

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:95 2013・4・1

## ○ 平成25年度 スタート

4月1日は、“社会福祉法人幸清会”、“社会福祉法人大滝福祉会”の《入社式》です。新たに40名が私たちの仲間となりました。各事業所でも人事異動や配置換えなどがあり、新体制がスタートしつつあるところではないかと思えます。働く私たち自身に変化が起こるということは、私たちのサービスを利用して下さる方々にも変化が起こることです。私たちのサービスを利用して生活をされている方々に、不安を抱かせてしまうことなく、安心してサービスを利用して頂けるように、しっかり専門職として働いていきましょう！そのためにも、自分自身を大切にすることが必要ですね。社会人としても、ひとりの人間としても、自分自身のメンテナンスを怠らず、充実した時間を過ごしていきましょう！

## ○ ココロ リフレッシュルーム

平成25年度も、社会福祉法人幸清会・大滝福祉会では、私たちのサービスを利用して下さる方や、ご家族、そして私たち職員1人ひとり心の健康を大切にしていけるよう、心の健康づくりの取り組みを行っていきます。このメンタルヘルス通信もその一環です。

法人の相談室である“ココロ リフレッシュルーム”は、自分をメンテナンスする場所です。私たちは、知らず知らずのうちに自分をないがしろにしていることがあります。心身ともに健やかで、自分らしく働き、イキイキと生活することができるように、「疲れた」「しんどい」「不安だ」そんな時は、ココロ リフレッシュルームで一緒にお話をしませんか？自分自身と向き合う時間はとても貴重なものです。今年もココロ リフレッシュルームは、みなさんの応援団です。仕事のことやプライベートのことで悩みや心配事を抱えた際には、一人で抱え込まずにお話にいらして下さい。一緒に考えていきましょう！

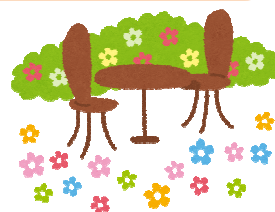
☆ ココロ リフレッシュルーム

☎ 0142-76-4780

### ◎利用方法

- \* ココロ リフレッシュルームは、「ふる里の丘総合福祉館1階」にあります。
- \* 相談は予約制ですので、あらかじめお電話にてご予約下さい。
- \* 来室が難しい場合など、お電話でのご相談も受け付けています。
- \* 相談時間は原則1時間となっています。
- \* ココロ リフレッシュルームの電話は、臨床心理士が対応しています。
- \* 土日や時間外での相談予約については、事前にお電話にてご相談下さい。

	月	火	水	木	金
受付時間	9:00 ~ 12:00				
	13:00 ~ 17:00				



## §：48 高齢者福祉

平成25年度、第1回目のメンタルヘルス通信のテーマは「高齢者福祉」にしました。私たちは福祉の現場で働いていますから、一般の方よりも高齢者との出会いが多くあると思います。高齢者福祉とはどのようなことなのか、新しい年度の始まりでもありますから、整理する意味もこめて改めて考えていきたいと思っています。



### ○ 高齢者福祉とは

高齢者福祉とは、社会福祉制度の1つで、高齢者を対象とした制度やサービスのことです。高齢者が幸せに満ち足りた生活を営んでいくために、様々な制度やサービスがあります。私たちの誰もが、年をとれば若い頃と比べて、身体や心の機能が徐々に衰えていきます。そのため、所得の保障や、社会参加、医療の確保などが必要となります。

### ○ 所得保障

高齢者世帯の平均的な所得をみると、その主な収入は公的年金などです。それは所得の70%程をしめています。公的年金などの収入でまかないきれない不足分は、貯蓄を取り崩しながら生活している場合が多いと考えられています。憲法で保障されている最低限の生活を維持することが難しい場合は、それを保障する生活保護制度があり、誰もが最低限の生活を営むことができるようになっています。



### ○ 社会参加

高齢になると、定年退職や親しい人の死などにより、仕事や仲間との時間などを失い、人と関わる機会も減り、社会とのつながりが薄れ、役割を失ってしまう場合があります。高齢になってからも社会で生活しているという実感を持ちながら、自分の人生を過ごすため、高齢者の就労支援(シルバー人材センターなど)や、老人クラブでの活動(ボランティアなど)など、高齢者が地域社会の中で役割を得て過ごす環境の整備も重要になります。



春は雪が解け、緑や生き物たちが動きを新たにはじめます。私たちにとっても春は、新しい自分へ生まれ変わるチャンスにもなると思います。“高校デビュー”という言葉が用いられるように、環境が変わるタイミングは、自分自身を変えるチャンスの時でもあると思います。自分の能力や可能性に限界を設けてしまわずに、なりたい自分をイメージして、新しい自分との出会いを楽しんでみてはいかがでしょうか。新しい自分の一面を手に入れることができれば、これまでの自分よりちょっと強く、優しく、大きく、成長した自分と出会えるのではないのでしょうか。“憧れの自分”をイメージして、過ごしてみませんか？

**\*1日1笑！起きたら鏡に向かって笑顔を作ってみましょう☆ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**