

【問い合わせ】
生涯学習課 社会教育係

☎45・8695