


メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.18 2010・1・15

寅年

新年を迎えてから2週間が経ちましたが、みなさん日々順調に過ごされておりませうか。今年寅年ですね。先日TVで、「寅年は景気が荒れるジンクスがある」と経済の専門家が話しているのを耳にしました。そこで寅年について調べてみました。

そもそも干支は、この世界の森羅万象を表したものとされています。子年は活発に種をまくべき年で、丑年はまいた種が芽を出して成長するのを忍耐強く見守る年だといわれているそうです。そして寅年は、芽が勢いよく伸び始める年とされています。少しずつ活気が出て、何事も順調に進み始める年だそうです。(景気が荒れるジンクスとは合いませんが...)

「寅」という漢字は「矢」と「収」という漢字が合わさってできたもので、人が曲がった矢を正している形を意味しています。さらに、寅年は十二支の3番目であり、1年12カ月に当てはめて考えると3月に当たるそうです。3月は雪がとけはじめ、温くなる時期ですね。つまり、今年これまでの辛抱や努力が、実をつけ花開く年だと考えることが出来ます。ただ、何もしないで黙って勝手に花開くわけではありませんよね。しっかりと自分と向き合って反省するところはよく反省して、自分を正すことが必要になります。心の中にあるモヤモヤとも付き合っていけないといけません。ため込んでいる気持ちも少しずつ整理する必要があるかもしれませんね。

私はTVや雑誌の星座占いを見た時、その結果は前向きに考えるようにしています。悪いことを信じて気にするより、良いことを自分の中に吸収した方が、その日1日を明るく過ごせるような気がするからです。寅年にこめられた意味を信じるか信じないかは別として、自分自身と向き合い、自分自身を正して1年を過ごしてみたいかがでしょうか。まっすぐに自分と向き合うことで、自分の考えや目標などがはっきりするかもしれません。

成人式



先日は各地で成人式が行われましたね。新成人のみなさん、おめでとうございます!! 社会福祉法人 幸清会・社会福祉法人 大滝福祉会からは、新たに8名が成人を迎えました。家族や職場の方からのお祝いは、照れくさいなあと感じながらも、じんわりと嬉しい気持ちになったのではないのでしょうか。どのような思いで成人を迎えられたのでしょうか。

人生にはいくつかの節目があると言われるます。成人も1つの節目ですね。お世話になった方々に感謝の意を伝えることはできましたか? 20年間の感謝の気持ちを伝えたいですね。

年々大人になる猶予期間が長くなっていると言われるます。日本では20歳になると選挙権が得られ、飲酒が認められるなど、「大人」として認められますが、20歳になったと言っても、社会からはまだまだ子ども扱いかもしれません。みなさんは“大人”になった自覚を持っていますか? 成人を迎えてすぐ大人の自覚を持つというよりも、少しずつ成長し続けていく中で、沢山の人の支えられて大人になっていくのかもしれません。それでも19歳と20歳とでは大きな違いがあります。制限の中での行動から、自由になります。自由にできるということは、それ以上に責任を背負うことです。権利を主張するということは、義務を果たさねばなりません。大人になるって、きっと責任と義務がたくさん増えることなのですね。

§ : コミュニケーション その2

前はコミュニケーションの大切さを考えてみました。今回は、言葉によるコミュニケーションと言葉によらないコミュニケーションについて考えてみたいと思います。



言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーション

コミュニケーションは、言語的表現と、非言語的表現を通して行われます。言語的表現と非言語的表現の両方を上手に使うことが大切です。例えば、同僚に仕事を頼まれたとします。その時に、「これお願いします」と申し訳なさそうな表情で言われるのと、眉間にしわを寄せて怒ったような表情で言われるのとでは、どちらが気持ちよく引き受けることができるでしょうか。同じ言葉でも、表情やしぐさによって、受け取る側の印象は大きく変わってしまいます。

一般に、言語は情報を伝えて、非言語は感情を伝えていると言われます。みなさんメールで絵文字や顔文字を使っていますか？文字だけでは伝えられない微妙な意味合いを絵文字などで補っているのです。絵文字や顔文字は円滑なコミュニケーションに一役かっているのですね(*^_^*) コミュニケーションは、情報をただ伝えれば良いものではなく、言語と非言語の表現がないと成立しないと云えます。非言語によるコミュニケーションはコミュニケーション全体の7～8割を占めているとも言われています。お互いの気持ちを考え、汲みながら会話を進めないと、会話がかみ合わず、「空気が読めない」と言われかねません。どのように伝えるかということが大切です。

言語的コミュニケーション : 言語(語彙や言葉の意味など)

非言語的コミュニケーション : 音声、身体的行動(視線・表情・身振り)、外観、空間、時間など

伝わるコミュニケーション

自分の気持ちを思いやってもらえた時、嬉しい気持ちになりませんか？相手の立場に立って、相手の気持ちに寄り添う言葉ほど、相手から好意的に受け取ってもらえるようです。例えば、移動してもらいたいのに、その場を離れてくれない方がいます。その方の気持ちはどのようなものが考えられますか？“その場の居心地が良い” “安心できる” “その場を離れることが怖い” “不安” 色々考えられますね。そんな時、押しつけるように「大丈夫だから」と言葉で何度も伝えても、そこに強制的な雰囲気や、話し手の苛立ちを感じたら、ますます不安になってしまいます。まず相手の気持ちを汲み、気持ちに寄り添う言葉かけを行うことが、信頼関係を築くために大切なことです。そして、自分のコミュニケーションの癖を知ることは、相手への伝わり方を知る助けになります。気づかないうちに早口や高圧的な話し方になっていることもあります。相手に伝わるコミュニケーションのためにも、自分の癖を仲間や家族に聞いてみると良いかもしれませんね。

利用者に嫌われる言葉 : 職員本位の言葉、指示的な言葉、否定的な言葉

利用者に喜ばれる言葉 : 利用者本位の言葉、気づかい・心くばりの言葉、誉め言葉



年未年始は天気が荒れてしまいましたね。雪かきで筋肉痛になった方もいたのではないのでしょうか。陽が沈む時間がのびて、日が長くなったなあと感じています。寒い日が続くと外出しなくなりませんが、心身の健康のためにも、適度に体を動かして、太陽を浴びることが大切ですよ。明日からセンター試験が始まります。今月末は社会福祉士や介護福祉士の試験も実施されます。受験生がいるご家庭はそわそわしているかもしれません。記憶は睡眠中に定着します。風邪をひかないためにも、良質な睡眠をとって頑張ってください!!!



* 面接のご予約はあらかじめお電話下さい。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会