

こんにちは。ルースト相模原サテライト南です。

新緑の美しい5月になりました。

コロナウイルスの感染で環境の変化が著しくなってから2年以上が経ち…

5月いうことで、今回は5月病という言葉を連想したので心模様をお届けいたします。

5月病とは病名ではなく、新年度で環境の変化などから、気分が憂鬱になり会社や学校に行きたくないなという軽いうつ的な症状のことをいいます。

周りにそんな人がいたらどうしたらいいだろう…

自分がそうなったらどうしたらいいだろう…

ここからは私の体験談です。(悲しみの5段階の体现です…長いですが一読していただけたら幸いです)

私は昨年7月に12年連れ添った愛犬を亡くしました。

宝物の存在を失ったことで心が引き裂かれ、泣き続ける日が続く、常に自分を責め、苦しい日々を過ごしていました。

そんな時、そんなに泣いてばかりいては愛犬が悲しむから、早く笑いなど声をかけられました。

その言葉で泣いてばかりいてはだめだ、ペットロスにならないように頑張らなきゃと自分を追い込んでしまいました。

心に蓋をし無理を重ねていた時、先輩からまだ亡くなって3か月も経たないのに悲しくないわけがないでしょ、無理をしてはだめよと声をかけてもらおうと、我慢していた涙が溢れて止まりませんでした。

その後…私は自分の心と改めて向き合いペットロスになることはだめなことではない、大切な存在だったのだからペットロスになって当たり前とペットロスである自分を受け入れました。受け入れると少し心が軽くなっていきました。心が軽くなったからといっても悲しみが消えるわけではありません。

でも、徐々に癒されていきます。

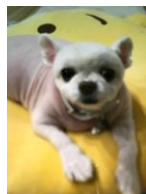
周りに心が辛そうな人がいたら励ますのではなく…

傍にいてあげる、手を握ってあげる、話を聞いてあげることが大切です。

心に寄り添ってあげることが一番の癒しになります。

あたたかな眼差しと一緒にいてあげることで、今を受け止め、前に進むことができます。

この経験は私に慈しみの力を与えてくれたので、これからの看護に生かしていこうと思います。



訪問看護ステーションルースト相模原サテライト南

〒相模原市南区上鶴間本町 7-35-17 ルートサイドハウス 106

TEL: 080-7396-6782 (車谷) FAX: 042-703-9161



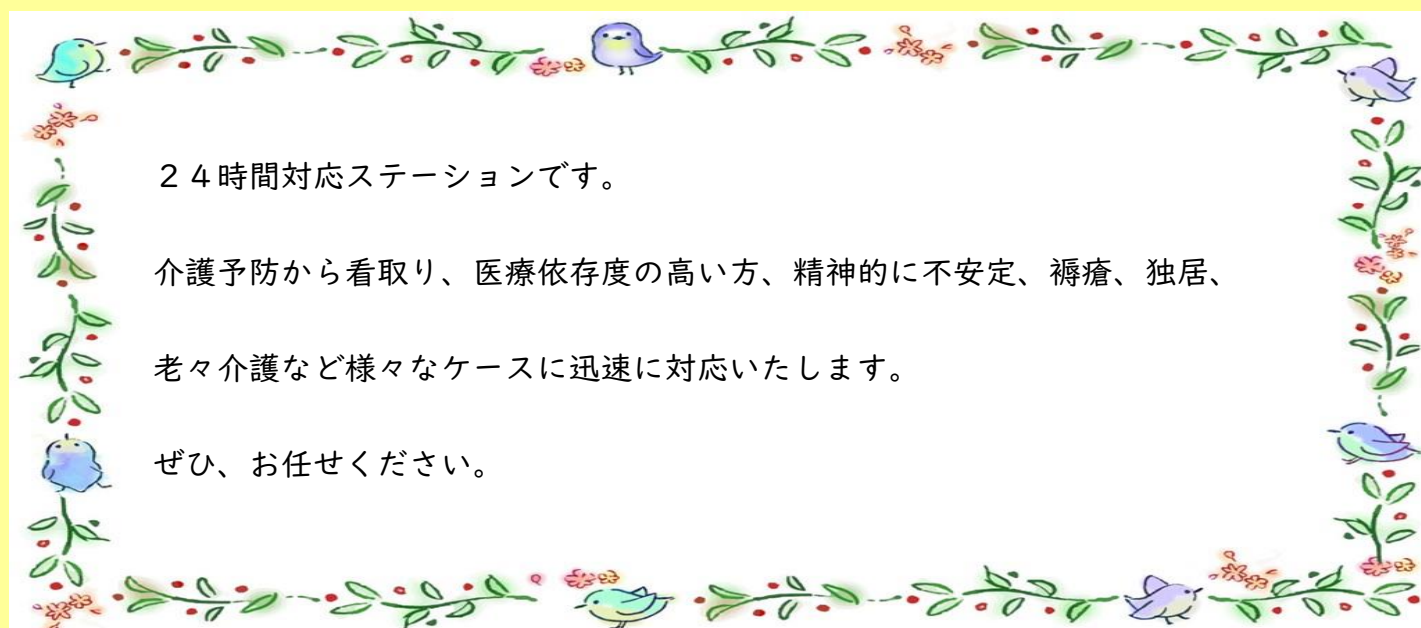
サテライト南空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
看護師 午前	△	○	○	○	○
看護師 午後	○	○	△	○	○
作業 療法士	△	△	△	△	△

○：空きがございます。

△：ご相談ください。

×：満員でございます。



訪問看護ステーションルースト相模原サテライト南

〒相模原市南区上鶴間本町 7-35-17 ルートサイドハウス 106

TEL：080-7396-6782 (くるまや車谷)

FAX:042-703-9161