

こうち福祉だより

380号

平成31年3月
(2019年3月)

河内地区社会
福祉協議会発行



心の病からの

快復と支援



『心の元気』講座報告

した。

1. 見ざる…相手の病の部分は見ないで、健康な部分を見てあげる。健康な部分に注目すれば出来る事がたくさんある。出来ない部分を見ないで、出来る部分を見てあげること。

2. 言わざる…相手の話すことを否定しない。本音を聞いてあげる。本人はどうしたら良いのかは分かっているが、聞いてほしいだけ。話を聞いてもらうことで心の整理が出来、そうやって見ようという気になる。



黙って話を聞くということは、相手にとって良いことである。相槌をうち、相手の発言を肯定してあげる。その人は自分の言うことを無条件で受け止めてくれる人が一人でもいれば生きていく。

3. 聞かざる…質問が間違えていると、答えもまちがってしまう。もし、何か聞かれたときはその質問が的確か否かを考えること。「どうして○○したの?」とか、「どうして○○しないの?」のような質問は相手の人格を責めることになる。

「どうしたら○○できる?」と聞いてあげる



と解決策が出る。久しぶりに会った時の言葉かけも大事である。「顔色が悪いね?」と話しかけられたら気分も悪くなる、それより、「元気そうだね」と言葉掛けをする方がよい。

4. せざる…本人がして欲しいと言ってそれが良いことは限らない。卵から雛が生まれるとき内側から殻を突つづくのに合わせて親鳥が外側から殻を



同時に突つづくように、支援する側も本人が望んでいない時にはしない、合図が出たら、支援してあげる。

つまり、心の病からの快復には四猿(支援)で、①何を見るか? ②何を言うか? ③何を聞くか? ④何をするか? が大事になるとのことでした。

講演の最後に言われたことは、相手に対しての言葉かけにおいて、無意識には否定が無い、つまり「風邪をひかないでね」と話しかけたら、本人は風邪を引くということが頭に入る。ケガをしないでねと言ってもケガをするということが頭にはいる。否定形は使用せず、良い言葉を選んで、相手の自尊心を満たしてあげることが大事であると話されました。

それではみなさん、健康でね!

寺尾 康博

医療法人 翠和会 養神館病院

地域生活支援センター いつかいち

電話 (082) 943-5562

利用時間 月・水・木・金・土・日曜日

9時~17時

地域で生活する精神障害者の方々の生活全般の支援を行い、社会参加の促進を図る施設。住居・就労・食事といった生活を営む上での課題に対して、個別・具体的な援助を行うとともに、生活機能や対人関係に関する相談などにも対応。

※しみな窓山通い



毎週金曜日になると、憩いの家窓山に笑い声が響きます。「オープンサロン窓山」の開催日です。時間は10時から15時の間、出入りは自由です。簡単な昼食のおむすびを持ちこむ人、この日は生協の移動販売車が来る日なので、これを利用するのも有です。

さあ、この日もこんな会話で、始めます。昨日のあれ、見たあ?見たよ。あの人私好きなんよ。私もよ。あの面白いわね。そうじゃねえ。わたしや、見るの忘れとった?ダメじゃねえ。(笑い声)こんな会話が通じ合えるお仲間同志です。年齢の幅も広いけれども、大らかな皆さんの集まる場となっています。先日は公民館ロビーに今までの作品を展示させて貰いましたが、作品それぞれ若いセンスに満ちあふれていました。



3月1日には、河内小学校での、6年生を送る会に、皆さん揃って行ってみよう!とまとまり、楽しみにされています。一度様子伺いに、どうぞ来てみて下さいませ。

