

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:52 2011・6・15

○ 第1回 メンタルヘルス研修 開催しました



6月1日(水)ふる里の丘総合福祉館にて、第1回メンタルヘルス研修を開催いたしました。このメンタルヘルス研修の対象者は、これまでにメンタルヘルス研修を受講されたことのない職員のみなさんです。当法人における心の健康づくりに関して再確認し、“心とは何か”、“ストレスとは何か”、じっくりと自分自身と向き合いながら考えていく内容となっています。今年度は全3回の開催を予定しています。第2回目は12月に伊達会場にて、第3回目は3月に室蘭会場にて開催が予定されています。

各事業所からの移動距離が少なくなるよう、同じ内容の研修を各地域において開催いたしますので、できるだけ多くの職員のみなさんにご参加いただきたく思います。

仕事やプライベートで忙しい毎日の中で、自分自身のことをよく考えたり、心と向き合う時間を作るのは簡単なことではないと思います。利用者様や家族の心の健康を気づかう中で、自分自身の心のケアがおろそかになっていませんか？

この研修を良い機会とし、自分自身の心の健康にも関心を持っていただきたいと思います。

“心”について改めて考えてみると、なかなか難しいと感じるものですが、今回の研修では、みなさんが自分自身の心やストレス解消法について一生懸命考えて下さり、自分と向き合う時間にすることができたのではないかと思います。

参加された職員のみなさんは、とても積極的に考えて下さり、グループワークでも活発な意見交換がなされていました。

第2回、第3回の研修の詳細やお申し込みは、近くなってからとなりますが、これまでにメンタルヘルスに関する研修を受けたことがなく、参加してみたいという職員のみなさんは、管理者・メンタルヘルス推進担当者にご相談の上、ぜひご参加下さい！

○ お父さんありがとう！



みなさん、6月の第3日曜日は何の日かわかりますか？ そうです、“父の日”です。

みなさんは父の日の由来を知っていますか？父の日の由来は20世紀初頭のアメリカのある出来事にさかのぼります。妻に先立たれ6人の子どもを男ひとつで育てあげた父親の娘が、その当時すでにはじまっていた母の日と同じように、父親に感謝する日が必要だと父親の誕生月である6月に礼拝をしてもらったことがきっかけで父の日が始まったとされています。普段はなかなか言えない感謝の言葉。父の日は感謝を伝える良い機会です。

みなさんは今年の父の日、どのように感謝を伝えますか？



§：26 身体障害 その2

今回は身体障害といっても様々であり、同じ障害名であっても一人ひとりの抱える障害の実情は異なっていることなどを考えました。今回は“身体障害の受容”“心のバリアフリー”について考えていきたいと思います。



○ 身体障害の受容

自分の身体障害を抵抗なく自分のものと受け入れることは簡単なことではありません。特に物心がついてから障害を抱えた中途障害者の場合は、生きる希望を失うほどの衝撃を受ける過酷な体験です。大きな怒りや悲しみ、混乱、さらには自分の存在価値を否定されたかのように感じる場合もあります。入居されている方の中には、障害を抱えて間もない方や障害を受け入れられずにいる方もいらっしゃいます。

中途障害者が障害を受け入れる過程では、まず過度の依存や自分を守る行為がみられます。自分の体の症状や原因、これからについて冷静に受けとめ、悲嘆に暮れたり、ひどく混乱を起こすことなく、障害のある身として現実的に対応することが必要になります。

身体障害を受容していく過程は人それぞれで、すんなりと自分のものとして受容できる人もいれば、何年かかっても受容できずにいる人もいます。

障害を受容していくには、失われたものではなく、残されているものに価値を見出していくことが大切になります。そのためには、家族や仲間の支えが欠かせません。同じように障害を抱える仲間とお互いの苦しさやつらさを分かち合い、助言し合うことも大変役に立ちます。同じように苦しさやつらさを抱える仲間と交流する環境を整えることも大切な援助なのです。



○ 心のバリアフリー

バリアフリーとは、障壁を取り去るという意味の言葉です。近年は、ノンステップバスやスロープ、車椅子やオストメイト専用トイレなど物理的な障壁が取り去られた状況を多く見かけるようになりましたが、“心のバリアフリー”は、なかなか難しいようです。

「障害・障害者」という言葉を耳にただけで消極的なイメージをもつ人はいませんか？ 私たちの心の中にある、無意識の差別や偏見が見えない壁を作ってしまいます。

心のバリアフリーがすすまない、本当に暮らしやすい社会を築くことができません。

正しい知識を持ち、障害を抱える人と積極的に関わる体験を持つことが、私たちの中にある見えない壁を取り除いていく助けとなり、心のバリアフリーを進めることにつながります。



運動会が終わった学校も多いようですが、これからの学校もあるのではないかと思います。室内でも暑く感じる日が増えていきます。室内でも熱中症の危険があるので気をつけましょう！

*** 急に心臓がドキドキすることはありますか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**