

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:53 2011・7・1

大久保幸積理事長 藍綬褒章受章

○ 大久保幸積理事長 おめでとうございます!!!

6月15日、新聞を開いて嬉しいニュースを知った人も多いのではないのでしょうか。みなさんすでにご承知のように、この度大久保幸積理事長が“平成23年春の藍綬褒章”を受章されました!!!—法人職員としても大変嬉しく誇らしく思います!!!

「藍綬褒章」… なかなか目にする機会のない文字ですが、みなさんすんなりと読むことができましたか? 「藍綬褒章 = らんじゅほうしょう」と読みます!

日本の褒章には「紅綬(こうじゆ)褒章・緑綬(りよくじゆ)褒章・黄綬(おうじゆ)褒章・紫綬(しじゆ)褒章・藍綬褒章・紺綬(こんじゆ)褒章・飾版(しょくはん)」があります。

藍綬褒章は、「公衆の利益を興した方又は共同の事務に尽力した方」人に授与される褒章で、大久保幸積理事長は、長年の社会福祉功績が認められての受章となりました。

6月29日には、厚生労働省で褒章の伝達が行われ、午後からは皇居にて天皇陛下に拝謁されたそうです!



○ マルモのおきて

みなさんのご家庭に「おきて」はありますか? 「おきて(掟)」には、その社会の定め・方針・心構えなどの意味があります。その社会において決められているルールのようなものです。みなさんは“マルモのおきて”というTVドラマを見たことがありますか?

今年の4月から放送されているTVドラマです。“マルモのおきて”を見たことがない人でも、「まるまるもりもりみんなたべるよ~♪」と、子役の2人が愛らしく踊って歌う姿を見たことはあるかもしれません。“マルモのおきて”という物語は、父親を亡くした双子と父親の友人であった護(マルモ)が、様々な紆余曲折を経てともに暮らすこととなり、“おきてノート”を作りながら絆を深め、家族となっていく物語です。

どの家族にも家族特有のおきてがあると思います。はっきりと何かに書きとめていなくても、その家族特有のおきてがあって、家族メンバー1人ひとりはそのおきてに沿うように生活しています。マルモと双子が新しい家族のおきてを決めていくように、私たちも各事業所において新しく生活をともしるおきてを知らずしらすのうちに作っているのかもしれません。心穏やかに過ごしていくためにも、“おきて”を確認し、絆を深めながら生活したいですね!

§：27 カウンセリング

これまでのメンタルヘルス通信や様々な研修において、幾度かカウンセリングについてお話させていただきました。少しずつみなさんにカウンセリングについて知っていただけてきたと感じています。しかし、「カウンセリングって病気の人が行くものなんでしょう？」
「カウンセリング行くほど病んでいないから」と思っている人もいるのではないのでしょうか。
“カウンセリングを受ける＝病気の人”というイメージを抱かれてはいませんか？決してそうではありません。カウンセリングは自分の人生と真剣に向き合うとても大切な時間です。自分の人生を一生懸命生きる人の大切な時間です。あなたは自分の人生を一生懸命生きていますか？今回は再度カウンセリングについて考えていきたいと思います。



○ カウンセリングとは

「カウンセリング」は、とても広い概念です。何らかの問題（または課題）を抱えた人に対する援助のありかたを総称していると考えることができます。

美容室に行っても「ではまずカウンセリングから…」と言われることがあります。私たちは“客”として、「髪の毛を切りたい、染めたい、アレンジしたい」などの課題を持ち美容師さんの下へ行くとします。その時に美容師さんは私たち客の話をじっくりと聴いて、美容師さんの技術を持って私たち客のヘアスタイルを整えてくれます。この時行われている話を聴くことをカウンセリングと呼んでいるようです。

このように日常的にもカウンセリングという言葉を目にするのに、なぜ病気の人カウンセリングに行くものと決めつけて考えてしまうのでしょうか。それは自分の心を少し遠くに感じているからかもしれません。



ココロリフレッシュルームで行っている(心理)カウンセリングは、基本的に健康的な心を持っている人が、何らかの問題を抱えて精神的につらい経験をしている場合、または、葛藤状態にある場合の心理的な援助です。つまり(心理)カウンセリングは、健康的で社会的な適応状態にあった人が、家族関係や職業生活、社会的活動などにおいて何らかの問題を抱えた場合の、心理的な相談援助と考えることができます。

美容室に行くとヘアスタイルを整えると、自分で変化に気づくことができます。しかし(心理)カウンセリングの場合は変化が目に見えにくいので、自分でもどのような変化があったのか「よくわからない」というイメージが強いかもしれません。けれども自分の心に注意深くいることで自分の心の変化に気づくことができます。自分の心の健康に関心を持って下さい。自分の心を近くに感じて下さい。次回は、より詳しく考えていきたいと思います。



夏本番目前！太陽の日差しがぐっと強くなったように感じます。屋外に出て少し作業をするだけで日焼けしそうです。熱中症による死亡者もでています。十分に気をつけましょう！

*** 気分が晴れず もやもやしていませんか？ 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