

# センター便り

2023年 10月号

静岡県伊豆の国市寺家 202

Tel 055(949)1165

伊豆医療福祉センター

発行：センター便り編集委員会

他のお知らせを知りたい方は「伊豆医療福祉センター」で検索してネ!

## 福祉職×医療職あるある

### 「自尊心のひみつ」

施設長 渡邊 誠司



皆さんは、今の仕事をどう選  
びましたか？ 人のためになり  
たい！ 困っている人のために  
何かできれば！ という気持ち  
からという人も多いのではない  
でしょうか？

そして、当てはまった皆さん。  
疲れていませんか？ 『気持ち  
あるのに（やりたいのに）身体  
が動かない』、年のせいかしら？  
とっていませんか？

ちょっとした面白い説があり  
ます。『自己肯定感と自己有用感、  
自己効力（効用）感のはき違え』  
です。

自己肯定感が高いとは「自分  
が（無条件に）ここにいてもい  
いんだ」と感じられることです。  
自己有用感とは「自分が人の役に  
立っている」という、自分の「存  
在」でなく「行為」が役に立っ  
ている感覚のことです。自己効  
力感とは「自分（の能力）ならで  
きる」という「優越感」です。  
これらを合わせて「自尊心」と  
言います。

3段論法を展開してみます。  
自己肯定感が低いと、自尊心を  
保つように自己有用感、自己効  
力感でバランスをとるようにな  
ります。自己肯定感が低い状態  
では「人のために利他」を頑  
張る、あるいは「人よりも優  
越感（ある意味利己）」で埋  
め合わせなければ、自尊心が保  
てないということになります。

福祉職や医療職になった時点  
で、この「利他」で自尊心を維  
持する人が多いのではないかと  
拝察します。（優越感の方は選べ  
ません。お医者様は別ですが）

新型コロナウイルスは、全身  
に感染します。精神・神経系の  
ダメージは感染自体のピークよ  
りも遅く、大きいようです。  
いっぱいいっぱいやってきた  
人が休みをもらうと、この心の  
バランスが崩れるのではないか  
と思います。

「自分はここにいてもいいんだ」  
ゆつくりやりましょう。（復職も  
家庭での役割も段階的に）  
また、特性が強すぎて、それ  
もできない人へ。心理学の本の  
受け売りですが、「自分のここ  
ろ」にきいて、なにがやりたい  
か確認しましょう。

「誠司！今何がやりたい？」  
「誠司！今どう？」

・・・客観的に自分の気持ちを  
聞くときに使う手法だそうです。

驚くほどよく効きます。HSP的ぐ  
るぐるの思考（自閉スペクトラム  
症を含む）は病気の人は違っ  
て結論は最初から頭の中に持っ  
ているそうです。答えはあなた  
自身が持っています。  
・・・道理で将棋のひとたち  
も、何億通りの手の中から正し  
い一手がでてくるんだ。

## 毎年恒例の

### プール活動を行いました

生活介護事業所「こすもす」

毎年恒例のプール活動を行  
いました。約1か月前から活動の  
中でプールの導入を行い、本番  
に向けて心の準備をした成果も  
あり、水の心地よさを感じ、夏  
を満喫することができました。



## 夏といえば水遊び！

児童発達支援事業所「ポレポレ」

7月～8月にかけて、水遊び  
を行いました。  
水遊びが始まる前からとても  
楽しみにしていた子どもたち。

当日は浮き輪に乗ってゆらゆら  
水の心地よさを感じ、笑顔いっ  
ぱいの夏を楽しみました。



## 夏祭りを開催しました

療養介護事業所「にじ」  
医療型障害児入所施設  
「まいか」

今年の夏祭りのテーマは「お  
みこしワッショイ」でした。  
4年ぶりに御家族も参加して  
のお祭りとなり、笑顔いっぱい  
元気な掛け声をセンター中に響  
き渡らせながらセンターをねり  
歩き、楽しい夏祭りになりました。



