

コロナ禍のメンタルヘルス 「頑張っている自分を労いましょう」

はじめまして。公認心理師の佐藤と申します。「公認心理師」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？公認心理師とは「国民の心の健康のために、心理学的な知識を用いてあらゆる活動をする専門職」で、医療・教育・福祉・産業・司法といった分野で活動しています。

さて、ここからが本題です。新型コロナウイルス感染症の拡大によって私たちの生活は大きく様変わりしました。今でこそ定着した「マスク着用」「手指消毒」「3密回避」などの生活習慣の変更に始まり、「県をまたぐ移動の制限」「お店の時短営業」など、生活する上で欠かせない活動が制限されました。未知のウイルスとどう付き合えばいいのか？ただでさえ不安を感じる状況に加え、こうした制限によってさらに不安が強くなった方が大勢いらっしゃると思います。私も仕事をする上で「患者さんと時間をかけて心置きなく話す事」「患者さん達と皆で集まって話し合う事」などは控えざるを得なくなり、それらをする時は罪悪感を覚える状態になりました。「当たり前」がひっくり返りました。

こうした只事ではない状況におかれれば、不安や恐怖を感じるのが当然です。「元気がでない」「眠りが浅い」「何をしても楽しくない」など、心の不調を感じた方もいらっしゃると思いますが、実はこれは誰にでも起きうる、人間が生命を維持するための正常な反応です。とは言え、もしもこのような不調が続いていたり、あるいはそんな方を見かけたりしたら「たいしたことない」なんて済ませずに、身近な

人や専門機関に相談して頂きたいです。厚生労働省をはじめ各自治体や様々な団体が、ホームページや広報誌等で心の不調への対処方法や相談機関の情報を発信していますので、ご参考にしてください。

「適応」という言葉がありますが、心理学では「環境の変化に応じて自らを変化させること」という意味で使います。このコロナ禍の中、はっきりとした不調を感じることなく新しい生活スタイルに適応し、日々を過ごしていらっしゃる方々にも意識していただきたいことがあります。実は、適応し続けること自体が相当にストレスなことで、とても大変なことです。今日もここに普段と変わらない生活を送る事ができているなら、気づきにくいかもしれませんが、それはご自身の努力の結果です。是非「自分は、よく頑張っていて今日もここに生きている」「十分に励んでいる」とご自分の労をねぎらって頂きたいです。そうすることが心のセルフケアとなり、心の健康を保つことに繋がります。



広 告

離職者等再就職訓練(保育士養成科)受講生募集

令和4年度募集定員9名(2年制)

募集期間 令和3年12月24日～令和4年2月28日

訓練期間 令和4年4月から約2年間

受講料 無料
※教科書代、学年諸経費等は実費負担

対象者

①ハローワークに求職申込をし、保育士の資格を得て再就職を希望する方。②高等学校卒業以上または同等の学力を有すると認められる方。③他の条件を満たす方。

重 要

詳細については、最寄りのハローワークに直接お問い合わせください。

委託訓練校



www.h-kouseigakuin.jp

弘前厚生学院

〒036-8185 弘前市御幸町8-10

TEL.0172-33-2102





日本のお正月を初体験

オリベア・スナイダー

青森に来てからまだ間もないですが、つがる市の暮らしを既に気に入っています。さすがに青森の冬は大変ですが、真っ白な雪がとても綺麗なので久しぶりに冬の季節を楽しんでいます。低い気温、強い風、雪に覆われた道路、朝一の雪かき等、つがる市の皆様も同じく大変な思いをしていると思います。が、お互いに頑張つて冬を乗り越えましょう！

生まれた年から私はほぼ毎年日本に帰っていました。帰る時期はいつも夏休み中でした。夏祭り、花火大会、海水浴などの思い出は数々ありますが、日本の冬や年末年始の経験は今まで無かったです。そのため、今年初めて体験した日本のお正月はとても特別に感じました。

母が広島出身なので、広島には多くの親戚がいます。今年のお正月休みは久しぶりに広島に帰り、2年ぶりに祖母に会えました。隣の岡山県にも叔母さんと可愛い7歳の従妹がいるので、皆と一緒に正月を過ごす事が出来てとても嬉しかったです。

