



なないろ

『メリハリのある時間の使い方を!』

(幸せをめざして PART 26)

所長 小野 真

寅年の新年を迎えそれぞれの思いを胸に1月4日利用者の皆さんが出勤してきました。

コロナウイルスの感染拡大が心配される中で全国各地で成人式が行われました。「自覚をもって行動します」「将来役に立つ仕事に就く努力をします」「これまで育ててくれた両親に感謝します」など、目を輝かせてインタビューに答えている映像が飛び込んできました。みなさんはどうだったでしょうか。二十歳を過ぎたころから、月日の流れがどんどん速く感じるようになったのは私だけではないように思います。

確か何年前の「天声人語」だったと記憶しています。そこに、「心の時計」が関係していると記述されていました。子どもには未知の行事や出来事が次々と訪れ、心の時計は細かく刻まれ、時間がゆっくり進むように感じられるそうです。しかし、大人になると胸躍る行事やイベントが減り、加齢で代謝も鈍り、心の時計は緩慢になるとのことです。つまり実際の時の流れを速く感じるというわけです。

今年度の残りの日数は、元旦から66日間です。そうは言っても依頼された作業はしっかり完成させなければなりません。時間の流れは待たなしに過ぎていきます。同じ時間だったとしても中身が濃いと能率が上がり、より良い効果が得られます。そのために大切なことは、与えられた時間をどのように使うかということになります。

利用者の皆さんには、上手に時間を使って特に次の2つのことを頑張ってもらいたいと思っています。家庭でも励ましたり、時には一緒にやってみたりしていただければやる気が倍増します。

1つ目は、作業や運動をするときは集中して行い、休むときはしっかり休んでメリハリをつけることです。

利用者の皆さんは、事業所での生活の8割は、作業を行います。その時間を集中して過ごすか、ちょっと気を抜いて過ごすか、あるいは面倒くさがってやらないでしまうかは、一人一人の気持ちの持ちようです。また、休みの日一日中ゴロゴロしてテレビを延々と見続けたり、やらなければならない仕事を後回したりしたとします。このような時間の使い方では能率も上がらないし、脳が老化してしまいます。人間の脳は環境が変わるほど刺激を受け、新しいことに挑戦すればするほど脳の働きがよくなり能率も上がります。そして、集中して働かせた脳や体にはしっかりとした休養が必要です。したがって、集中と休養のメリハリをつけることが大切になります。

2つ目は、利用者やお家の人に役立つために使う時間を少しでも多くなるように努力することです。

作業や清掃当番で困っている利用者に声をかけて手伝う。自分の住んでいるところをきれいにしようとゴミ拾いを進んでやる。「認めてもらってうれしかった」「役に立ててよかった」「自分は、必要とされている」という気持ちを多くの場面で感じられるような活動を事業所では、設けています。グループホームでは、食事の後に食器の後始末や朝起きて玄関掃除などの手伝いを行っている利用者もいるようです。このような人に役立つための時間を意識して設けると、同僚や家の人にも喜んでくれて、自分もとてもさわやかな時間を過ごすことができます。そして喜びも、二倍になります。

時間をどのように使うかは、利用者一人一人に委ねられています。しかし、利用者だけに任せただけでは、まだまだ十分とは言えません。保護者、地域の皆様と一緒に、時には褒め、時には厳しく声を掛けていくなどの支援が必要です。利用者の「心の時計」を充実させ、中身の濃い66日間を過ごせるよう支援していきましょう。