



夏休み



幸楽苑だより



8月号

発行元：介護老人保健施設 宇部幸楽苑
発行日：令和7年 8月1日
TEL 0836-51-3113 FAX 0836-51-5522



『明るく優しく敬意をもって』

宇部幸楽苑 介護主任 金山 徹郎

(7月号の続き)

二：自分の「べき」と現実のギャップが怒りを生む

「べき」とは自分の理想・願望・常識・価値観を象徴する言葉です。そして、それと現実との間にギャップがある時に怒りが生まれます。「べき」は自分にとっては、ごく当たり前で正しいと信じていることです。けれど、万人が同じ「べき」を持っているとは限りません。自分が「絶対正しい」と思えば思うほど、それと違う相手は「間違っている」「悪い」ととらえてしまい、怒りは強く大きくなります。

理想論「べき」を多く抱えて、それにとらわれてしまふと、

余計なイライラが増えてしまう！

○怒りと付き合うための4 STEPS！

STEP1 まずは怒りをやり過ぎそう

・怒りを落ち着いて受け止め、行動をやり過ぎそう

STEP2 「べき」を見つけよう

・自分の地雷から「べき」を見つめる・出来事の意味づけが偏っていないか、「べき」は理不尽でないか考える

STEP3 許せる範囲を広げよう

・「許せる・許せない」の境界線を知る・許せるラインを大きくする・境界線を見せる・境界線を機嫌で変えない



「べき」とらわれる

怒りは、「こうあるべき」と思うものが自分の思い通りにいかないときに湧いてきます。その「べき」は自分の理想・願望のこともあれば、常識や価値観のこともあります。その思いには、正解も不正解もありません。



怒りは攻撃性を伴うことがあります。それをどこに向けるかにも個人差があります。人のせいにしたくなるのか、自分を責めるのか、自分の怒りはどこに向かいやすいでしょうか？

●怒るときのルール／人を傷つけない／自分を傷つけない／ものを壊さない

【怒る時はルールがあります。大人も子供も怒る時のルールを守って怒りましょう。】と書かれていました。自分は出来ているのだろうか？まだまだ出来ないことも多く、未熟だなあと日々考える次第です。

いかがでしたか？まずは怒りが何であるか、発生の仕組みを知り、うまく付き合っていくためのステップを学べましたか？ここで紹介した6つの怒りの傾向タイプを参考に、自分の性格や考え方の癖から見ていつてはどうでしょうか。

怒り



利用者様同様、職員もハラスメントはあつてはならない行為です。そしてその一定のルールを守ること、働きやすさにも繋がっていきます。職員の人手不足や職員の高齢化に直面している現状において今は、本当に今いる職員に支えられ、助けられています。今一緒に働いている職員を大切に今後も幸楽苑の底力を発揮していきたいです。



今年度の幸楽苑介護の目標の一つに「コミュニケーション能力を高める・働きやすい職場環境づくり」を掲げています。

この目標は利用者様の安心・安全を守る一方で職員の安全・質の向上という意味も込められています。

「つもあり違い十か条」

我が家のトイレに座ると福沢諭吉先生の『つもあり違い十か条』が目に残る。檜の板に彫られたどこぞの土産であり、自信家の私への戒めとして母親が買って来た代物だ。いつもこの言葉を目にする狭いトイレの空間で一時的ではあるが謙虚な気持ちになる自分がいる。

高いつもりで低いのが教養
低いつもりで高いのが気位
深いつもりで浅いのが知識
浅いつもりで深いのが欲望
厚いつもりで薄いのが人情
薄いつもりで厚いのが面の皮
強いつもりで弱いのが根性
弱いつもりが強いのが自我
多いつもりで少ないのが分別
少いつもりで多いのが無駄

小学五年生になる息子に聞いたことがある。

『この言葉の意味が理解できるか?』と父親の問いに『わかるよ。僕も大体そんな感じかな?』… たった10年そこらしか生きていない息子に諭されたようで恥ずかしくなった。しっかりと私を反面教師に育ってくれているようで父親の私は安心しているのだ。

「徒然なるままに…」

2階 支援相談員 判野千聖

8月に入り、お子様のいらつしやる家庭は夏休みで大忙しの方も多いかと思えます。我が家の保育園児たちは毎日先生方のお世話になっていますが、たった数日の希望保育(お盆休み期間)に必要なお弁当作りに私は既に頭を抱えています…。

さて、8月は社会人の貴重な長期休暇であるお盆休みがあります。この日を心待ちにされていらつしやる方も多いのではないのでしょうか。ここ数年、私の実家のお盆行事として、「迎え火・送り火」もどきが加わりました。あくまで、「もどき」なので、しきたり通りのものではありません。我が家バージョンは、七輪にオガラを入れ、その火を持ち花火に移します。子供たちと「お空から見えているかな?」、「また来年ね」と言いながら迎え火・送り火の花火をしています。小さい子供たちにとっては、まだまだなんのこっちゃで、花火が出来て楽しいな〜くらいの感覚でしょうが、毎年続けていく中で、本来の意味合いを学んでいくてくれたらいいなと思います。

お盆は二十四節気では立秋の期間になりますが、今年も残暑が続きます。引き続き、熱中症対策をしっかりとして、くれぐれもご自愛ください。

