

# センター便り

## 不安とその解消

「ちょっと発達改善と

時々夫婦円満」



施設長 渡邊 誠司

不安のない方はいらっしゃいますか？自分なんていてもいなくても一緒だと思ってる方はいらっしゃいますか？人は、不安を取り除き、安心・安定を求めて生きています。時には、全てをなかつたこととしようと凍り付いてみたり（シャットダウン）、自分を大きくみせようと大声を出して威嚇してみたり、かんしゃくを起こしてみたり、逆に逃げたり（闘争逃走反応）、様々な方法をとりまします。その次の解消は、コミュニケーションをとることです。

っている、私は考えています。これは、エリン・アロン博士のいう ESDP (Emotionally Sensitive Person) に当たると思われ、人口の約20%もいると考えられています。

不安を抱えることもたちに、親であるあなたが否定的、ネガティブ、抽象的（非具体的）なことばを使っていますか？日常のコミュニケーションを円滑にするために、ことばの「ポジティブ変換」を使ってみましょう。

『早くしなさい！』『いいかげんにしなさい！』『なにやってるの！』これじゃ何もわかりません。過敏なこともたちは、ちょっとした否定でも、自分で処理できなかつたときには全人格を否定されたように、落ち込み、取り乱します。

「ポジティブ変換」をググって、アレンジを加え、まねてみるとよいと思います。（かくいう私は、自分の子育てではできなかつたですが・・・）本当は、夫婦間でも同じなんですよね。お父さんも、お母さんも、過敏で同じように傷ついているかもしれない。『いつもありがとう』と感謝したり、嘘をつかない程度で『○○なところ、素敵！』と褒めたたえ

たりしてみましよう。ちょっとしたことでも、ことばで伝えられると、結構気持ちが良いくなるし、自信になるものです。



受診前に、自宅でもできる  
ちょっとした解消法でした。おや？晴れてきたかな？

## 新成人を祝う会

生活支援員 皆川千咲

生活介護事業所「こすもす」では、1月13日（木）に新成人を祝う会を行いました。今年には1名の方が成人を迎え、利用者、職員と共にお祝いしました。素敵なスーツに身を包み、キリッとした中に少し照れた様子が伺えました。コロナ禍での式典ではありましたが、家族の方から喜びの声をいただきました。成人、おめでとうございます。



## おめでとう



生活支援員 沖茜

Mさん、卒業おめでとうございませう。先生やお友達が大好きで楽しく過ごしてましたね。中学校に入学しても元気に楽しく通って下さい。

生活支援員 城所あゆみ  
Rさん、卒業おめでとうございませう。サファリパークに行ったり、沼津港に行ったりしましたね。高校生になっても、大好きなご飯をいっぱい食べて元気に過ごしてください。

## 通所

保育士 藤間智帆

今年度、児童発達支援事業「ホレホレ」では5名のお友達が卒園しました。

3年間で自分の思いを伝えることが上手になり、心も体も大きくなりました。

4月からは1年生、自分のペースで楽しい学校生活を送って下さい。

# クリスマス会

生活支援員 三田真理奈

入所

2年ぶりの保護者と一緒のクリスマス会。お楽しみは『ビンゴゲーム』。利用者さんの視線の先には大きなビンゴカードが！ピカピカ光るステッキを握り、「そーれっ」と掛け声に合わせてカードに穴をあけていきました。「ビンゴー」と大きく手を挙げて教えてくれた利用者さん達は、景品に楽器をもらいました。楽器演奏しながらクリスマスソングを歌っていると：サンタクロースとトナカイの登場です。思いが詰まったクリスマスになりました。



通所

保育士 村上利恵子

では12月にクリスマス会を

行いました。

「ポレポレ」では、親子でクリスマスのゲームをし、「コスチュームを身につけ、記念撮影をしました。みんなかわいいサンタとトナカイになって楽しみました。



「こすもす」では、サンタとトナカイに変装し、プレゼント探しゲームを楽しみました。午後には、クリスマスソングが流れる中ケーキとジュースで乾杯。仲間と一緒に味わうおやつは一段と美味しかったです。



## 伊豆医療の冬

暖かい伊豆にも寒い冬は訪れます。そんな冬の日、入所の皆さんにはこんな楽しみがありました。



調理師 土屋郁乃

2月におでん会を開催しました。感染症対策のためバイキング方式ではなく、お皿に盛り付けた状態での配膳となりましたが、おでんの雰囲気だけでも味わってもらいたいと思い、別鍋におでんを用意し、出汁の香りをお届けしました。

香りを感じながら、沢山ある具材を美味しく食べる様子を見ることが出来ました。

おでん



## ホットケーキ作り

生活支援員 正治綾子

自分の意志で手を動かし、自分の思いを伝えられる利用者さん達が12月のグループ活動で「ホットケーキ作り」を行いました。添える果物や、アイスなど思い思いのものを選ぶ計画を一から進めていきました。



音楽に合わせてながら生地をプレートに広げる時には、真剣な表情でしたが、徐々に焼けていく生地の匂いに利用者さんは表情を柔らかくしていました。焼けたホットケーキに果物やアイスを添えて、美味しく召かたっていました。

## 感染対策推進中

看護師 向埜久美子

コロナ禍で院内研修会が開催できないため、今年度はスタッフ一人一人に自身の感染対策について振り返ってもらうことになりました。まず手洗いチェッカーを使用し、自分の手洗いの傾向について把握してもらいます。その後、感染対策チェック表に沿って、各自で評価をしてもらいました。チェックは年に三回行いましたが、回数を重ねるごとに各科とも評価が上がってきました。感染対策への意識づけになり、より具体的に取組むきっかけになったのではないかと思います。



## 編集後記

今年度最後の発行となりました。無事発行できたのは、ご協力頂いた皆様のおかげです。ありがとうございました。

(広報委員会)