

# メンタルヘルス通信



## これからをお手伝いさせていただきます

春です。環境の変化に大小はあっても、誰もが新環境への期待と緊張、適応努力と消耗疲労をする季節です。新規採用の方々、異動のあった方々は、特に大変なことでしょう。これまでの経験と照らし合わせながら、新しいルールや方法を確認していく作業では、思いの外、気持ちと体力を使っているものです。また、献身的ながんばり屋さんは、誰かのためにと自己犠牲的にがんばり過ぎて、自分のことを後回しにしてしまうことが見受けられます。コロナ対応でのストレスも含め、心と体の両面をどうぞ大事になさってください。

スタートダッシュも大切ですが、1年は長く、人生はさらに長いです。その途中では、つまずいたり転んだり、不可抗力な事故もあります。つまずけば驚き、転べばケガだってします。その動揺や痛みは小さくても、手当ては丁寧にしていきましょう。動揺や痛みを騙し騙しそのままにしていると、虫歯のように進行して突然の救急対応が必要にということは何となくありません。メンタルヘルス(精神衛生)の視点から、大きな骨折をしないような安全で健康的な走り方をご一緒に考えさせてください。立ち上がった走り出しに不安がある時には、お気持ちを支えて伴走いたします。

みなさんがそれぞれの想いや願いを叶えていく中で、心の健やかさを保ちつつ、しんどさや難しさも、その延長上に生まれる喜びも、合わせて味わえるまでをともに思案することで、お役に立つことができたなら幸いです。お気軽に、予防的にも目的達成的にもご利用ください。



さて、自己紹介が遅れました。今年度から、小中学校の新規採用教職員対象のカウンセリングと第2土曜のメンタルヘルス相談を担当させていただく、臨床心理士／公認心理師の山下奈緒美です。乳幼児健診、小中高のスクールカウンセラー、大学での学生相談、大学病院の精神科神経内科など、臨床心理学の専門性を実地で習得する機会を得て20年余り。周産期のお母さんのお腹の中にいるときから、成熟した老齡の大人として旅立ったあとまで、人の生涯に関わる臨床心理学、精神医学や脳機能について学んできました。そして、大震災での被災者支援で得た死生観から、こころと命を大切に丁寧に考えています。

さっそく5月から、約1年をかけ、県内すべての小中学校へ、順次うかがわせていただくこととなります。新規採用の方々とお会いする役割には大きな責任とともにやりがいを感じ、楽しみでもありますが、ただ、日本一狭い香川県であっても、初めての道となると自信がありません。もしもの時にはお頼りすることもあろうかと思えます。山下も、巡回という新環境への順応に努めてまいります。何とぞよろしく願いいたします。



臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美

