



心療内科クリニック リュミエール

リュミエールだより



H30. 4 VOL. 27

こんにちは。院長の片山です。4月になり、桜も咲きほころぶと気持ちもウキウキしてしまうのは私だけでしょうか？なんせ、公的機関の気象庁が桜の開花予想や開花宣言を出すくらい桜や花見は日本人にとって特別な存在ですからね、そんなことは他の国ではありえないでしょう。



さて、その桜の開花予想ですが、会社勤めしていたころは、1回目の開花予想が出る時期になると、「今年もやるんじゃろ？」「いつもの桜の下を頼む！」といったメールがあちこちから飛び込んで来てました。キャンプやアウトドアが大好きだったのもあり、身近なアウトドアイベントとしての花見も大好きだったので、社内の花見の幹事&場所取りを率先して、ついつい1回、やってしまったことから(?)、いつの間にか先輩から「花見大臣」を任せられたんです。

開花予想は開花時期予想を修正しながら3回くらい発表されるのですが、開花予想日が前後に修正されるたびに、今年の花見はいつの週末にしようかとワクワクしながらも、タイミングを逸してはならないと緊張していました。

というのも、きれいな桜の下での花見ができるのは、年に1回の大イベント(私にとっても)ですからね。しかも、開花宣言から1週間から10日後が満開になり見ごろといわれているのですが、見ごろの時期が週末と重なるのは1回しかない場合もあるんです、まさに、ワンチャンス!! そこにバチっとタイミングをあわせて花見を開催するのが、花見大臣たる幹事の腕の見せ所なんです。

会社を辞めた後も、なぜか2年間は「花見大臣」は留任され、社外の人間になっても準備から参加まで取り仕切っていました。まだまだ、大臣留任でやる気まんまんだったのですが、さすがに家族からもあきれられて、退職後3年目にして大臣は辞任しましたが、やはり花見は大好きです。花見万歳\(^o^)/



(桜吹雪が気持ちいいにゃ)

2018 4月 診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

日曜・祝日・水曜休診、土曜は午後休診
午前 9:00~12:30
午後 15:00~18:00

〒730-0005

広島市中区西白島町 20-15 1F

心療内科クリニック リュミエール

院長 片山 真一

電話 082-212-2000

ホームページ <http://www.mental-lumiere.com/>

メール info@mental-lumiere.com



(当院 HP の QR コード)

GW 期間中の5/1(火)はお休みを頂きます。 4/29-5/6 まで休診です。

？ 頭の体操コーナー

【問題1】 バーである女性をナンパし女性の職業を尋ねると、女性は以下の数字が書かれた、メモを渡してきた。「2.999999…」さて女性の職業は？

【問題2】 買い物から帰ってきた妻の財布には、それなりにお金が入っていたはずなのにすっかりお金が無くなっていた。さらに旦那は妻が買ってきたものを見て仰天した。さて妻は何を買ってきたのだろう

ヒント:【1】2.9999...は、ほとんど3ですね 【2】大部お金を使ったようです。

【先月号の答え】

(1) あなた自身の年齢。そもそも、あなたがタクシーの運転手という想定でしたよね。

(2) バスケットボールの空気を抜いて押したたんでから通す。

四十肩・五十肩について ②

今回は「四十肩・五十肩の予防のためのストレッチ」についてです。ただし、今回お伝えするストレッチは無症状の方、或いは動きがよくないが痛みはない状態(回復期)の方に限るものですのでお気を付けください。

★アイロン体操

アイロン体操は自分の腰と同じくらいの高さのテーブル等、台になるものがあればほとんどのものでも出来ます。片方の腕を台の上に乗せ、身体を上半身を90度に曲げます。ストレッチする側の腕はだらりと伸ばし、その手でアイロンを持ちます。あとは無理をせず前後・左右に小さく振ります。慣れてきましたら振り子運動を無理せず大きくしていくてください。

