



## 保健師だより

心地よい居場所を大切にしていますか？

ストレスがたまり、心のトラブルを訴える人が増えています。

ストレスの感じ方は人によって様々ですが、生活のしづらさ、人づきあいのしづらさ、環境への適応のしづらさなどから、心身の不安や不満が増し、うつ状態につながっている場合が少なくありません。

そこで、清水ヘルス・ケア主宰清水高子さんのエッセイ『元氣さのまちしるべ』から、心が元氣になれるヒントを紹介します。

### 自分を認め、許し、慈しむ

人間は誰もが、生まれるときも死ぬときもひとりであり、若いときも老いたるときも、愛されていても、群れていても、どこかで孤独感を感じ、悩みます。この孤独感と共生しながら人生を歩むには、自らが心とからだを安定させ、安心させて、安全に生活する自分の『居場所』が必要になるのです。自分を自分なりに認めたり、許したり、慈しんだりする、それが居場所です。あなたの居場所は充足されていますか？居場所は物やお金では得られません。また、人の力を借りて得るものでもありません。自らが頭の中をプラス思考に切り替えて、心地よさを求めて、自

ら動き、築いていくものなのです。それは時間であったり、行動であったり、人それぞれ形は違います。

### 孤独感から開放してくれる

「コーヒーをいれて部屋を香りでいっぱいにする」「プラモデルを作り、その世界に浸る」「お風呂でリラクセスして頑張った自分を癒す」「家族の望みをチェックしておいて休日になんかを実行する」「仕事の目標を明らかにして、目標に向かって取り組む」「心のなかに信頼する人をもつ」「休日は自分で料理して味わう」などなど。ひとり楽しむ、ひとり思う、自分のやりたいことをする、形は様々ですが、居場所を大切にすること、これは、自分を大切にすることにほかなりません。

スイスの心理学者ユングは自伝の中で「孤独とは、自分のまわりに人がいないために生まれるのではなく、自分にとって重要だと思っていることを他者に伝えられないことや、自分が他者を許すことのできない何らかの観点をもつことにより生まれるものだ。」と述べています。居場所を生活のなかで気づき、創造していくことが、孤独感から自分を解放してくれることにつながるでしょう。自分の元氣さのために、素敵な『居場所』を求めてみませんか。

## 平成20年度社会福祉功労者の県知事表彰

鹿児島県知事表彰要綱に基づき社会福祉功労者（民生委員児童委員）として、写真の4人の皆さんが県知事表彰を受けられ、11月18日(火)、大隅地域振興局において伝達式が行われました。

現職4人の皆さんは、平成4年に就任以来15年間の長い間、地区住民の生活相談や行政面各種の手助け、独居老人等の見回りなど、あらゆる面で親身になって懸命に取り組んでこられました。表彰を受けられました皆さまの今後益々のご活躍をご期待します。



内村美恵子さん

平田源勇さん

小林一郎さん

水元市義さん