

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:72 2012・4・15

○ ミシュランガイド北海道

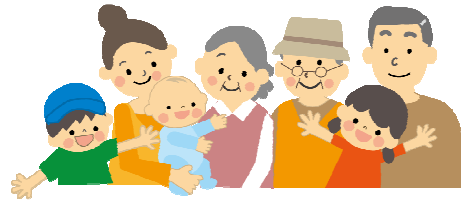
ご存知の方も多いのではないかと思います、いよいよ4月20日に“ミシュランガイド北海道2012特別版”が出版されます。食いしん坊な私はとってもわくわくしています！まだ予約をしていないのですが、予約をしないと購入できない程の人気かもしれませんね。今回北海道内で掲載されるのは、レストランや旅館などあわせてなんと699店！“3つ星”をもらったお店は4店、“2つ星”は13店、“1つ星”は52店あるそうです。洞爺湖町にあるレストランも3つ星をもらっていました。星を獲得した店舗以外にも、「3500円以下で食事が出来るコストパフォーマンスに優れた店」として掲載される“ビブグルマン”を獲得したレストランが121店、星やビブグルマンはつかないけれど、調査員が“おすすめ”するレストランとして288店が掲載されるそうです。広大な土地に自然豊かな北海道。美味しい食材の宝庫ではないでしょうか。ミシュランガイドの調査員も仕事といえど食道楽ツアーを楽しんだのではないのでしょうか。なんとも羨ましい仕事です。私もリフレッシュを兼ねて、ミシュランガイド北海道2012特別版を片手に、調査員のおすすめのお店やビブグルマンを獲得したお店に出かけてみたいと思います。いつか3つ星レストランに行ってみたいなあ！



さて、4月はあっという間に時間が過ぎていくように感じていますが、みなさん体調を崩してはいませんか？4月から幸清会・大滝福社会の職員としてスタートした新人職員のみなさんは、毎日が新鮮で、慣れないことがたくさんあるのではないかと思います。それもそのはず。まだまだ始まったばかりですから当然ですよ。けれども「これもできない」「あれもできない」「何にもできない！」と焦ってつらい思いを抱えてはいませんか？この時期に無理をすると心身の調子を崩してしまいかねません。焦らず自分の身体や心を大切にしてお過ごししてみましょう。仕事以外の時間は有意義に過ごすことが出来ていますか？リフレッシュする時間を持つことは出来ていますか？仕事のことばかりを考えて過ごしている、身体も心もずっしりと重く硬くなってしまいます。仕事のことでも心配や不安に思うことがあれば1人で抱え込んでしまわずに先輩職員に話してみましょう。今は1人で何でもきぱきと出来て頼もしい先輩職員にも、新人職員のみなさんと同じように不安や焦りでいっぱいだった日々があると思います。つらく感じることや難しく感じることもお話してみましょう。きっと心強いアドバイスがもらえるのではないのでしょうか。そしてつまづいた時は、自分を磨く素敵なチャンスだということをお覚えておいて下さい。一度立ち止まって自分自身と向き合ってみましょう。今抱えている悩みの答えは必ず自分が持っていますよ！

§ : 36 ノーマライゼーション その2

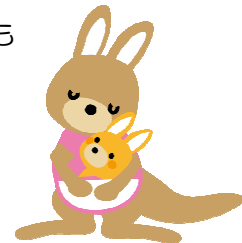
前回からノーマライゼーションについて考えています。ノーマライゼーションという言葉の深さを感じていただけましたか？障害者福祉において提唱されたノーマライゼーションの考えですが、現在では様々な領域で重視されていますね。さて今回はノーマライゼーションの発展について考えていきたいと思います。



○ ノーマライゼーションの発展

デンマークのバンクーミケルセンによって提唱されたノーマライゼーションですが、この考え方は北欧から世界へと広がっていきました。当初は、障害を抱える人々に障害を抱えていない一般市民と同じ生活を提供する社会を目指すものでしたが、その考え方から、いかなる少数派も尊重し、多様性を認め合いながら共に生活を送ることの出来る社会、一般的ではない価値観や生活パターンをもつ少数派であってもお互いに誇りをもっていきいきと生きていくことのできる社会の実現を目標に掲げる社会へと発展していきました。この考え方は、社会に大きな影響を与えただけでなく、福祉を飛躍的に前進させました。さらには、医学・教育学・心理学・社会政治学などの分野の指針ともなりました。

このノーマライゼーションの理念を背景に、福祉の領域では、①施設から地域へ(脱施設化とコミュニティケア)、②医療モデルから自立生活モデルへ、③ADL (Activities of Daily Living : 日常生活動作)からQOL (Quality of Life : 生活の質)へ、④保護主義から人権尊重、当事者の主体性の尊重(エンパワメント)へなどと、様々な変化してきたと考えることが出来ます。私たちが日頃大切にしている“個別性を重んじたケア”にもノーマライゼーションの考え方が深く影響しているのですね。



○ ノーマライゼーションからインクルージョンへ

このようにノーマライゼーションの考えはどんどんと発展し、現在、様々な社会施策分野では、ノーマライゼーションに代わり、ソーシャルインクルージョンという用語が広がりをみせています。これまでの福祉の主な対象は、障害を抱えた人や貧困層などと考えられていましたが、それ以外にも社会的に排除された人々をその考え方や生き方の多様性を認めただ上で包み込む社会を実現することを目標としています。このインクルージョンという言葉は、ノーマライゼーションが理想とした社会を実現するための新たな行動目標となっています。



冬将軍が存在感をアピールした冬ももう終わりですね。随分と春のあたたかな日差しが感じられるようになりました。朝カーテンを開けるのが楽しみです。これからの季節は太陽のパワーを全身で感じられるようになります。外に出て思いっきり深呼吸をしませんか？

*** 不安に押しつぶされそうになってはいませんか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**