

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:46 2011・3・15

○平成22年度心の健康づくり

平成22年度も残すところあと半月となりました。今回のメンタルヘルス通信は今年度最後の通信ですので、私もこの通信を通して、みなさんと今年度のまとめをしたいと思います。

当法人は、平成21年度より職員の心の健康保持増進のため、厚生労働省の指針に基づいた取り組みを行っています。平成22年度もみなさんのご理解とご協力をいただき、基本方針に基づいた心の健康づくりに積極的に取り組むことができました。

ココロ リフレッシュルームが当法人に開設されて丸2年が経とうとしています。今年度もココロ リフレッシュルームではたくさんの方のお話をうかがうことができました。今年度からは入居されている方とお話をする機会を持つことができ、各事業所とも連携を強められるようになりました。心理士としての私の役割はまだ十分とは言えず課題もありますが、みなさんに自分自身の心の健康に関心を持っていただけるようになってきたのではないかと考えています。



私たちには、ストレスを成長の材料とする力が備わっています。ストレスと上手くつきあっていくためには、自分の心の状態を意識し、よく知ることが大切です。自分の心と向き合うことで、私たちは力を発揮することができます。このメンタルヘルス通信は、みなさんのセルフケアに少しでも役立てていただきたいという思いで、毎月2回発行させていただきました。各事業所においては、職員のみなさんに配布していただいたり、ユニットにファイリングしていただいたり、掲示をしていただくなど、みなさんに気軽に読んでいただくための工夫をしていただきました。本当にありがとうございました。また、衛生委員会や施設内研修などにも呼んでいただき、心の健康の大切さについてお話をさせていただくこともできました。そのおかげもありまして、職員のみなさんに私の顔を覚えていただくことができてきたようです。研修や委員会、会議など職員のみなさんとお会いする際に、通信の感想や、事業所でのお話などしていただけるようになりました。当法人に心理士がいることは知っていたけれど、どんな人なのかわからなかったから実際に会ってみて良かったと言って下さる職員さんもいました。職員のみなさんと直接お会いして、お話する機会が持てることをとても嬉しく、ありがたく思っています。

心の健康づくりには、みなさん一人ひとりの意識と、心の健康づくりに積極的に取り組んでいける雰囲気をつくるのが肝心です。心が疲れていると感じる時はココロ リフレッシュルームへご連絡下さい。ココロ リフレッシュルームは、予約なしでも自由にご来室いただけますが、混雑時などお断りしてしまうこともありますので、当日中であってもあらかじめお電話にてご確認いただければスムーズではないかと思えます。来年度も、みなさんのご協力をいただいて心の健康づくりに取り組んでいきたいと思えますので、どうぞよろしくお願い致します。

§ 23 : グループ その2

前回からグループについて考えています。みなさんの属しているグループは、みなさん自身にとってどのような意味があるのでしょうか。改めて考えてみると、自分のグループの特徴がわかるように思います。今回は、成熟したグループについて考えることで、自分の属しているグループについて、考える機会にできたら良いなと思っています。

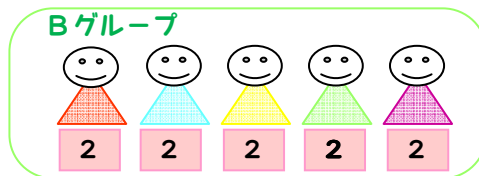
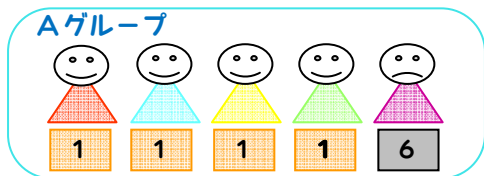


○成熟したグループとは



何をもって成熟したグループだと言えるのでしょうか。それは必ずしも一言で言えるものではないと思います。例えば、生産力のあるグループは、グループとしての機能を果たしていると考えられますが、生産力さえあれば成熟したグループといえるのでしょうか。

下の絵を見て下さい。能力や役割、条件の同じ5人が1つのグループを形成し「10」の生産をしなくてはならないと仮定します。Aグループは紫さんだけが「6」生産し、後の4人は「1」しか生産していません。紫さんは不満そうな表情を浮かべていますが、他の人は知らないふりをしています。Bグループはどうでしょう。みんなが同じ量である「2」生産しています。あなたにとって魅力的なグループはどちらですか？私ならBグループを選びます。不満を抱えている人がいるのに、それを見て見ぬふりをしてしまうグループでは、私は安心することができません。



グループに求められている役割、機能、評価のされ方によっても成熟したグループの形は様々なのだと思います。しかし、グループの一員になりたいと思えるような魅力のあるグループは、そのグループに属することで不安にさせないチームワークのあるグループなのではないでしょうか。

○ひとりじゃないからグループなんだ



一緒に仕事をしている仲間を思い浮かべて下さい。あなたのグループはどのようなグループでしょうか。安心して自分の身を置くことのできるグループだと感じることができるでしょうか。職場で嫌なことがあった時、仲間に話して受けとめてもらうことができたなら、それだけで随分と気分が晴れるのではないのでしょうか。そのような経験をしたことがあるという人は少なくないと思います。仲間に気持ちを打ち明けることができないと、一人で問題を抱えたまま苦しむことになってしまいます。一人ひとりの意見や考えを話すことのできるグループは、それぞれが持っている以上の力を発揮することができます。成熟したグループは、メンバーが相互に関係を深め、信頼し合うことのできるグループなのではないでしょうか。



3月11日に発生した東北地方太平洋沖大地震の甚大な被害に多くの方が心を痛めています。失われてしまったものの大きさに言葉もありません。お亡くなりになられた方のご冥福と、被災された方の一日も早いご回復、そして、被災地の復興を心よりお祈りいたします。

*** 苦しい思いはためこまずにお話し下さい。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