



励ますこと



支援員 岡本健一

令和 7.10 月 424 号
【つくし園】
〒791-8041
松山市北吉田町
77-34
TEL(089)994-8636
FAX(089)994-8637

先日、NHKの番組「病院ラジオ」でメンタルが病んでいた利用者が、今は前向きに頑張っている内容で大変関心を持って観ることが出来ました。

元気づけたいとき、励まそうとして「応援しているよ」「頑張ろう」「頑張ろう」と声をかけてしまいがちです。

その「頑張ろう」の声かけで記憶に残る出来事がありました。それは私が以前勤務した事業所で自治会の担当になった時にある利用者が自治会長になりたいと言って立候補し、念願が叶って自治会長になりました。

自治会長の仕事は色んなイベントで挨拶しなければなりません。その時「頑張れ」と言ったことでプレッシャーになって気まずい雰囲気になったことがありました。本人にとってどう頑張っていたらいいのか分からず混乱した様子でした。心理学では相手の気持ちや状況に合わない励ましや支援はかえってストレスを悪化させることがあると言われます。何気なく言った励ましがいかに辛かったことが反省させられました。そこで次回から私はそのような場面においては「傍に居るから安心してね」と助言をし、無事挨拶が終わると「頑張ったね」と励ましの声かけをしたことで安心感を持ってもらえたことを思い出します。

またどのような言葉や励ましよりも「傾聴」が最も大切であり、過去の辛かったことや失敗したことに「それは大変だったね」「辛かったね」と一言耳を傾ける最も重要な支援と言われています。また言葉だけでなく表情やうなずき等も支援の一つであると言われています。

今回の番組で印象になったことは、心理療法士が言っていた言葉でした。頑張り過ぎた人が心の病になっっていることが多く、どのような目線でサポートするかというハードルは高い。その中で本人のためにアドバイスをしがちなところがかえって危険である。その方の気持ちに寄り添うことが私の仕事であると話されています。

人が心を開くには信頼関係がとても大切だと強く思います。些細なことでも「あなたを気にかけている」「見守っているよ」といった寄り添いの気持ちの方がより絆を高め、励ましの心理学になるのではないのでしょうか。

祭 10月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

・10月は土曜の開園はありません。

10月の行事予定

- ・ 1日(水)・・・ティータイム
- ・ 10日(金)・・・園外活動2班
- ・ 14日(火)・・・誕生会
- ・ 17日(金)・・・園外活動3班
- ・ 23日(木)・・・園外活動4班
- ・ 24日(金)・・・園外活動5班
- ・ 27日(月)・・・園外活動6班
- ・ 28日(火)・・・避難訓練
- ・ 31日(金)・・・ハロウィンパーティー

作業棟での木工作業



(↑今年の干支です。)

つくし園では日々の活動の一環として木工作業を行っています。利用者のみならず、それぞれのペースで活動できるよう、職員がサポートしながら進めています。ただいま、つくし園では来年の干支にちなんだ木製の干支の置き物づくりに取り組んでいます。毎年恒例のこの製品は年末の人気企画のひとつです。利用者のみならず、心を込めて一つひとつ丁寧に作っています。どんな作品になるかご期待ください。



文責：藤岡奈保子・松井紗智子

園外活動



9月29日月曜日、1班はウェルピア伊予のランチバイキングと、DAISO伊予松前店でお買い物を楽しみました。ランチバイキングでは、好きなものをそれぞれ選択され、それぞれの個性豊かなプレートに仕上がっていました。デザートも定番のフルーツポンチからその場で焼いて作るパンケーキまであり、支援者を含め楽しい時間を過ごしました。また、9月末までかき氷を実施しているとのことで、かき氷を楽しまれている利用者さんもいらっしゃいました。帰りにDAISO伊予松前店でお菓子やジュース、日用品を購入し、ゆっくりとドライブを楽しみつくし園へと帰りました。



ナイスハートふれあいのスポーツ広場

9月9日火曜日、参加を希望された利用者さん10名がナイスハートふれあいのスポーツ広場に参加してきました。

今年はいかいしきせんしゅせんせいまかごとうらみかす今年開催式の選手宣誓を任されており、後藤文和さんと藤田和光さんのおふたりが務めました。つくし園で練習した言葉を大勢の方が見ている中で堂々と発しており、大変立派に役目を果たしてくれました。

午前中は、「ロープ送り」「ホール・イン・ワン」「風船バレー」、午後からは落語や歌を楽しみ、最後はスローエアロビックで身体を動かしました。つくし園以外の方とも積極的にコミュニケーションを図る利用者さんも居らっしゃり、とても有意義な1日となりました。

このような素敵な大会を主催して頂いた、全日本自動車産業労働組合総連会合さま、国際障害者年記念ナイスハート基金さま、ありがとうございました。



集団検診

9月25日木曜日、つくし園にて年に一度の集団検診を実施しました。

朝から緊張した様子の方も見られましたが、職員が一人ひとりに寄り添い検査の流れや内容を分かりやすくお伝えする事で安心していただくことができました。

身体測定や血圧測定では笑顔を見せてリラックスした様子の方も多く、検査を終えた後は「もう終わったの?」「がんばったよ。」といった声が聞かれました。

今後も利用者の皆さんが安心、安全に過ごせる環境づくりを目指し、定期的な健康管理と予防に取り組んでまいります。

