

メンタルヘルス通信

＜第 54 号＞2017 年 3 月 1 日
香川県教育委員会事務局健康福利課

やわらかな陽ざしに春の訪れを感じる今日この頃…。みなさまいかがお過ごしでしょうか？

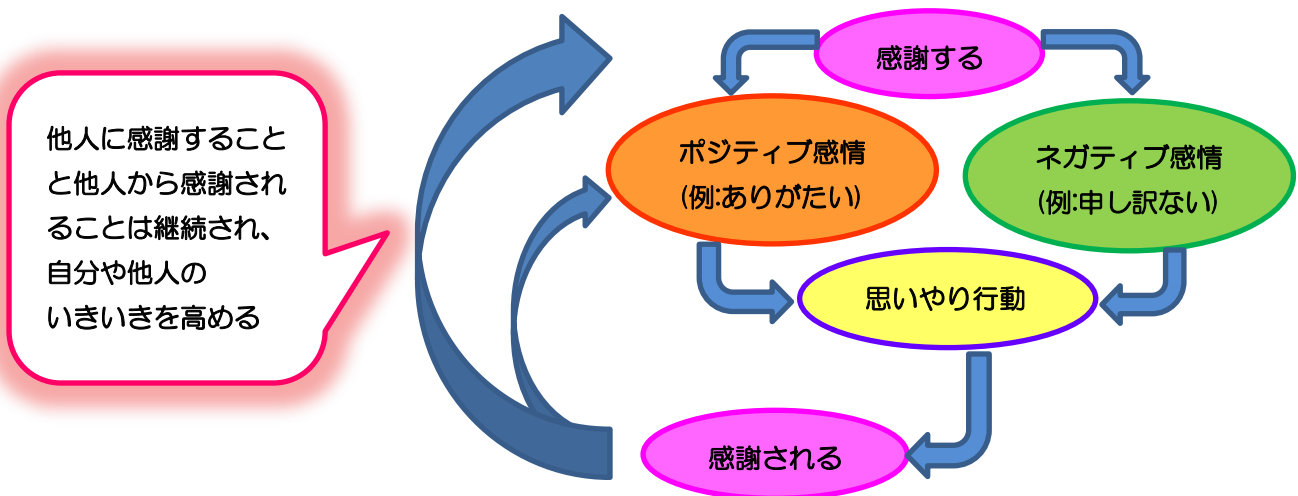
いよいよ今年度最後の月になりました。今のメンバーでお仕事をするのも、あとわずかですね。この一年間、お互いに助け合ったり支え合ったりして、ともに頑張ってきたことと思います。あらためて一人ひとりに「ありがとう」の気持ちを伝えたいですね。

松下幸之助さん(1894-1989)は、「すべての人間の幸福なり喜びを生み出す根源と言えるのが、感謝の念だと言えるでしょう。(中略)感謝の心が高まれば高まるほど、それに正比例して幸福感が高まっていく」と感謝と幸福の結びつきを述べています。



感謝の効果に関する研究もいろいろ行われていて、「感謝しやすい人ほど、ストレス反応や抑うつが起りにくく、心理的充実感を得られやすい」「感謝をすると、 α 波（リラックスしている心の状態を表す脳波の一つ）が出てくる」などの結果が報告されています。

昨年度、東京で行われた日本生産性本部の研修会に参加しました。その中で、筑波大学の太田泰正先生が『『ありがとう』の一言がみんなを幸せにする』というテーマで発表されました。下図はその時のスライドを再現したものです。確かに、このような好循環が続くと幸福感も高まりそうですね♪



最後に…この紙面をお借りしてお知らせがございます。私こと3月末にて退職することになりました。教職員相談室（第4土曜日）で13年間、健康福利課で10年間、勤務させていただきました。それぞれの相談室でのカウンセリングをはじめ、職場復帰支援、教育センターのメンタルヘルス研修、県立学校の新採カウンセリング・巡回メンタルヘルス相談・ストレスチェックフォロー相談など、様々な場面で大変お世話になり、本当にありがとうございました。

この仕事を与えていただき、たくさんの方に出会えたことは、私にとって大切な宝物です。十分なことができず反省するばかりですが、みなさまのご協力のおかげでなんとかここまで続けることができました。心より感謝申し上げます。今後は違う立場からメンタルヘルスをサポートさせていただければ幸甚に存じます。



みなさまのご健康とますますのご活躍をお祈り申し上げます。

（臨床心理士 島原一恵）