

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:34 2010・9・15

## ○敬老の日

気がつけばもう9月も半ばですね。2010年もあっという間に秋を迎えてしまいました。「時の流れを早く感じるというのは、充実した毎日を過ごしている証拠だ」などといいますが、どうかなあと自問自答してしまいます。みなさんはいかがでしょう。充実した毎日ですか？昨年の今頃は、新型インフルエンザAが流行していました。マスクがお店からなくなるということもありましたね。どんな時も手洗いとうがいは基本ですので、意識して行いたいですね。

さて、9月20日は敬老の日です。みなさん最後におじいちゃんおばあちゃんと話をしたのはいつのことか覚えていますか？私たちは仕事でもご高齢の方のお話を伺う機会が多くあります。ご高齢の方のお話を伺っていると、若年者では気づかないような物の見方や考え方に、はっとさせられることがあります。あたりまえのことがあたりまえにできるということが幸せなことなのだと感じます。当法人の理念にもありますように、“尊厳ある生活を保障する”ためには、まず、その人の目線で、その人の気持ちで、あたかもその人であるかのように、日々の生活を見つめてみる大切なのではないでしょうか。ご高齢の方が抱える問題はとても複雑で、すぐに解決できないことも多いと思います。難しい問題に直面しても、急がず、あわてず、あきらめずに、“ともに在ること”が大切だと私は思っています。簡単に思えることほど難しいと言います。“ただ一緒にいる”ことが力を発揮することがあるのではないのでしょうか。



## ○世界アルツハイマーデー

毎年9月21日は、“世界アルツハイマーデー”です。国際アルツハイマー病協会(A D I)と世界保健機構(W H O)が共同で宣言した記念日です。この日を中心に世界ではアルツハイマー病に関する啓蒙活動がなされています。日本でも認知症への理解が呼び掛けられています。

さらに2008年には、国際アルツハイマー病協会によって、世界アルツハイマー病宣言(協会に加盟する77の国と地域の団体が採択されたもの)がなされました。この宣言は今後世界的に急増する認知症に対して、世界の保健と社会的ケアが緊急に必要なため、直ちに行動をおこすことを呼び掛けるものです。アルツハイマー病など、認知症を世界の重要課題として位置づけるために、以下の6つの方針の採択を求めるとしています。詳細については、国際アルツハイマー病協会のHPから知ることができますので、ぜひご覧になってください。

### 【アルツハイマー病など認知症を世界的に最優先な課題とするための6つの原則】

- 1 : 認知症の啓発と理解を高めること
- 2 : 認知症の人の人権を尊重すること
- 3 : 家族と家族介護者が重要な役割であると認識すること
- 4 : 医療と社会的ケアを利用しやすいようにすること
- 5 : 診断の後、最善の治療が重要であることを認識すること
- 6 : 公衆保健の改善を進めながら認知症の予防活動を行うこと

## § 17 : 赤ちゃんの発達 その2

前回の通信の最後でもお話しましたように、赤ちゃんには、積極的に環境へかかわる能力がたくさんあります。しかし、養育者が適切な世話を行わないと生きていくことのできない受け身の存在でもあります。赤ちゃんには養育者をひきつける能力があり、お父さんお母さんなどの養育者は、その能力にひきつけられ、赤ちゃんを愛でたり世話をしたりといった、養育行動をとります。ですから、赤ちゃんは、お父さんやお母さんの温かい見守りの中で様々な能力を発揮していくとも考えることができます。赤ちゃんと養育者は切っても切れない関係なのです。



### ○基本的な安心感

みなさんはどのような時に安心を感じますか？どのような状況で安心することができますか？人それぞれ安心できるシチュエーションは違っていると思いますが、私たち人間の基本には、「睡眠」と「食事」があります。眠れない日が続いたり、お腹がすいている時に安心して過ごすことはできますか？想像してみてください。安心して眠ることができず、ご飯も十分に食べられない状況で、あなたは安心することができますか？イライラを感じたり、悲しい気持ちになったり、不安定な状態になってしまうのではないのでしょうか。

#### 【赤ちゃんの一般的な成長例】

- 3か月：首がすわる
- 6か月：選択的微笑(養育者など慣れた人を選んでほほ笑む)がみられる
- 7か月：おすわりするようになる
- 8か月：人見知り(見慣れない人を見ると泣いたりするなど)がみられる
- 9か月：つかまり立ちをするようになる
- 10か月：ハイハイができるようになる



赤ちゃんにとって、安心して眠れること、食事をとることは、生命とこころの基本です。そのため赤ちゃんは、空腹や眠気、排泄の知らせなどを“泣く”という行為で伝えようとします。自分が泣くことで養育者から適切な世話をうけることができると感じることが、基本的信頼感の形成へとつながります。また、赤ちゃんが特定の養育者とのふれあいや近くにいることを求め、関係を維持しようとする絆をアタッチメント(愛着)といいます。赤ちゃんが泣いたり、笑ったり、声を出したり、しがみついたり、抱っこを求めたりすると、養育者は赤ちゃんの近くに寄り、話しかける、世話をするなど、養育行動をとります。そのことがアタッチメント形成に大切です。養育者は赤ちゃんの泣き声などから、空腹？眠気？排泄？抱っこ？など色々な可能性を考えます。養育者の適切なかわりが、赤ちゃんが安心して育つために大切なことだと考えられますね。人生の物語や重みは変わりますが、シグナルに敏感に反応して適切にかかわりをもつことが、安心感につながっていくということは、高齢者介護にも通じるものがあるのではないのでしょうか。



風が冷たくなり、日も一段と短くなりました。秋をぐっと身近に感じる季節になりましたね。このまま秋が深まっていくのでしょうか。夏の暑さが過ぎた9月中頃は、全身倦怠感や頭痛など、身体の不調がおこりやすいといわれています。冬になる前に心身のバランスを整えたいですね。

**\*季節の変わり目は不安定。体調を崩してはいませんか？ 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