

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:75 2012・6・1

○ 天気予報と対人援助職

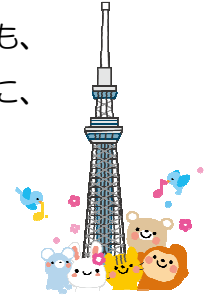
あっという間に6月がやってきました。2012年を迎えてからもう半年になるのですね。気温も上がって、過ごしやすい季節を迎えています。各事業所では外出レクリエーションも増えてきているようです。6月の異名は「水無月(みなづき)」です。水の無い月と書きますが、「無」という字は「の」にあたる連体助詞なのだそうで、「水の月」という意味でもあるそうですよ。これから徐々に梅雨入りのニュースが聞かれる頃かと思います。本州でははじめじめとした雨の多い天気模様になりますが、北海道は気持ち良く晴れる日が多い印象があります。実際のところはどうかのでしょうか。暑くもなく寒くもない過ごしやすい時期になりますが、紫外線が強くなってきます。この時期は、天気予報の際に、紫外線の情報も伝えられますね。外に出て陽ざしを浴びることは心の健康にも役立ちますから、日焼け止めを塗ったり、帽子やサングラスをするなど紫外線対策をして、外の新鮮な空気を吸いこみに出かけたいですね。



お天気の話からもう1つ小話です。6月1日は、現在の気象庁にあたる東京気象台が制定した「気象記念日」なのだそうです。ご存知の方はいましたでしょうか？1875年の6月1日に東京に日本初の気象台“東京気象台”が設置され、東京で気象と地震の観測が開始されたそうです。日本初の天気予報が作られたのは1884年の6月1日でドイツから日本に気象の技術を教えにきていたクニッピングというドイツ人が予報したのだそうです。ある予報士の方は、当時の技術と比べて今日の天気予測の進歩はめざましいものだけれど、天気予報の精度はまだ100%ではなく、それが気象の奥深さなのかもしれないと言っていました。それを知って、私はプロだな～と感じました。私たちの仕事も100%やれていると思うことは少ないと思います。それでも、100%に近づけるよう日々努力していくからこそ、私たちも専門職なのだと思います。私たちは日々人と向き合いながら、「その人が求める100%はなんだろう」、「その人のためにできる私の100%はなんだろう」、そんな風に思いながら働いていると思います。できないことばかりだと自分を責める日もあると思います。自分は不足している、まだまだ出来るはずだと感じることもできるということも大切なことではないかと思います。きっとその気持ちが自分を成長させてくれるのだと思います。けれども毎日張りつめた気持ちでは心身がもちません。ストイックに仕事と向き合うことは素敵なことだと思いますが、何よりも自分の心身が健康でなければなりません。「疲れたな」、「もう頑張れない」そう感じる自分の心も認めてあげましょう。これは仕事ばかりでなく、家事や育児の時でも同様です。どんな力にも折れない鉄の心も良いですが、どんな時でも暖かく柔らかな心を持ちたいですね。そのためにも自分を大切にしましょう。

§ : 38 パーソン・センタード・ケア

みなさんは仕事に、どのくらいの時間ご入居者様/ご利用者様の顔を見つめることができますか？近年、認知症ケアの現場で重視されている“パーソン・センタード・ケア”という考え方、実践の仕方があります。この言葉を耳にしたことがあるという人も、少なくはないと思います。今回は、パーソン・センタード・ケアをテーマに、パーソン・センターということについて考えていきたいと思います。



○ その人を中心としたケア

みなさんは“パーソン・センタード・ケア”という言葉からどのようなケアを想像しますでしょうか。パーソンがセンターなケアとは一体どのようなケアなのでしょう。

パーソン・センタード・ケアは、イギリスの心理学者であるトム・キットウッドが提唱した考え方です。これは、その人を中心としたケアと訳して考えることができます。それでは、その人を中心としたケアとは一体どのようなケアなのでしょう。“パーソン・センタード・ケア”という言葉が生まれた背景から考えていきたいと思います。

トム・キットウッドは、疾患や疾病を対象としたアプローチではなく認知症の人としっかり向き合うコミュニケーションこそが重要であり、ケアをする介護者の都合による選択で行うものでもないとした。このパーソン・センタード、その人を中心としたアプローチという言葉は、アメリカの心理学者であるロジャースの“パーソン・センタード・アプローチ”からきています。ロジャースは、個人の成長だけでなく、人と人の間のコミュニケーションであったり、対人関係の発展・改善・促進がなされることが大切だと考えました。

認知症をもつ人が、気持ちの良いコミュニケーションをとりながら健やかに生活するには、認知症をもつ人のそばにいる人たちが、良いコミュニケーションを生みだすことができるかということにかかっていると考えることができます。つまり、パーソン・センタード・ケアには、私たち1人ひとりの成長も重要になるということです。パーソン・センタード・ケアは、認知症をもつ人にだけ重要なものではなく、認知症をもつ人の周りにいる人たち、私たち自身にとっても大変重要なことなのです。



最近何か HOT なニュースはあったかなと考えていたら、東京スカイツリーのオープンがありました。5月22日にオープンした東京スカイツリーですが、7月10日まで完全予約期間で、入場券の当日券は売り出されないそうです。私はまだ東京タワーにものぼったことがないので、東京スカイツリーにのぼることも当分なさそうです。東京スカイツリーは東京タワーの333mよりもさらに高く、634mもあり、自立式電波塔としては世界1の高さなのだそうです。高所恐怖症の人にとっては、想像するだけで恐ろしい高さかもしれません。室蘭の測量山は199m、有珠山は737mですから、背比べでは有珠山の勝ちですね！

*** 晴れの日もなんだか晴々しますね。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**