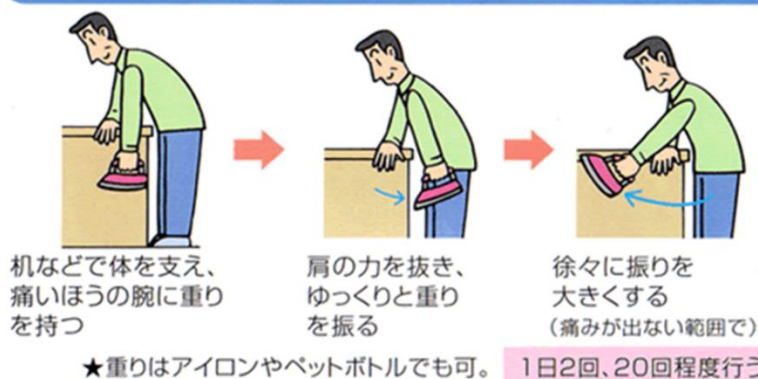
一日に最低1回、通常は1日に2回程度、1回・5分程度を目安として行うことが良いと言われています。アイロン体操は振り子の運動を利用し遠心力がかかり腕の可動域も必然と大きく動くようになっていきます。アイロンの代わりに1L程度のペットボトルに水を入れたものでもいいです。いずれにしても落としてけがをすることのないよう気を付けてください。

★棒体操

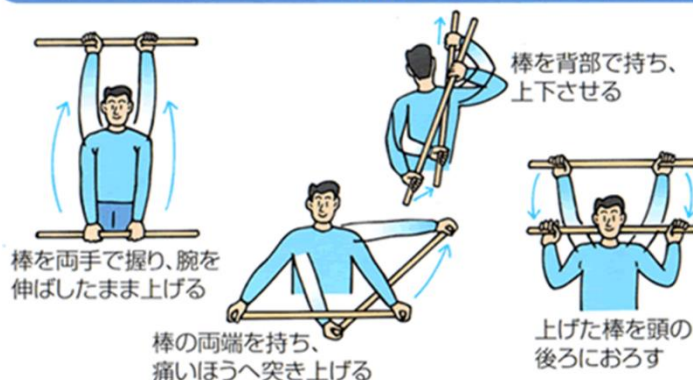
棒体操は自分の両腕を広げた長さより多少短めの棒を用意し、まず自分の頭の上で重量挙げのように持ち上げときます。左右・前後に腕を動かし痛くない程度に行います。この動作が慣れてきましたら、棒を肩幅程度で握り棒を上下に上げ下ろしてください。次に棒の両端を持ち痛い方の腕に向かって突き上げてください。その後、棒を背部で持ち上下させる。最後に上げた棒を頭の後ろに下ろす。

この動作を1日・2回程度行い時間は無理せず自分のペースで行ってください。このような運動が肩の可動域を広げることに役立ちます。

コッドマン体操 (アイロン体操)



棒体操



ミッドライフ クライシスについて ②

「ミッドライフクライシス」。日本語に訳すと「中年の危機」です。これは、さまざまなきっかけでそれまでの価値観がひっくり返り、その後の生き方を問い直すことになる、人生の分岐点です。その分岐点に立った時、どんな風景が見え、どう心が動くのか、今回はそんなお話をしました。

今回は「ミッドライフ クライシスへの対処法」についてご紹介します。

■心の危機から抜け出すコツは「ポジティブな折り合い」

中年期、ミッドライフクライシスに直面する、さまざまな喪失体験を通じて、『人生には限りがある』という事実を自覚し、受け入れることになりま。若い頃に描いたビジョン通りの人生でなくても、その人なりに獲得したもの、力を注いだこと、よかったことがあるはずで。

『手に入らなかったものや、失ったもの』と、『獲得したものや、よかったこと』を天秤にかけて、『でもまあ、いい人生だった』と思えると、心の危機はある程度収まります。この『ポジティブな折り合い』が、ミッドライフクライシスの解決策と言えます。

しかし、人は自分の理想や希望に向かって、さまざまな選択を繰り返して大人になるもの。自分の価値観や選んできた道が間違っていたのではと思うからこそ、悩むもの。そんな中でポジティブに人生の折り合いをつけるのは、それほど簡単なことではありません。

