

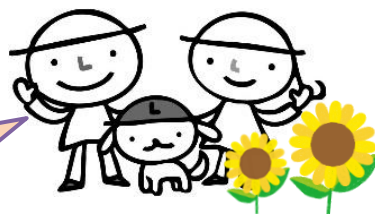
りとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる
障害福祉サポートセンター
りとるらいふ
発行日：2023年7月

暑さも日々増していき、本格的な夏がもうすぐそこまで来ているようですね!! 🍉☀️

7月といえば七夕があります! 🌟 皆さん、願い事はしましたか??

さて、今月号のトップ記事は七夕にちなんで、各事業所の職員の皆さんに短冊の願い事を質問しています! 🌟🌟 子どもの頃の願い事にもぜひ注目して見て下さい! 皆さんの願い事が叶いますように! 🌟



「ネガティブ・ケイパビリティ」



障害福祉サポートセンターりとるらいふ
統括施設長 片桐公彦

「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉が最近、気になって本を読んだり、ポッドキャストを聴いたりして勉強しています。

「ネガティブ・ケイパビリティ」とは、「答えの出ない、対処しようのない事態に耐える能力」「性急に証明や理由を求めず、不確かさや不思議さ、懐疑の中にあることができる能力」のことを指します。もともとは、イギリスの詩人ジョン・キーツが、弟に宛てた手紙の中にこの言葉が登場していて、精神科医ウィルフレッド・ビオンが、この言葉を発見し心理臨床の場で応用するようになりました。

私たちは、多くの事象に答えや回答を求めます。(それもすぐに)しかし、対人援助場面では、その人の考えていることや願い、本当の気持ちって、なかなか分からないことがあります。むしろ「分からないことの方が多い」と言った方が正しいかも知れません。特に知的障害や自閉スペクトラム症といった、見た目には分かりにくく、ご本人が抱える困難が汲み取りにくい障害のある方の場合にはなおさらです。

私も一応、知的障害のある方や自閉スペクトラム症の方々とお付き合いも長くなり、研修会に呼ばれて偉そうに講義なんかをしていますので、事例に対して「ああ、これは〇〇だからこういう特性があるんでこんな風に対応したらいいんじゃないでしょうかね?」なんて、うっかり専門家気取りでコメントをしてしまいます。本当はそんなに物事は単純ではなく、人の気持ちや抱える状態像にはもっと広がりや奥行きがあるものなんだろうと思います。

私たちは経験則や自身の蓄えた知識から、すぐに何らかの答えを出そうとします。疑問を持つ人たちは常にすぐに回答を求めます。うまくいかないと苦悩し、時には腹を立てることもあるかもしれません。何しろ、物事の解決には、はっきりとした答えとスピードが求められますから。

でもそれって、本当に正しいことなのかなあ?とってしまいます。「すぐに答えを出す。解決をする」ということは「本当はもっと良い回答や解決方法がある」という機会を逃しているかもしれません。あるいは「答えなんか出しちゃいけない」ことに触れる怖さがあることを、私たちは理解をできていないのかも知れません。

ここ最近は、そんなことを考えながら仕事をしています。やれやれ、こんな気持ちになるなんて、やっぱり年齢を取ったのかなあ...

七夕



Q1 『子どもの頃に七夕でお願いした内容を教えてください!』

Q2 『今年の七夕のお願い事を教えてください!』

こちらの2つの質問に答えていただきました☆



きら 武藤職員

Q1 『魔法が使えるようになりますように』

Q2 『最低3回は旅行に行けますように!』



もーと 今村職員

Q1 『犬が飼えますように! 🐶』

Q2 『体調を崩さず夏を乗り切れますように...🍉』



ぷあん 小浦方職員

Q1 『また皆でお出かけ行けますように』

Q2 『笑顔で楽しく過ごせますように』



とも 安達職員

Q1 『愛猫とずっと一緒に過ごせますように』

Q2 『学生時代の仲間と集まれますように』

ららん 豊田職員

Q1 『アイス屋さんになれますように! 🍦』

Q2 『ディズニーランドに行きたい 🎡🎢』



ふぁみりあ 瀧澤職員

Q1 『看護婦さんになれますように』

Q2 『皆様が健康に過ごせますように』



にこ 長藤職員

Q1 『スーパーカーに乗りたい』

Q2 『スーパーカブでいいや』



各事業所の活動報告

とも

今月は梅雨の時期到来☔ということですしとあじさいの制作を行いました。しずくはどうしたら上手にじむか…皆さんと一緒に考えながら絵の具、水の量を調整！絵の具の入ったコップを真剣に見つめていましたよ！あじさいは好みのお花を選んで貼りました。ともフロア内にカラフルな雨が降り、きれいなあじさいが咲きました♪



にこ

にこのお宝を探せ！ヒントカードを見て、各所に隠されたお宝を見つけるのだ！せいぜい足掻きたまえフハハハ！みんなで協力して集めたお宝は天然の四葉のクローバー。けっこう難しい謎解き問題も用意したのに…う～ん、にこの子ども達は侮れない…。



