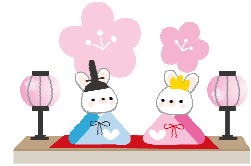


メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:45 2011・3・1

〇トイレの神様 ♪

みなさん「トイレの神様」という曲を知っていますか？多くの方が耳にしたことがあるのではないかと思います。この曲は歌手の植村花菜さんがおばあちゃんとの思い出を歌ったもので、紅白歌合戦でも歌われ、多くの人を感動させました。この曲を聴いて、涙が流れたという方も多いのではないのでしょうか。歌詞をよく聴いて背景を想像してみると様々な想いが胸をドキドキさせます。この曲以外にも、みなさんには元気のでる曲や涙のでる曲、思い出のある曲などお気に入りの一曲があると思います。想いの込められた作品に私たちが心打たれるのは、きっと私たちにも生きてきた歴史があるからではないのでしょうか。私たちには人とふれあった経験があります。人を大切に思ったり、傷つけたり、傷つけられたりした経験があると思います。私たちは毎日様々なことを体験して過ごしています。昨日の経験を活かして今日を生きています。生きてきた中には、家族や友人など大切な人と過ごす思い出や、傷つけてしまった思い出など、数えきれない思い出があると思います。私たちは決して一人で生きてきたわけではありません。人と人との絆の中で生きています。嬉しいこと、哀しいこと、悔しかったこと、後悔したこと。とてもたくさんの思い出を胸にしまって私たちは生きています。私たちが生活のお手伝いをさせていただいている高齢者の皆様にも、一人ひとり歴史があり、またご家族の歴史も様々です。どのような思い出を胸にしまっておられるのでしょうか。その方の人生を少しでも知ろうとすることで、より一層その方の心に届くようなケアをすることができるのではないのでしょうか。みなさんにご入居者様やご利用者様、ご家族様とどんなお話をしていますか？毎日会っている方でも、“今日の〇〇さん”に会うのは初めてです。自分とその方との思い出や関係を振り返ってみると新鮮な気持ちを忘れずにいられるのではないかと思います。馴染みの関係であっても、新鮮な気持ちを忘れずにいたいと私は思っています。



〇耳の日

さて、3月3日はひなまつりですが、「耳の日」でもあります。日本耳鼻咽喉科学会が考案した耳の愛護デーです。3という数字のごろ合わせのようですが、3の形も耳の形に似ていますね。耳のケアは耳掃除以外にピンと来ないかもしれませんが、例えば、今まで聞こえていた音が聞こえにくくなった、耳に水が入ったような感じがするなど、耳の機能に問題がないか確認することも大切です。心の不調が耳の不調としてあらわれることもあります。耳鳴りや平衡感覚の乱れはありませんか？心配なことがある場合は、病院を受診しましょう。

先日スタッフが入居されている方の耳掃除をされているところを拝見させていただきました。とっても上手に耳掃除をされていて、入居者の方も「気持ちが良いね～」とほほえまれていました。耳の日に合わせて耳掃除をするのも良いかもしれません。耳掃除とっても気持ちが良いですよ。

§ 23 : グループ

今年度もあっという間にしめくくりの月がきてしまいました。平成22年度もあと1カ月です。みなさんは今年度どんなことがありましたか？良いことも、つらいこともあったかもしれません。1年間の間に様々な経験を重ねてこられたと思います。その経験を活かして来年度も有意義な1年となるよう力を合わせましょう。今年度のしめくくりのテーマは「グループ」です。各事業所では新入職員を迎え入れる準備時期です。働きやすい気持ちの良い職場を作るためにも「グループ」について考えていきたいと思います。



○グループ

グループという言葉は私たちに馴染みのある言葉だと思います。私たち日本人は人と結束する力があると思います。人々が集まってグループを作ることが割と得意なのではないかと思います。私たちは、小学校中学年頃になると、子どもだけで集まり、グループで遊ぶようになります。これが自発的にグループを作るはじまりではないでしょうか。グループに入っている子ども以外はこのグループに入って遊ぶことができません。もちろん大人も入ることができません。グループの中にはルールがあり、グループを引っ張るリーダーがいて、一人ひとりには役割があります。グループに所属すると時には窮屈な思いもしますが、グループに所属することがこの年代の子どもたちにとって「仲間意識」を生み育てていく大切な経験になります。みなさんも子どもの頃にグループを作って遊んだ記憶があるのではないのでしょうか。

職場におけるグループは、ただ単に仲良しが集まっているグループというわけにはいきません。社会性や協調性、共感する力も求められてきます。自分の主張ばかり通すこともできません。グループを引っ張るリーダーの力も必要になります。ただ、リーダーに頼りっぱなしになるのは良くありません。グループの成員一人ひとりがそのグループを動かす責任を持っています。グループとしてまとまるためには一人ひとりの努力が大切なのです。



○不安な気持ち

みなさんが就職して、知らない人たちのグループ(職場)に初めて入った時、どのような気持ちでしたか？どんな人たちがいるのだろう、自分を受け入れてくれるだろうか、不安や緊張を感じていたのではないのでしょうか。4月には新入職員を職場に迎え入れることとなります。その時、新人さんは大きく4つの心配事を抱えていると考えることができます。

- 【4つの不安】
- ①：自分はグループに受け入れてもらうことができるのだろうか
 - ②：自分はどのようにグループの人たちとコミュニケーションをとったらいいのだろうか
 - ③：自分はこのグループで何をしたらいいのだろうか
 - ④：自分はグループの中にいる誰の指示に従えばいいのだろうか

新入職員の抱える不安や緊張を職場でほぐすことができるように職場グループの受け入れる力を高めていきたいですね。次回は、成熟したグループが備えている力について考えたいと思います。



桜の開花予想など桜にまつわる話題がTVでも取り上げられるようになってきましたが、北海道の桜はまだまだ先の楽しみになりそうですね。冬のレジャーもそろそろ終わりでしょうか。

***気になることがある方はまずお電話下さい。 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