

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:155 2016・4・1

○ 新年度

平成28年度を迎えました。みなさんはどのような気持ちで過ごしているのでしょうか。これまでも共に歩んできた幸清会と大滝福祉会ですが今年度より合併し一法人となりました。パワーアップしてますます愛される法人になっていきましょう！さて北海道新幹線が開業し、東北や関東を近く感じるようになりましたね。青函トンネルを掘った人たちがTVに出演し、“北海道に新幹線を通す”という夢が叶ったと喜んでいました。当初から新幹線を通すため新幹線の規格にあうトンネルを掘ったそうです。命を落とした人も多数いたことなど当時の苦労を涙ながらに話されていました。積年の願いが叶った瞬間に感極まった姿は、私たちの心も打つものでした。何かを始める時、目標を持つことが大切だと言いますがそれは本当に大切な思いになるのですね。私たちも年度初めに何か目標を持てると良いかもしれません。小さな目標でも、自分の中にあるのとないのとでは物事に取り組む動機が変わってくるものです。「一生懸命働いたお給料で素敵な鞆を買おう！」「1日1回以上誰かと一緒に笑おう！」どのような目標でも良いと思います。自分がこうしたい、こうなりたいという目標を持って生活してみましょう。きっとそうして1日1日が過ぎて私たちの人生が作られていくのだと思います。納得できる自分で居られるように、鏡に映る自分とたまにお話してみましょう。「シミが増えたね」「白髪が増えたね」「太ったね」そんな外見的变化だけではなく、自分の内側の変化に目を向けてみましょう。きっと色々な変化が見つかることと思います。そして、家族や職場の仲間など自分が深く関与している人を見つめてみましょう。人を通して自分について考え直してみると、自分では気がつくことの難しい自分にも気がつけるのではないのでしょうか。今年度は当法人に、21名の新入職員が仲間入りしました。大きく環境が変わる時には自分が思う以上にしっかりと心身を休めることが肝心です。配置転換や業務変更などこれまでのルーティンワークが変わった人もたくさんいると思います。やる気満々な時ほど休息を大切にしましょう。平成28年度も一緒に頑張りましょうね！



○ 大原の杜 開設

新しいことを始めると言えば、洞爺湖町の大原に新しく特養「大原の杜2016」が開設しました。先日私も見学させてもらってきたのですがとても綺麗でしたよ。雄大な羊蹄山がのぞめました。朝起きてカーテンを開けた時に目の前に綺麗な景色が広がると素敵な気分で1日を始められそうですね。新しくチームを組むことになったみなさん。仲間を思いやって肩の力を抜きながら過ごして下さい。素敵な笑顔を忘れずに、力を合わせて頑張りましょう！

4月1日のエイプリルフールに、嘘について誰かを驚かせたという人もいると思います。誰かを驚かそうと思う時には、“どのようなことだと相手が驚くだろうか”と相手の気持ちを想像しますよね。相手を喜ばせたいと思った時も、相手を気遣いたい時も、相手の気持ちを押し量って、どのような言葉をかけようか、どのような行動をしようかと考えるものです。私たち人間は、社会的な生き物ですから1人ではなく人と人のつながりの中に生きています。その時に大切なのが“共感性”です。今回は共感性について考えていきたいと思います。

○ 共感性とは 

他者が感じている感情を知覚して自分も同じ感情状態を経験することです。簡単に言うと他者がどのような気分にいるのかを考え、自分がその人の立場だったらどのような気持ちになるのか想像し、同じような気持ちになるということです。“同情”という言葉と似ていると思われがちですが、同情は必ずしも相手と同じ気持ちを共有するということではありません。例えば、友達が失恋したエピソードを話しているのを聴いているとします。その時、友達がどのような気持ちなのか、失恋した時のエピソードを聴きながら、悲しい気持ちだっただろう、つらくてご飯も食べられなかっただろうと、友達の気持ちを想像していたら自分も同じようにつらい気持ちになって涙があふれた。これが共感性です。容易く相手の気持ちがわかって同じような気持ちになれる時は良いのですが、相手がどうしてそのような気持ちになるのか、どうしてそのような行動をとるのか、理解するのが難しい場合もあると思います。一緒に働いている仲間やサービスを利用して下さっている方、家族、友人などの言動行動が理解できない時、そのような時に相手の心情を汲む働きも共感性です。すんなり同じ気持ちになれなくても、相手を理解するためには相手の心情を汲むことが大切です。そのためには、相手をしっかりと理解することが必要です。どのような性格で、どのような考え方を持っているのか、これまでの暮らし方などを知る必要があることもあります。各事業所においてはサービスを利用される方のことを知るために、アセスメントシートやフェイスシートなどのツールがあると思います。すんなりと相手の気持ちがわからないような時には、まっさらな気持ちでもう一度相手のことをしっかりと知る、理解するという意識を試みましょう。



来月は桜の話題が出る頃でしょうね。これからはどんどん北海道が色づいて綺麗な季節になっていきます。楽しみですね。今年は桜の開花は早いのでしょうか。それとも例年並み？各事業所でもお花見を企画すると思います。計画的に、入居者や利用者みなさんとも話をしながら企画段階からお花見を楽しみたいですね。花粉症の人は早めの対策をしましょう！

* 北海道新幹線が、本州のあたたかさを北海道に運んでくれていているかもしれませんね！
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