

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:153 2016・2・1

○ 一呼吸

先月の大相撲初場所では、大関・琴奨菊が14勝1敗で初優勝しました。日本出身力士の優勝は10年ぶりということもあり、大きな話題となりましたね。各事業所のTV前には、大相撲の観戦をする入居者であふれたのではないのでしょうか。琴奨菊が優勝すると予想していた人はいたのでしょうか。琴奨菊は大関昇進後もケガに苦しむなど、なかなか優勝争いに加わることが出来ないどころか、負け越しも経験しました。良い成績を残せない厳しい日々だったそうです。それでも心身を鍛え直すトレーニングを積み、初優勝という嬉しい結果を手に入れました。インタビューの中で色々な人の支えがあつての優勝だと感謝していましたね。私たちにも、何かに一生懸命取り組んでいても、なかなか上手くいかない時がありますよね。そんな時、支えてくれている人は良かれと思って色々なアドバイスをしてくれると思います。けれども、素直にその言葉に耳を傾けることが出来なかったり、イライラして腹が立ったり、悲しくなったりすることもあると思います。一生懸命取り組んでいることであればあるほど、情けない気持ちや悔しい気持ちがこみ上げてきて「そんなこと言われなくてもわかってる！」とか「これ以上どうやれっていうの!？」と腹が立ってしまうかもしれません。そんな時に、一呼吸置くことが出来たら、きっと楽な気持ちで過ごせるのではないのでしょうか。あなたに声をかけてくれる人は、あなたが一生懸命だからこそどうにか励ましたい、力になりたいという気持ちで声をかけてきてくれるのです。あなたの頑張りがわかるからこそ声をかけてくれたのだと思います。周りの言葉にイラッとした時は、「そうか、自分は一生懸命なのか」「少し客観的に考えよう」「肩の力を抜いてみよう」「誰かに助けを求めてみよう」と考えてみてはどうでしょう。一生懸命過ぎる時は、自分を客観的に見たり、冷静に行動を振り返ることが難しくなります。来月は新人職員も加わり新しい環境になります。知らぬうちにそわそわしたり、焦ったり、変に力が入っているものです。そこで頑張っているあなた！大丈夫、一呼吸おいてみよう！



○ ご報告

突然ですが今年度をもって退職することとなりました。平成21年度よりココロ リフレッシュルームの運営をはじめ、心の健康づくりにご理解とご協力を下さいまして、本当にありがとうございました。力及ばずご迷惑をお掛けすることもあったと思いますが、みなさんのおかげで多くの方とお会いし、様々な経験をすることが出来ました。感謝致しております。来月の通信が最後となります。次回、また改めてお礼を述べさせて頂ければと思っています。

§：82 福祉心理学

福祉の現場で働く私たちにとって、高齢者の福祉、高齢者の心理というものは、大変興味深いものだと思います。今月は福祉心理学について考えてみたいと思います。

○ 福祉心理学



福祉心理学の目的・課題は、「1人ひとりが幸せになるためにはどうしたら良いか」「1人ひとりのQOLの向上のためにはどうしたら良いか」です。どのように人々に貢献するかということです。福祉＋心理＝福祉心理学と思う人も多いと思いますが、決してそれだけではありません。“人”という存在はとても複雑で、単純に理論だけで説明できないのが人間です。“その人”にとっての幸せを一生懸命考える姿勢こそが福祉心理学の要だと思います。

○ 例えば…

認知症を抱えた幸子さんは「娘を小学校に迎えに行く」と夜中に施設を飛び出そうとします。介護職員の清美さんは危険だから出ないように説得しますが、幸子さんの気持ちはおさまりません。幸子さんの行動には目的がありますが、それは達成不可能なものです。現実には、娘さんはもう小学校に通ってはいません。それでも幸子さんの心の中に浮かんでくる目的は明確ですから、この目的を達成できないようにされると不満が募ります。また、同じ昔話を何度も繰り返す福江さんがいます。介護職員の滝夫さんはいつも聞いていることなので話を聴き流してしまいます。福江さんはいつも新鮮な気持ちで話をしているので、聞き流されると不満が募ります。幸子さんも福江さんも、自分の心の中に浮かんでいる現実に関心が動き、その中に生き甲斐を感じているのです。みなさんはこの2人にどのように寄り添いますか？

○ 人の生き甲斐



人の生き甲斐は本当にそれぞれです。素敵な生き甲斐だと共感できるものもあれば、そうではないものもあるでしょう。人の心にはプラスだけでなくマイナスもあります。だから、マイナス面が生き甲斐になっている人もいます。例えば嫁いびり、復讐、不倫などです。人は生き甲斐があるからこそ生きていけるといいます。反社会的な生き甲斐を擁護するわけではありませんが、福祉の仕事をする上で、人の心は常識でははかれないものが沢山あるということを理解しておくことはとても大切です。生き甲斐とはその人にとって意味や価値のあることです。特に高齢者は何度も繰り返すことで生き甲斐を確認します。心の充足は人を幸せにしてくれます。“その人の心を満たすもの”を探すのが福祉心理学だと思います。

みなさん節分の準備はしていますか？お豆に恵方巻、鬼のお面も必要かもしれませんよ。今年の恵方は南南東。美味しい恵方巻をほおばりながら、1年の健康を願いたいですね！

* 節分にパレンタイン。年中行事は家族や仲間とにぎやかに楽しみたいですね！

ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp