

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:227 2022・4・1

## ○ 令和4年度 はじまります

令和に年号が変わってもう4年経つのですね。私は、何だかまだ平成の余韻に浸っているような感じがしています。さぁ令和4年度のはじまりです！自分らしく笑顔で働けるように、心の健康づくりに取り組んでいきましょう。新入職員のみなさん一緒に頑張りましょうね！



## ○ 心の健康づくり

社会福祉法人幸清会では、令和4年度も心の健康づくりをより積極的に進めていきたいと考えています。長引くコロナ禍で、みなさんと自由にお会いすることも対面研修も出来ない状況が続いていますが、今年度はzoomを使うなどして、みなさんにお会い出来たらなと思っています。ココロ リフレッシュルームでは、みなさんが困っていることや不安な気持ち、モヤモヤする気持ちなどを自由にお話して下さい。みなさんが安心して働くこと、生活することが出来るように、お話をうかがい一緒に考えることで少しでもお役に立てたらと思っています。守秘義務がありますので安心してご相談下さい。相談内容は仕事に関することでもプライベートでのことでもどのようなことでも構いません。初めて電話をする時は緊張するかもしれませんね。「何を話せばいいかわからなくなりそうだ…」と思う人もいるでしょうね。スラスラと言葉が出てこなくても、話したいことや悩んでいることがまとまっていなくても大丈夫ですよ。「何故かはわからないけど誰かに話を聞いて欲しい！」「誰かと話をしないと不安！」「1人では頭の整理が出来ない！」そんな風に思う時は、ぜひ ココロ リフレッシュルームにお電話下さい。みなさんが心配に思っていること、苦しく感じること、悩んでいることなどがあればお話し下さい。話をするだけで心が軽くなることもあります。悩みを1人で抱えこんでしまうのは危険です。対人援助の仕事をする人は自分自身を大切にすることが苦手な人が多いのですよ。頑張りすぎて自分のケアが後回しになってはいませんか？誰かのために頑張れることはとても素敵なことだと思います。けれど、自分のケアを疎かにしては長続きしませんよ。ちゃんと自分を大切にしましょう。自分のメンテナンスも仕事のうち！と思って、自分の心の声に耳を傾けて過ごして下さいね。ココロ リフレッシュルームは予約することも可能です。あらかじめ以下の電話番号にかけて頂くか、メールにてご連絡下さい。各事業所には令和4年度の心の健康づくり計画の掲示をお願いしています。そこには各事業所のメンタルヘルス推進担当者名の記入欄やココロ リフレッシュルームの利用方法なども詳しくお知らせしていますのでどうぞご確認ください。よろしくお祈いします！

\*ココロ リフレッシュルーム

電話番号 090-2070-6586

メールアドレス kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp



## §：156 意思決定

出会いと別れの季節、春。心もどこかそわそわしがち。大切なことは焦らないことです。環境の変化があった時は特に自分自身を気遣って下さい。自分が求めていることは何なのか、自分の気持ちを確認めながら過ごすことも大切です。今月は意思決定について考えましょう。

### ○ 意思決定とは

意思決定とは、ある目標達成や問題解決のために、複数の選択肢の中から実行可能な最適・最善と思われるものを導き出そうとする行為です。最適・最善というのはその人にとっての最適・最善であり、世間一般には最適でも最善でもないと思われるものを選択する場合があります。その人が“何に納得、満足するか”ということはその人が決定することなのです。個人の価値観や生き方によって、選択肢の中から選ぶものが変わるというわけです。

### ○ 認知症の人の意思決定

私たちは認知症の人の意思決定場面に同席することが多くある仕事だと思えます。それは日常の些細なことから、生命に関わるような重大なことまで幅広くあります。認知症の人が、自らの意思に基づいた日常生活、社会生活を送るために、支援者に何が求められるのか厚生労働省からガイドラインが出ています。食事や入浴、服装選択など基本的な生活習慣や日常提供されるプログラムへの参加を決めるなど「日常生活における場面」や、自宅から施設に住まいを移す場合やどのようなケアサービスを選ぶか、財産の処分をするかなど、「社会生活における場面」において以下のような意思決定のプロセスがあるとされています。

- 1.意思決定支援の人的・物的環境の整備：支援者の本人の意思を尊重する態度、意思を表明しやすい環境
- 2.適切な意思決定プロセスの確保：意思形成支援、意思表明支援、意思実現支援
- 3.意思決定支援プロセスにおける家族：本人をよく知る家族が意思決定支援チームの一員となる、家族支援
- 4.日常生活や社会生活における意思決定支援：本人が過ごしてきた生活が確保されることを尊重
- 5.意思決定支援チームと会議：本人に関する情報の共有、意思決定支援会議にて検討

本人の意思を尊重するという事は、“本人の自己決定を尊重する”ということですね。自己決定に必要な情報を本人が有する認知能力に応じて、理解できるように説明する必要があります。認知症を抱えると、言葉で自分の意思を表明することが難しい場合もありますよね。身振り手振りや表情の変化などからも意思を読みとることが求められます。本人の意思は、それが他者を害する場合や本人にとって見過ごせない重大な影響が生じる場合でない限り、尊重されるものです。支援者は、本人のその時々々の意思決定能力に応じて支援します。理解する力、認識する力、論理的に考える力、選択を表明出来る力を向上する支援も必要です。



誰にでも自分らしく生きたいという思いがあると思います。自分の人生の主役は自分です。自分が納得出来る決定を重ねていくことで、自分らしい人生は築かれていくのですね。

\* 令和四年度も心の健康づくりに一緒に取り組んでいきましょう！ どうぞよろしくお願いいたします！  
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