

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:76 2012・6・15

○ もうすぐ夏ですね！ 釣り大会ですね！

「6月といえば“〇〇のシーズン”だ！」さてみなさん、〇〇の部分にはどのような言葉が入ると思いますか。6月に対してどのようなイメージがありますか？6月はまず父の日がありますね。豊浦町のいちご豚肉まつりや、白老町の白老牛肉祭り、札幌のYOSAKOIソーラン祭りなど様々なイベントも開催されますから、イベントのシーズンと思う人もいるかもしれません。さらに、女性の憧れだと言われるジューンブライド。北海道でも結婚式が多く行われますから、結婚式シーズンだと思う人もいるかもしれませんね。今回私がイメージした6月は衣替えシーズンでした。6月は衣替えのシーズンでもありますよね。みなさんのご家庭では衣替えは終わりましたか？先日あるお店に行ったのですが、タンスや押し入れの湿気をとる除湿剤や防虫剤などの商品がところせましと陳列されていました。衣替えシーズンならではの光景ですね。下駄箱専用や衣装ケース専用、流しの下専用など、様々な用途に合わせた商品が販売されていて、便利だなと思いました。

そして、来る6月24日(日)には法人役職員親睦船釣り大会が開催されます。釣り大会は毎年恒例、大人気の法人イベントです。昨年は約90名の方にご参加頂きました。今年もたくさんの役職員とご家族のみなさんにご参加頂いて、豊かな自然を感じることで、わくわくドキドキ楽しい釣り大会にしたいですね。



○ 自分の温故知新

みなさんの中で一度も感想文を書いたことがないという人はいないと思います。小学生の夏休みの宿題に出された読書感想文であったり、体験学習や演劇鑑賞などをした際の感想文であったり、特に子どもの頃に書いたことがあるという人が多いのではないかと思います。読書感想文が苦手、休みが終わるぎりぎりになって焦って書いたという人もいないでしょうか。これまでに書いた感想文の中で、ぼんやりとでも記憶に残っているものはありますか？もしくは、どこかに眠っている感想文などはないでしょうか。この本を読んだと思いだせるものがあれば、もう一度読んでどのようなことを感じるか試してみても良いかもしれません。昔の頃の自分が、どのようなことを考えていたのか改めて知ると、照れくさい感じがしますが、今の自分を知るヒントが隠れていることがあります。今自分の進んでいる道がわからなくなった時、仕事や子育てなどにつまづきを感じる時など、過去の自分を探して、過去に感じていたことや、思い描いていたことなどを思い出してみると、また違った視点から今の自分自身を見つめることができるのではないかと思います。お子さんのいる家庭では、お子さんと同じ本を読んで感想を比べてみても面白いですよ。

§ : 38 パーソン・センタード・ケア

今月は、パーソン・センタード・ケア(PCC)について考えています。PCCは、知れば知るほど、考えれば考えるほど奥が深く、難しいテーマだと感じます。前回、PCCは認知症を抱える人だけでなく、認知症を抱える人と共にある私たちにとっても大変重要なものであるということを考えてみました。今回は、どのようにその人を中心としたケアを行っていけば良いのかについて考えていきたいと思えます。



○ VIPSとは

ドーン・ブルッカーさんは、パーソン・センタード・ケア(PCC)の提唱者である、トム・キットウッドさんに師事し、トム・キットウッドさんが亡くなられた後に、PCCの実践を国際的にリードし続けている人です。ドーンさんは、PCCの捉え方を4つの要素で整理しました。その4つの要素がVIPSです。ドーンさんは、PCCが実践された世界は、どのような世界になるのか示すために、下の4つの要素を用いて考えられました。

【4つの要素】

V : すべての人に絶対的な価値があると認める価値観の基盤

I : 個人の独自性を尊重するアプローチ

P : 認知症と共に生きる人たちの視点から彼らの世界を理解しようとする

S : 認知症と共に生きる人たちが、より肯定的な経験を実感できるような社会心理的環境の促進

*** パーソン・センタード・ケア = V + I + P + S**

ドーンさんによると、PCCは、上記の4つの要素(VIPS)によって成り立っており、4つの要素はすべて同等な意味をもっているそうです。4つの要素のどれも欠けてはいけないということですね。このVIPSは、認知症を抱える人と接する時、相互にコミュニケーションをはかる時、自分たちの姿勢はパーソン・センタードなのかと自問する際に大変有用です。ドーンさんは自分自身への問いかけとして、次のような例をあげています。

【問いかけの例】

「私はこの人をひとりの独自性をもつ人として遇しているだろうか？」

「私がその人を支援しようとするとき、その人の視点に立とうと、真摯に試みているだろうか？ 私の行動は、この人の目には、どう映っているのだろうか？」など…

ドーンさんは、「やるべき仕事を着実に実行するだけでなく、それらがどのように実行されるかでパーソン・センタードなやり方か、否かが決まる」とお話されています。テーブルを拭く時に、部屋の空気を入れ替える時に、誰かと接するその時に、私たちは自分の姿勢を振り返っていくことが大切なのです。PCCについてもっと勉強してみようと思えます！



さて、6月17日(日)は父の日です。母の日よりも父の日は盛り上がりがない傾向があると一般的に言われているようですが、クールビズ商品などのプレゼントが人気ですよ！

*** 暑い季節がやってきます。体調は万全ですか？ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**