

『ふくここ』

ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター

2019年4月発行

第37号

(年1回発行)

ごあいさつ

桜花爛漫の季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。

さて、4月1日に、新元号が「令和」と発表されました。日本の古典「万葉集」の文言から取られたものだそうで、安倍首相は「厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望と共に、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたい」との願いが込められていると談話を発表しました。

これは私に対人支援を行う中で願っていることと、まさに同じだと感じました。さまざまな辛い状況の中で、その人が育ててきた希望や強みという花はしぼんだり、枯れそうになっているかもしれません。しかし、その花が枯れないように支えと共に、まだ、本人も気づいていない新たな種やつぼみに気づき、寄り添い、本人が咲かせられるようなお手伝いをすることが、私たちの仕事です。

本年度も、どうぞよろしくお願い致します。

方部課長 山下 和彦



身体、社会、心理の専門職が、多職種チームで支援を行います

名前
(職種)

私の一冊

山下 和彦
(臨床心理士)

星野道夫
「旅をする木」
アラスカ写真家の
エッセイ集。何度
読んでも心に染み
る人生のバイブル
です。

渡部 恵美子
(看護師)

芥川龍之介
「蜘蛛の糸」
児童向け短編小
説。今読み返すと
物語の捉え方が変
わっているかもし
れません。

田崎 美和
(作業療法士)

有元 葉子
「レシピを見ない
で作れるようにな
りましょう」
シンプルで美味し
い料理方法が発見
出来る本です。

割栢 啓美
(臨床心理士)

野島伸司
「世紀末の詩」
人生のテーマが
深まる1冊です。
自分の人生観や
感性に影響を与
えた本です。

宮澤 賢次
(精神保健福祉士)

ギリヤーク尼ヶ崎
「鬼の踊り：大道
芸人の記録」(1980
年、ブロンズ社)
～そして、「祈りの
踊り」へ。

伊達 波子
(精神保健福祉士)

松下和弘
「ミネラルウォー
ター完全ガイド」
カラダにいい水を
知りたい方には必
須の一冊です。

佐竹 美紀
(精神保健福祉士)

辰巳芳子
「いのちの食卓」
料理すること、食
べること、丁寧に
生きることの大切
さを教えてもら
いました。

伝わる！言葉かけのポイント

2019年2月14日に当センター主催市民公開講座が行われ、メンタルヘルス診療所しほふぁーれの伊藤順一郎先生と東京学芸大学教育心理学講座の福井里江先生を講師に「ひきこもり支援～息の長いかわりのヒント」という題の講演が行われました。講演では、ひきこもりからの回復には、本人の消耗したエネルギーの回復と同時に、家族と支援者の関わりや本人と家族の関わりでの回復が鍵であり、その関わりポイントを分かりやすく話されました。

ここでは、講演内容の「コミュニケーションのポイント」から、「言葉かけのポイント」を3つご紹介します。家庭や職場などで練習してみたいかがでしょうか？

① 目を向ける所



- できている所に目を向ける！！
できている所に目を向けると自然と肯定的な言葉かけになります。できている所を見つけて、伝え続けましょう。
例)「やろうという気持ちになってすごいね！」
- 本人の苦しさや目を向ける！！
本人がやろうと思ってもうまくできない苦労や、辛さを想像し、それに優しい気持ちで理解を示しましょう。
例)「やろうと思ってもできないのは辛いね…」

② 安心できる話し方



- 話す内容よりも、話し方が大切なことも！！
しっかり伝えたいことは、おだやかに、明るく、ゆっくりと言葉かけしましょう。一つ質問したら、しばらく黙って待ちましょう（本人は考え中かも？）
- 大切なことはつづやくように！！
つづやくような声で言葉かけをすると、「いま、大切なことを話そうとしている・話している」と伝わりやすくなります。
例)「ちょっと…昨日のことだけど…、いい？」

③ 言い方の工夫



- 返事をしなくてもいいのは楽！！
返事や答えを求める言い方は、時に本人の負担になります。
例)「今日のご飯は美味しいなあ…」
- 「私は〇〇」メッセージで柔らかく言う！！
例)「ちょっとくらい手伝いなさいよ！」よりも、「手伝ってくれと、私はうれしいなあ」
- 小さく具体的なことを言う
例)「ありがとう」よりも、「お皿を下げてくれて助かったわ。ありがとう」

練習してみましょう…



3つのポイントを使ったら、どう言葉かけしますか？
出てこない場合は、どう言葉をかけられたら、素直にきけるか想像してみましょう

- 「早くお風呂に入りなさいよ！」
⇒「」
- 「寝てばっかりいてどうするの！？」
⇒「」
- 「私だってもうたくさんなのよ！」
⇒「」

身近な人と考えてみても面白いですよ！！

* 市民講座で配布された資料を参考に作成しました

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8022

福島県郡山市西ノ内1丁目3-24

成和ビル1階

Tel 024-983-0274

Fax 024-983-0276

<http://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル “ふくここライン”

TEL 024-925-8322

平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917

〒960-8012 福島市御山町 8-30

(県保健衛生合同庁舎5階)