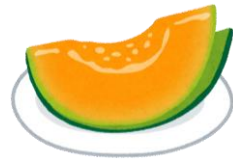


メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:158 2016・7・1

○ 下半期突入

7月になりました。2016年も下半期に突入です。上半期の自分を振り返ってみると、どのような自分だったでしょうか。楽しいこと嬉しいこと、悲しいこと悔しいことなどなどたくさんの出来事があったのではないのでしょうか。冬→春→夏と季節の移ろいに合わせて、みなさんの心身にも変化があったことと思います。環境の変化に合わせて自分を変えていくように、自分の変化に合わせて環境も変わっていくものなのです。今の自分の置かれている環境に不満や不足感があるという人は、今の自分自身に“物足りなさ”を感じているのかもしれませんが。不満や不足感を感じられるということは、もっと良くしたい、もっと変えたいという気持ちがあるということです。そのように感じられる人は必ず環境を変えていくことが出来ます。不満や不足感が「もうどうすることも出来ない」という無力感に変わってしまう前に、「自分には環境を変えていく力がある」ということを忘れずに過ごして欲しいと思います。例えば、自分のユニットの後輩が不満を抱えていると気づいた場合は、その人の思いに耳を傾けて、一緒に考えてあげましょう。一緒に働いている自分の仲間が、不満を抱えたまま過ごしているということは、その人にとっても自分にとっても、関わりを持つすべての人にとってもマイナスです。みなさんはどうでしょうか。ぜひ上半期の自分とお話をしてみましょう。きっと充実した下半期を過ごすためのヒントがたくさん隠れていると思いますよ。



○ おひさまのパワー



先月は、北海道らしからぬ雨の多い天候が続きましたね。ぐずぐずじとじとした天気だと、気分もうつつとしがちになります。おひさまの光を浴びていないと元気が出ないと感じている人もいるのではないのでしょうか。農作物も日照不足では元気に育たないように、私たち人間もおひさまのパワーを感じないと元気が出なくなります。おひさまには私たちの心身を健康にしてくれる力がありますから、日焼けを気にして室内に閉じこもって



○ あたりまえがしあわせ

みなさんはしあわせですか？先日何気なくTVを見ていたら、人間は自分のしあわせには気づかないけれど他人のしあわせにはよく気づくものだという話をしている人がいました。生活の中であたりまえになってしまっていることこそ、あなたのしあわせの素だと思います。家族や仲間がいる、打ち込める仕事や趣味がある、あたりまえのことがしあわせなのです。

§：87 ソーシャルワーク

福祉の業界で仕事をしている人であれば、「ソーシャルワーク」という言葉を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。各事業所では主に生活相談員がソーシャルワークをしていますね。広い意味では、各ユニットの職員にもソーシャルワークが求められていますよ。ソーシャルワークについて知っている、利用者とは接する際にとっても役に立つと思います。今月はソーシャルワークについて考えていきたいと思います。



○ ソーシャルワークとは

「ソーシャルワーク」とは、簡単に言ってしまうと、人々の生活を支援する仕事のことです。生活に問題を抱えている人、生きづらさや生活のしづらさを抱えている人に対して、社会的・環境的要因に目を向け、社会や環境の改善または変革を考えていくことです。

○ 社会福祉士

人の生活を現実的に社会的に支える専門資格として社会福祉士がありますね。みなさんの職場にもいるのではないのでしょうか。ソーシャルワークを担う専門職としての社会福祉士の仕事は、病気や障害、生活困窮や孤立など様々な理由から他者とのつながりを失いつつある人や、自分の存在価値や生きる意味を失いつつある人に関わり続けるという仕事になります。私たち人間が、社会的存在としてあり続けるための支援を行うことが仕事です。

【社会福祉士に求められる役割】

- ・福祉課題を抱えた者からの相談に応じ、必要に応じてサービス利用を支援するなど、その解決を自ら支援する役割。
- ・利用者がその有する能力に応じて、尊厳を持った自立生活を営むことができるよう、関係する様々な専門職や事業所、ボランティアなどとの連携を図り、自ら解決することのできない課題については当該担当者への橋渡しを行い、総合的かつ包括的に援助していく役割。
- ・地域の福祉課題の把握や社会資源の調整・開発、ネットワークの形成を図るなど、地域福祉の増進に働きかける役割。

実際にはもっと多くの役割を担っていると思います。施設の生活相談員に求められる役割というものもこれに近いですね。利用者の生活を総合的かつ包括的に支援することが求められます。そのためには、まず利用者との信頼関係を築き、福祉や医療の様々なサービスの利用、地域の関係機関などの社会資源につなげるために、関係者との連絡や調整が必要になります。施設で働く者として、日々関わる人の求めている生活や人生に耳を傾け心を配るのみならず、地域の社会資源や多様なサービスについて知っておく必要があります。ソーシャルワークはとて奥深く勉強に終わりがありません。それが醍醐味なのです。ぜひ勉強してみてください！



みなさんはスイカとメロン、どちらがお好きですか？私は子どもの頃からメロンが大好きです。スイカも好きなのですが、食べている途中で種を出さないといけないのが面倒で…。いずれにせよどちらも夏になると食べたくなるフルーツですね。暑い時に、うんと冷えた果物を食べるととっても美味しいです。スーパーの安売りの日に買いに行きたいと思います。

* 今月末には子どもたちの夏休みがやってきますね。事故やケガなどないように元気に過ごしましょう！
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