自分の人生にポジティブな折り合いをつけるためには、『アイデンティティの組み替え・立て直し』が重要となります。

アイデンティティとは、「本当の私とは何か」と自分に問いかけた時に出てくる答えだと岡本さんは言います。例えば、「休日仕事のことを考えるほど仕事が好きな私」とか、「仕事はほどほどに、家族を大事にする私」、「笑顔で人と接している自分」という人もいます。

しかし、ミッドライフ クライシスでは、そのアイデンティティが揺らぎます。例えば、20代の頃はバリバリ働けた人も、30代後半になれば体力の衰えを感じるもの。すると、「徹夜もいとわず働くのが私の仕事のスタイルで、それが私らしさだ」という、それまでの価値観や仕事のスタイルをいつまでも続けることはできないと気付きます。これが、アイデンティティの揺らぎです。

その時、「では、今の私にとっての私らしさ、私らしい働き方とは？」と自分に問いかけ、出て来た答えが「組み替えたアイデンティティ」というわけです。

■新たな「自分らしさ」を見つける方法とは…

アイデンティティの組み替えには、『自分らしさを深化させる』ことが大切です。では、どうやって自分らしさを深化させるか。それには、主に四つの方法があります。

1. 職業アイデンティティを成熟させる

簡単に言うと、仕事人としての自分らしさを深めたり、広げていくこと。得意分野や専門性を生かして自分の居場所を手に入れた人は、仕事を通じたものの見方や価値観、自分なりのスタンスが身に付きます。こうした人は、後進を育てることに新たな喜びを見いだすケースが多く、これが新たなアイデンティティになります。こうした『仕事人としての自分らしさ』の深まりと広がりが、職業アイデンティティの成熟なのです。



2. 社会とつながる

自分の体験を社会に向かって還元したいという気持ちから行動することです。例えば、仕事などで得たスキルをボランティア活動に生かしたり、子育てを終えた専業主婦が働き始めるといったケースですね。家庭に重きを置く人生を選んだ人には、こうした『社会化』によってアイデンティティの揺らぎを乗り切るケースが多く見られます。

3. 最も大切な自分らしさを見極める

人は、世の中で『よい』とされている価値観に流されやすいもの。しかし、世間体を気にして価値観や生き方を選んでいくと、本心が見えにくくなります。そこで、自分にとって最も価値のあるもの、一番大切な自分らしさを見極め、それ以外のものを潔く切り捨てる。一言で言えば、『アイデンティティの純化』です。例えば、有名企業への就職や収入アップなどを重視してきた人が、病気などをきっかけに『これからは自分が本当にやりたいことをやろう』と転職をする、といったケースもこれにあたります。

4. それまでの体験とやり残した課題を統合させる

それまでの人生を振り返ると、だれでも体験したこと、達成したことだけでなく、やり残した課題や、後回しにしてきた願望が出てくるもの。それらが統合された時、自分が打ち込んでいることの意義をより深く認識することができ、アイデンティティの揺らぎを脱することができます。

「私が出会った音楽教師を目指していた女性の例を挙げて説明しましょう。その女性が住む地域では音楽教師の本採用が何年もなかったため、彼女は結婚を機に臨時教員を辞めました。しかし、望んでいた子供に恵まれず、夫婦の暮らしを大切にしようと思った矢先、夫の病気が発覚。郷里の父が病気になった時、十分に介護できなかったことを悔やんでいたその女性は、自宅で夫を看取りました。夫の死後も、ホスピスの患者を音楽でケアするボランティアを続けています。この女性のように、それまでの体験とやり残したことが有機的に統合されると、本当に意味のある生き方に思い至ります。そして、自分が打ち込んでいることに、より深い意義を感じるようになるのです。」

自分はこれまでどう生きてきて、この先どう生きていきたいのか。自分らしさとは何か、それは、これから先も大切にしていきたいことなのか…。

自分自身を時には広く、時には深く見つめること。それこそが、ミッドライフクライシスという暗い海で自分という船を漕ぎ進めるために、必要なのかもしれません。



【参考文献】

岡本祐子著「アイデンティティ生涯発達論の射程」、
「アイデンティティ生涯発達論の展開:中年の危機と心の深化」など(ともにミネルヴァ書房)