今年はお正月文化の初体験が多かったです。一番印象に残った経験はお正月の伝統食でした。料理の達人である祖母は、全てが手作りの素晴らしいおせち料理を作ってくれました。全部美味しいと思いましたが、お気に入りの料理は黒豆と蓮根でした。お餅がたっぷり入ったお雑煮も食べて、あまりにも美味しかったので「年中食べられたらいいのに」と思いました。餅つきに参加出来なかった事は少し残念でしたが、出来れば次の年末に参加したいと思っています。

初詣は、広島県福山市の草戸稲荷神社に行きました。想像以上に混んでいた。長い行列に並びましたが、青森程寒くなかったので耐えられました。2021年は良い出来事（例えばやっつがる市に来られた事！）が数々あったので、感謝の気持ちでいっぱいでした。おみくじも引きましたが、残念ながら結果が小凶だったので、普通のアメリカ人より大分迷信深い私は御守りを3つも買ってしまった。

大晦日の夜は祖母と一緒に紅白歌合戦を見ました。何年も前から紅白歌合戦の録画をアメリカで見えていたのですが、生放送で見える方が楽しかったです。お気に入りの歌手は、GAY、星野源、そして藤井風でした。演歌の歌手が少なかったのが少し残念でした。

きつと皆さんも楽しいお正月を家族と過ごせたことでしょう。今年もどうぞよろしくお祈りいたします！



祖母お手製のおせち料理

読者プレゼント
と総編

クロスワードさ挑戦!

タデどヨゴの問題を解いていて、
AからFの文字は並べて言葉を作ってける!

ヒント「からぼねやみの ____」

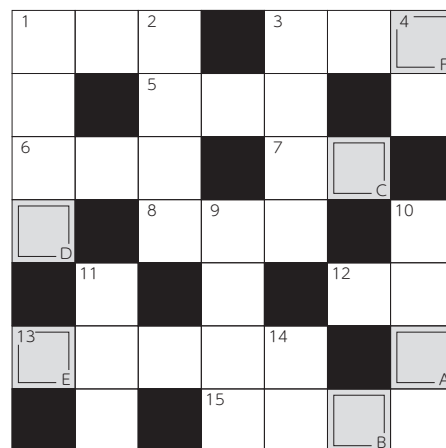
【急げ者は、いざ仕事を始めると一気に働くが、出来上がりは粗末】

【タデの問題】

- なんぼ ____ だっきゃ! ハギってしたきゃ、ハダギ持てきたおん
【なんて慌てんぼうなの! ホウキ持ってきてって言ったのに、ハタキ持てきたのね】
- 雨降りに はければ ____ へなが まて あがってまる でねな
【雨降りに走ると跳ねた泥が背中までついちゃうんじゃない?】
- わあ こい! あんか ____ じゃ 【ああ疲れた! 少し横になって休むわ】
- ____ ? ゆさ! 【どこに行くの? 温泉に行ってくるよ!】
- 正月だどで酒ごへごへど ____ 【正月だからお酒をどんどん飲む!】
- 2人でやれば、なんぼ ____ ば 【2人でやれば本当にはかどるね】
- おいの わらし ____ して けれ 【うちの子の面倒見てくれない?】
- 乾く= ____

【ヨゴの問題】

- じさまの盆栽 ____ な 【おじいさんの盆栽に手を触れないで】
- ____ 、なしちゃあだば! 【あなたたち、何してるの!】
- タンズ 戸口さ ____ て はて いがね
【タンズが戸口につっかえて入っていかない】
- 弁当 ____ にして、わいさでねえ
【お弁当がひっくり返って、大変なことになってしまった】
- まま くう め に、 ____ に 手こ 洗いへ
【ご飯を食べる前に、丁寧に手を洗いなさい】
- 座る=
- わあ な さ 何 ____ したば! 【私あなたに何か迷惑かけた?】
- じえんこ 足いね ふて、いい ____ だでばすつあ
【お金が足りなくて、いい恥さらしだよ】
- おぢづげ、こした時 ____ もんでね
【落ち着け、こんな時に慌てるもんじゃないよ】



※地域によっては異なる表現があります

応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対する感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書広報課宛



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「トマトジュースのんでみへんが!」をプレゼントします。(毎月25日必着)



1月号の答えは「ゼロカーボンシティ」でした。123名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。