



なないろ



「メリハリと集中」

(幸せをめざして PART37)

所長 小野 真

全国各地で成人式が行われました。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。

確か何年か前の「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。

そうは言っても令和4年度の出勤日は、あと60日余りです。年度の初めに立てた「新しい作業が出来るようになること」「体重を減らして標準体重にすること」などの目標を達成に向けてラストスパートで頑張っています。時間の流れは待たないで過ぎていきます。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。ご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。

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、同僚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。

「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虹の家では設けています。グループホームや家で、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している利用者がいます。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、自分自身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。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。利用者の皆さんの「心の時計」を充実させ、中身の濃い60日余りを過ごせるよう支援していきましょう。

令和5年仕事始めの全体朝礼

令和5年1月4日 虹の家 作業場



あけまして
おめでとうございます



うさぎ年の皆さんの今年の目標発表