



季節の メッセージ

MESSAGE

春の訪れと「揺らぎ」への備え

日差しに春の気配を感じる季節となりました。3月は卒業や年度末など、大きな区切りの時期でもあります。この時期は「木の芽時」とも呼ばれ、自然界が力強く動き出す一方で、私たちの自律神経は寒暖差や環境の変化に対応しようとフル回転しやすくなります。精神科訪問看護でも、この季節は「なんとなく眠れない」「気持ちが落ち着かない」といったご相談が増える時期です。もし、こころのざわつきを感じても、「季節のせいかな?」と、まずは自分をやさしく受け止めてあげてください。



春の訪れ

TOPICS

無理のない「新生活」の描き方

4月からの新年度に向けて、世の中が慌ただしく動く時期です。「自分も何か始めなきゃ」と焦りを感じてはいませんか?精神的なリカバリー(回復)で大切なのは、「自分のペース」を守ることです。以下のポイントを意識して、3月を穏やかに過ごしましょう。



check1 できたことは“小さくてOK”

起きた、洗った、着替えた。それで十分。1日3つ「できた」を数えましょう。

check2 自分への言葉をやさしく

「失敗した」と思ったら、「今はそういう時期」「よくやった」に言い換える。

check3 “心地よさ”を大事に

比べない。「おいしい」「好き」を大切に。それが自己肯定感になります。

私たち訪問看護が できること

環境が変わる時期こそ、私たちは「いつもの場所」でありたいと思っています。新しい環境への不安、手続きの負担、家族との距離感など、つらさを一人で抱え

込まず訪問時にご相談ください。優先順位の整理やリラックス方法を一緒に考え、心が少し軽くなるお手伝いをします。

新キャベツとちくわの和風マヨ和え

健康レシピ

RECIPE

材料(1~2人分)

新キャベツ 200~250g 小玉なら1/4個程度
ちくわ 2本
マヨネーズ 大さじ2
味噌 小さじ1と1/2
和からし 少々(小さじ1/4程度)

作り方

(調理時間:約5分)

- 1 新キャベツは手でちぎり耐熱ボウルへ。ちくわは2~3mm幅の輪切りにする。
- 2 キャベツをいれたボウルにふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する。しんなりしたらボウルに出た水分を軽く捨て、ちくわを加える。
- 3 マヨネーズ・味噌・和からしを加え、全体をさっと和えたら完成。

料理のポイント

* ふつうのキャベツなら30秒ほど加熱時間を追加して調整を。

* 和からしの代わりに 柚子胡椒でも◎

* お子さんがいるなら、からし無しでも美味しいですよ!!



今の自分に「〇(まる)」を出す

自己肯定感は「高める」ではなく「育む」もの

春は新しいことが始まる季節。周囲がキラキラして見える一方で、「自分は何も変わっていない」「周りについていけない」と、自分を責めてしまうことはありませんか？自己肯定感とは、自分ができる・できないに関わらず、「今の自分のままで大丈夫」と認める力のことです。

「自己肯定感を高めなきゃ！」と意気込む必要はありません。無理にポジティブになろうとすると、それができなかった時にさらに自信を失ってしまうからです。大切なのは、ゆっくりと自分を育てていくことです。

POINT 1

「できたこと」のハードルを、できるだけ下げる

「朝、目が覚めた」「顔を洗った」「着替えた」。これらは決して“当たり前”だけではありません。精神的なエネルギーが落ちている時は、それだけでも大きな達成です。一日の終わりに、小さな「できたこと」を3つだけ数えてみませんか？

POINT 2

「心の声」を書き換えてみる

自分を責める癖がある方は、心の中で「また失敗した」と言いそうになったら、「今はそういう時期」「一生懸命やった」と、親友にかけるような言葉を選んでみてください。

POINT 3

「自分だけの心地よさ」を大切に！

誰かと比べた幸せではなく、「このお茶がおいしい」「この肌触りが好き」といった、自分だけの感覚を大切にすることも、自分を尊重すること(=自己肯定)につながります。

訪問看護が、あなたと一緒に歩むこと

自己肯定感は、波があって当然です。調子が良い時もあれば、どうしても自分を嫌いになってしまう日もあります。私たちは、あなたが自分の味方になれない時に、「あなたの代わりに、あなたの良さを見つける存在」でありたいと願っています。

自分ひとりで自分を認めるのが難しい時は、訪問時にその気持ちを吐き出してください。お話ししながら、一緒に「心の栄養」を蓄えていけたらと思います。あなたの歩幅で、一歩ずつ。今月もよろしくお願いたします。

days 今は何の日？

3月9日「ありがとうの日」

サンキューの語呂合わせから、2007年に一般社団法人日本記念日協会によって「ありがとうの日」として制定されました。身近な人へ向けた感謝の言葉を伝える日として親しまれています。何気ない一言かもしれませんが、日常の中で当たり前になってしまうからこそ、伝えそびれていた「ありがとう」を、この日をきっかけに意識して届けてみるのも素敵ですね。

word 心にむびく一言

「顔をいつも太陽のほうにむけていて。そうすれば影なんて見えないわ」

ヘレン・ケラー(1880-1968)

quiz バラバラ漢字クイズ

バラバラになったパーツを合体させて、漢字を完成させてください。

第1問 木 + 春 = []

第2問 サ + 化 = []

第3問 日 + 立 + 十 = []

2月号の答え

- 問題1. ③みかん 年間で75トンもの収穫量があります。
- 問題2. ②大仏 茨城県の牛久大仏は、高さ120mの青銅製立像。世界最大級としてギネスにも認定。
- 問題3. ①キャベツ シュークリームの皮がキャベツに似ていることから、フランス語でキャベツを意味する「シュー(chou)」が名前になりました。

