



清瀬事業所は、
日帰り旅行で池袋へ♪



心は体から

理事長 荻部 一夫

学生のときに、「生理学的心理学」を学んだことがあります。心の問題を体から考える学問ですが、私には、その出会いはある意味衝撃的でした。それは、精神をも細胞レベルで起こる化学反応や電気信号の伝わり方などで説明しようとするものだったからです。人間が他の動物と違うのは、脳が著しく発達していること。そのため「考える」「思う」「喜ぶ」「悲しむ」などの「心の動き」と言われるものが比喩まれであり、だからこそ霊長類の頂点に在ることを誰もが知っています。しかし、「心の動き」は、「生理学」の視点で言えば、それは脳の中で起きている科学反応や電気信号の働きに過ぎないという訳です。なんだか、人情味がない冷たい世界に入り込んだ気がしたものです。

研究室で行った実験では、うそをついたときに指先の電位に変化が見られるか、などでした。すなわち、「うそ」は「電気信号」なのです。例えば、怖い思いをしたときは「手に汗握る」とか、「冷や汗がでる」とかいいう体の生理的な反応も、脳から伝えられた電気信号の結果です。「イライラする」「不安を感じる」「ストレスを感じる」など心の動きと「思う」ことも、見方を変えれば、脳内の化学変化の結果だととらえることができるのです。つまり、心の実態は、体の反応なのです。大脳生理学で私たちがよく耳にする「アドレナリン」「ドーパミン」「セロトニン」などのホルモンは、ストレスと戦ってくれたり、

喜びを感じてやる気を出してくれたりする化学物質の一種です。こうした科学物質を精神科医の榎沢紫苑先生は「脳内の麻薬」とまですべてで言っています。

ドーパミンというホルモンが分泌されると「幸福」を感じたり、注意力や集中力が上がったります。ドーパミンを分泌させるには、精神的な報酬である「褒められる」「達成感」を感じることもひとつ分かっています。

それでは反対に、こうしたホルモンの分泌が足りない場合やバランスが崩れている場合、脳の中では、いったい何が起きているのでしょうか。「八方塞がり」「絶望感」といった感覚に苛まれているのでしょうか。でも、こんなとき、どうしますか。

私は、こんなとき、あえて解決策を求めず、ため考えることはしないようにしています。バランスの崩れた脳でいくら考えても良い考えは出てきません。それより、脳内を健康な状態に近づけるように生理学的な改善法を少しずつ実践することにしていきます。

- ・軽い運動
- ・良い睡眠をとる
- ・暗い部屋で眠る
- ・起きたら光を浴びる
- ・ビタミンをとる
- （生活習慣）
- ・褒める
- ・感謝する
- ・笑顔で
- ・好きなことをする
- ・きれいな花を見る

（外へ出て働きかける）

などの具体的な行動を実践し、「心」を単に「体」として捉える視点を持つと、全く別の世界が見えてくるような気がします。

成長

早いもので今年度も終わりの時期となってきました。2月上旬には北海道で氷点下 30℃を下回り、関東でも厳しい寒さの日がありました。しかし、その後は暖冬傾向のようです。寒さの中にも、少しずつ春の温かい日差しが感じられるようになってきました。

私事です、練馬区のたんぼぼからこぶしへ異動してきて4月で丸2年が経とうとしています。たんぼぼに勤務する前は、こぶしで支援員として働いていました。年度末などの節目の時期になると、入職したての頃や異動した時の事をよく思い返します。中でも一番思い返す場面は2年前にこぶしへ戻ってきた時のことなのですが、それは人の「成長」が一番実感できたという理由からです。

約3年ぶりにこぶしの利用者の方々とお会いした時、皆さんの変化にとっても驚いたのを今でも覚えています。ある利用者の方は普段椅子に座られて過ごす事が多く、自発的に動く場面の少ない方でした。その利用者の方が小走り駆けて来て、表情豊かに接してくれたのです。ふと、違う人かな？とってしまう程でした。この方は活動のプログラムに参加されており、その活動を通して徐々に変化がみられるようになってきたとの事でした。他にも「〇〇さん、3年の間にこんなことが出来るようになったよ」ということを、その当時は多くの職員から教えてもらいました。

普段から近くにいると気づくことが難しいのですが、長い期間で見ると多くの変化を実感できました。そしてそれは利用者だけでなく、職員も同じです。当時は新人だった職員が、いまでは中堅として活躍しています。その成長にもとても驚かされました。

「成長」という言葉が私は好きで、業務の中でもよく使っています。成長を実感できるとそれが「やりがい」や「達成感」に繋がり、その後のモチベーションとなると考えているからです。業務に追われるなど、心に余裕がなくなると視野が狭くなってしまいがちです。モチベーションが低くなった時には昔の事を思い出して、今の自分と比べてみるのもいいかもしれません。