きら

きらでは、畑の他にもベランダでプランターの中で野菜を育てています。その中で、いちご🍓が収穫の時期をむかえました。早速、利用者様と一緒に収穫して召し上がっていただきました。「おいしい！大きい！」と、笑顔もこぼれています。只今、他のプランターにはキュウリ🍆やミニトマト🍅も植えてあり、これからの収穫が楽しみです。



もーと

6月のもーとは映画イベントを実施しました🎬チケットと引き換えにプリンもしくはスナック菓子とジュースを受け取り、いざシアタールームへ！！大きなスクリーンで見るアニメに子どもたちは釘付けでした👁️



ららん

部屋の壁紙をみんなで制作し、窓に貼りました。どの色にしようかな？(´▽`)水色を多めにしようかな？(´O`)みんな上手につくっているね！(*^-^*)。ご家族の方も迎えの際、楽しんで見て下さい。



リレーエッセイ

今年度は、職員についてより知って頂きたいという思いから、リレーエッセイだけでなく、その職員の好きな物・事柄がわかる【私を構成する5つの要素】を紹介します!!

きら 川瀬職員

「出かけること」最近では外出ができるようになったので、ふらりとドライブへ出かけたり、休日に美味しいお蕎麦を食べに行くことが楽しみになっています。

「ゆる～い筋トレ」小一時間程の週二回、ゆる～い筋トレをしています。「二の腕」「ハムストリング」「お腹」「肩甲骨」「お尻」などに分けて、ゆる～くゆる～く続けています。

「趣味・スポーツ観戦」少し前に、無料観戦チケットが当たり、初めてアルビレックス新潟のサッカーを見に行きました。対 横浜Fマリノス戦。勝ち試合っていいですね。

「コーヒー」レギュラーコーヒー(ブラック)が好きです。体の調子次第で、砂糖やミルクをちょっとだけ入れたりします。たまに飲み過ぎて、胃を壊したりしてしまいます。(気を付けます…) 「家族・姉弟」私は三人姉弟の中間子です。この通りのマイペースな私です。弟とは少し離れて暮らしていますが、何かあれば姉弟で相談し合うことができます、自慢の姉弟です。

「一つだけ願い事が叶うとしたら」

このお題をいただき、私の頭の中は一気に「欲」でいっぱいになりました。「あれもいいな。」「これもいいな。」と、いろいろな願望が思い浮かび、ニヤニヤとしてしまいましたが、最終的には、『死ぬまで健康で過ごしたい。』という願い事に行き着きました。年々歳を重ね、自身や周りでの出来事などから、健康でいることの大切さを日々感じるようになってきたのが影響しているのかも知れません。とはいえ、他力本願ばかりではいけません。日々の忙しさにかまけて、自身の体のことにまで意識が向いていないのが正直なところですが(お恥ずかしい限りです)、まずはこれを機に、自身の体から発せられる小さな信号にも意識を傾け、向き合っていきたいと思います。例えばですが、「甘いものが食べたいな。」「脂っぽいものがたべたいな。」と感じる時があるかと思いますが、そう感じるのには理由があり、そういう時は自身の体に不足している栄養素があったり、心身の状態を知ることができます。一先ず身近なところで、そういった自身の体から発せられる小さな信号に意識を向けつつ、休日には自身の好きな事をしてリフレッシュし、過ごしていけたらと思います。とても見苦しい文章で恐縮ですが、私の「一つだけ願い事が叶うとしたら」という願い事と、それにまつわるエピソードでした。

次回のテーマ「これだけはやめられない！」



看護 瓶子職員



「音楽・ドライブ・温泉・旅行・美味しい物を食べる。」

好きな音楽を聴きながら(バラード系が多いかな?)ドライブをする。(今は助手席)温泉につかり、美味しい物をいっぱい食べる。景色がよいところへ旅行する。コロナで旅行が出来ず残念でしたが、年1回の旅行を再開しようと思います。

「これはおすすめ」

我が家には5歳になるポメラニアンの子がいます。あるきっかけで、6か月の時にやってきました。娘には内緒にしていたので、当時学校から帰ってきて犬を見た途端「えっ、本物」と驚いていたのを覚えています。昔はどの家も外につながれていたと思いますが、今は家の中で過ごしています。アニマルセラピーという言葉があります。病院や高齢者施設などで、動物をなでたり、ひざの上ののせたりしながら触れあっています。ペットを飼うこともアニマルセラピーの一種だそうです。動物と触れ合うことで、心が落ちついたり、ストレスが軽減した癒しの体験を一度はお持ちではないでしょうか？見るのも同じです。会話や笑顔が増え表情の変化など改善も見られます。我が家に来て5年が経ちました。家族を笑顔にしてくれる愛犬に毎日癒されています。散歩やドライブの言葉に反応し首を横に振り、とっても喜ぶ顔がたまりません。あの顔を見ると、ワシャワシャしたくなるのです。動物に触れあうことを私はおすすめしたいです。

次回のテーマ「今までですごく印象に残っている人」