

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:85 2012・11・1

○ 結晶

11月になりました。雪虫がたくさん飛んでいます。紅葉もそろそろ見納めでしょうか。みなさんは冬支度を進めていますか？自動車もそろそろ冬タイヤの準備が必要ですね。先月からTVの天気予報では、「峠を通る場合は冬タイヤの装着を」と促していましたから、もう交換済みだよという人も多いのかもしれませんが。各事業所の車両も冬タイヤの準備をはじめているところです。“雪の結晶”を見ることが出来る日も近いのかもしれませんがね。



さて、“結晶”といえば、“努力の結晶”を想像しますよね！（少し強引だったでしょうか。）みなさんはレスリングの吉田沙保里選手に国民栄誉賞の授与が決定されたというニュースをご覧になりましたか？みなさんもお存知かと思いますが、吉田選手はレスリング女子世界選手権10連覇、オリンピック3連覇、あわせて13大会連続世界一という偉業を成し遂げ、13連覇の快挙はギネス世界記録にも認定されました。その華々しい記録の陰には、想像を絶する努力や苦悩があったことと思います。そしてその努力や苦悩の過程は他人では味わうことのできないものだと思います。13連覇や金メダル、国民栄誉賞は、言わば吉田選手の努力の結晶であり、努力が形を成して私たちの目にもはっきりと見える形になったというだけなのかもしれません。吉田選手には、きっと私たちには感じることの出来ない感情や、知る事の出来ない感情がたくさんあるのではないかと思います。

そう考えてみると、私たちの仕事も努力の積み重ねであり、毎日の仕事が賞のような形になって評価されるということはあまりないと思います。けれど、入居者や利用者、ご家族が見せて下さる笑顔や健やかな様子、ありがとうの言葉に、きれいごとではなく働き甲斐を感じているのだと思います。そしてお給料を頂くことも、ひとつの喜びだと思います。自分なりの目標を持つことは、自分の力となり、大きな喜びを生むのではないのでしょうか。みなさん、毎日の仕事は充実していますか？自分の人生を楽しめていますか？金メダルや国民栄誉賞のように世間的に評価されるような大きなことでなくても、自分が大切に思える目標、仕事をしている意味、自分がそこにいる理由など、自分が大切にすることができるものがひとつでもあれば、きっと充実した毎日を過ごすことができるのではないのでしょうか。今日が充実した1日だったかどうかは、今日わかることもあれば何年も経ってからわかることもあると思います。今日が無駄だったように感じたとしても、今日を過ごせたことは素晴らしいことです。雪の結晶も、溶けて見えなくなることでその価値を高めているように私は感じます。みなさんにとってみなさんだけが知っているみなさんの“結晶”は何ですか？

§：43 アサーション

介護支援専門員の試験も終わりましたね。試験勉強のストレスから解放されてウキウキしている人も多いと思います。これからは受験シーズン。受験生やそのご家庭では少し緊張した状態が始まるかもしれません。私たちは仕事でもプライベートでも快適に過ごそうと思う時は、自分と相手の両者を大切にすることが必要になります。その時、役立つ自己表現方法にアサーションがあります。今月はアサーションについて考えていきたいと思います。

○ アサーションとは

アサーションという言葉聞いたことがある人はいますか？あまり聞き慣れない言葉かもしれません。アサーションとは、自分の考えや気持ちなどを相手に伝えたい場合、なるべく率直に、かつその場にあった適切な方法で伝える自己表現の事です。簡単に考えると、自分のことも相手のことも大切に、その場の空気にあったように自分を表現することで、豊かな人間関係を築くコミュニケーションです。業務中にイライラして同僚に言い過ぎてしまったり、日常生活で言いたいことがその場で言えなかったりしたことはありませんか？自分の考えや主張をうまく伝えることができないと、心のモヤモヤは増加してしまいます。

《人間関係でのトラブルが増加するタイプ 例》

- ・自分を常に優位な状態に保とうとする人（一番になるのに必死で人の意見を聞く余裕がない）
- ・自分勝手に一方的、相手を尊重しない人（相手を非難ばかりする、支配的で他者否定的）
- ・物事を自分で決められない人（何かを選択することに責任を持ちたがらない）
- ・引っ込み思案で自分に自信がない人（相手まかせで依存的、人付き合いを避けてしまう）

○ 豊かな人間関係のための自己表現

アサーション(自分も相手も大切にしたい自己表現)のためには、以下のようなポイントがあります。そしてまず何よりも先に、“自分は何を感じ、どのような考えでここにいるのか”ということを知ることが肝心になります。自分自身の考えを自分で把握していなければ、それを人に伝えるということはとても難しいですよね。

- * 一呼吸おいて、自分がどう感じどうしたいのかをまず自分自身ではっきりさせる。
- * 自分の言いたいことをしっかり最後まで伝える。
- * 自分も相手も大切にしたいコミュニケーションを損ねられた時ははっきりと立ち向かう。

次回は、感情をコントロールしてうまく自己表現をするためのポイントについて考えます。

先月登別市で、中学3年生の女子が同居する男性41歳の男性から暴行をうけ命を落とすという痛ましい事件が発生しました。日常的な虐待があったのではと調べられています。児童虐待、高齢者虐待…どうして虐待はあとをたたないのでしょうか。虐待はそこにいる人の存在を全否定するような卑劣な行為で決して許されるものではありません。あなたの周りには苦しんでいる人はいませんか？すぐ隣で助けを求めている人がいるかもしれません。

* 毎年 11月11日は《介護の日》ですよ ^^♪ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780