運営環境整備部長 剣持 勇氣



何事も経験

私にはどうしても苦手としていることがあります。それは人前で話すこと。極度のあがり症で、10人の前で何かを発表することにも、とても緊張してしまいます。

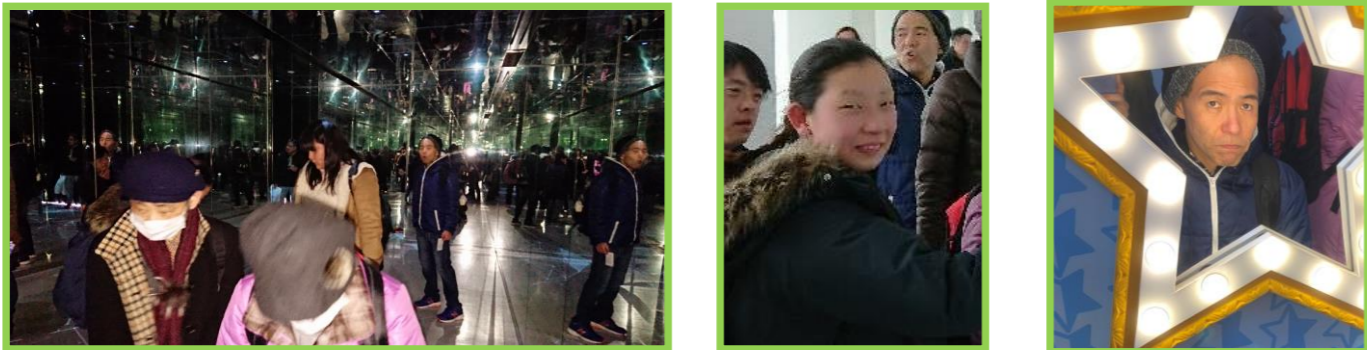
極力人前に入るのを避けてきた人生でしたが、昨年東久留米市に誕生したラジオ局、FM ひがしくるめに「こむぎ班」「氷川台サロン」の紹介で出てくれないかという依頼があり、出演することになりました。

正直、嫌だなあと思いませんでしたが、事前の打ち合わせやパーソナリティの方の優しい対応でなんと15分話し終えました。うまく話せず、反省が多々あったのですが、「聴いたよ!」「よかったよ」と何名かの方に言っただき嬉しく感じ、これは出演して良かったのかな、と思えました。苦手としていることでも一度は何事も経験でやってみることが大切だと学びました。

管理栄養士 小林 由記子

フォトニュース

日帰り旅行 ～池袋サンシャインシティ～



“ねえねえ、きいて”



<丸山 耕太郎>

あるご利用者の方で、以前は移動が難しく、食事支援者が提供しても召し上がる事が出来ない方がいました。そのご利用者の方が支援を通して、今現在では他のご利用者の方が集まる食堂にて、食事を召し上がる様子や、自ら下膳する姿が見られ嬉しく思っています。

とあるご利用者の方ですが、私が入職する前は声を出す事や、動作が緩慢で元気のない様子だったそうです。しかし今現在では、サーキット活動等の活動を通して、笑顔で元気に声を出す様子や、支援者のお手伝いを積極的に行って頂くなど、とても活動的に過ごされています。

<久津輪 京子>

音楽療法に時に、他利用者の演奏を聴いて手を叩いたり身体でリズムを取っている姿にほっこりしています。

作業棟での活動中に、いつもは机を引いている利用者が、声掛けなしでイスを引いて課題に取り組んだ時にはとても嬉しかったです。

今までとこれから

早いものでこぶしに入職してから一年が過ぎようとしています。この一年は覚えること、学ぶことがたくさんあり、あっという間に過ぎ去った一年でした。大変なことはたくさんあります。失敗して落ち込むことも多いです。けれどそれ以上に楽しいこと、嬉しいことがたくさんある日々を送っている自分は幸せ者だなあとしみじみ噛み締めています。

生活支援員という仕事を始めて、最初に嬉しいと感じたのは利用者の方に自分の名前を呼んでいただいたときでした。「私の名前を覚えてくれたんだ!」ともものすごく感動したのを今でも覚えています。

利用者の方となかなか距離が縮められず、どう接していいのかわからず、悩んだ時期もありました。ですが少しずつ打ち解けていって、利用者の方から声をかけてくださったとき、私はようやくこぶしの一員になれたような気がしました。

まだまだ未熟者の自分ですが、先輩たちの背中を見ながら、日々努力し、成長し続けていきたいです。

生活支援員 馬場 奏恵