

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:71 2012・4・1

## ○ 新年度を迎えて

平成24年度がスタートしました！新年度を迎えてみなさんの気持ちはいかがでしょうか。4月1日は入社式も行われ、幸清会・大滝福社会に新たに22名の新入社員が加わりました。新しい仲間が増えたわけですから、新しい体制を整えて元気良く働いていきたいですね。4月はなにかと慌ただしい月です。せかせかと落ち着きがない人や、イライラしている人はいませんか？こころが悲鳴をあげてはいませんか？みなさんの心の様子はいかがでしょうか。忙しい時期だからこそ、自分自身の心身の健康を確認してみましょう！入学や入社など環境の変化がある家族のいるご家庭ではご家族の様子を気にかけてあげましょう。新しい環境に慣れるまではいつもよりストレスを抱えやすくなります。



## ○ ココロ リフレッシュルーム

社会福祉法人幸清会・社会福祉法人大滝福社会では、平成24年度も心の健康づくりの取り組みをより積極的に進めてまいります。心理相談室である「ココロ リフレッシュルーム」は、困っていることや不安な気持ちなどをお話できる相談室です。みなさんが安心して働くことができるように、安心して生活を送っていただけるように、お話をうかがっています。守秘義務がありますので安心してご相談いただけます。相談内容は仕事のことであってもプライベートでのことであっても構いません。どのようなことでもみなさんが不安に思ったり、苦しく感じるようなことがあればいつでもご相談下さい。ココロ リフレッシュルームは原則平日の9時から17時の間でご相談を承っております。勤務の都合など平日の受付時間内が難しいという方には時間外や土日でのご相談も承っております。まずはお電話にて相談日を心理士にご相談下さい。また、ココロ リフレッシュルームへの来室が難しい場合は各事業所にお伺いすることも出来ます。お電話での相談も受けつけておりますのでご利用下さい。

メンタルヘルス通信もこれまで同様、月2回発行してまいりますので、みなさんのセルフケアに役立てて頂きたいと思っております。みなさんからの感想やご意見をお待ちしています。

## ◎ ココロ リフレッシュルーム

TEL：0142-76-4780

曜日	月	火	水	木	金
時間		午前 9:00 ~ 12:00			
		午後 13:00 ~ 17:00			

\* 土日や受付時間外のご相談は事前にお電話にてご相談下さい。

\* ココロ リフレッシュルームへお電話頂いた際に転送のご案内が流れる場合があります。

心理士の携帯電話へ転送になりますので、案内音がしましてもそのままお待ち下さい。

## § : 36 ノーマライゼーション

みなさんはノーマライゼーションという言葉を知っていますか？福祉の仕事をしている私たちですからこの言葉を聞いたことがないという人は少ないのではないのでしょうか。テキストなどでも用いられている有名な言葉ですが、みなさんはノーマライゼーションの考え方が生まれた背景について知っていますか？本年度初めての通信はノーマライゼーションについて考えていきたいと思います。



### ○ ノーマライゼーションとは

ノーマライゼーションは、デンマークのバンク-ミケルセンが推進役となって1959年に制定した障害者福祉法の理念に基づいた考え方です。これは、障害がある人の人権や価値は障害のない人と同等であり、障害がある人もない人も平等に生活することのできる社会こそがノーマル(当たり前)な社会であること、障害のある人に必要な配慮をしながら可能な限りノーマル(当たり前)な生活が出来るようにするべきであるという考え方です。



### ○ 背景

ノーマライゼーションはもともと知的障害者を対象としたものでした。ノーマライゼーションが提唱され始めた1950年代の知的障害者への対応は、隔離的な入所施設で行われていました。知的障害者は“専門的で集中的な教育を受けることでなおる”と信じられていました。しかし、教育的効果はわずかであったにもかかわらず、次々に数多くの障害者が施設へと送りこまれ、1500床以上の施設があらわれるまでになりました。十分な広さが確保できない環境での生活は劣悪さを生み、その中で非人道的な状態が当たり前のように考えられ、差別的な対応がなされました。バンク-ミケルセンは、「ノーマライゼーションは知的障害者をいわゆるノーマルな人にするのを目的にしているのではない。ノーマライゼーションとは知的障害者をその障害とともに受容することであり、彼らにノーマルな生活条件を提供することである」と述べ、知的障害者の生活条件を知的障害のない人と同じ生活条件に可能な限り近づけるとし、生活条件を「住居・生活の場」「仕事・日中活動」「余暇活動」の3つの側面から検討すべきであるとしました。当初は知的障害者を対象としていたノーマライゼーションですが、後に知的障害者だけでなく、身体障害者、視覚障害者、聴覚障害者、精神障害者など様々な障害をもつ人々すべてに適用されるようになりました。今回はノーマライゼーションの発展について考えていきたいと思います。



4月1日はエイプリルフール。いつも何かおもしろい嘘をついてみようと思うのですが、当日になるとすっかり忘れてしまい逆に驚かされてしまうことが多いです。みなさんはどうでしょうか。最近笑っていますか？笑顔を忘れていては心もしょんぼりしてしまいますよ。

**\* 春なのにこころが沈んでしまう人はいませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**