

# Shiny

滋賀県立精神医療センター地域生活支援部デイ・ケア

〒525-0072 滋賀県草津市笠山8丁目4-25

TEL 077-567-5011 FAX 077-567-5033

## ◆ 上半期をふりかえって

4月から、あっという間に半年が過ぎました。今年度もいろんなことにチャレンジしてきましたが、皆さん覚えてますか？

看護の日、ミュージックセラピーで歌っていた「マイバラード」を発表しました。人前に出るだけでも緊張するのに、歌をうたうというチャレンジは素晴らしかったと思います。

書道・絵画のコラボ企画では、メンバーの皆さんの意外な一面が見られ、いつもと違う時間がとても新鮮でした。

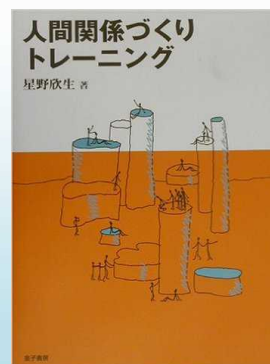


書道・絵画コラボ企画

左：色面構成 右：近代詩

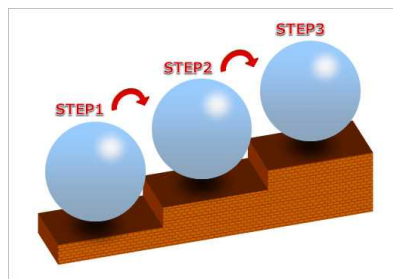
平成28年度の「どんどんやってみよう」は、木曜日の午前中の枠と金曜日一日の枠に分かれてプログラム展開しています。木曜日は、「人間関係トレーニング」(通称、NGKトレーニング)で「話す力」について学習し、「どんどんしゃべろう」で実施するという、コミュニケーションプログラムを行っています。

＜NGKトレーニングに参加されているメンバーの声＞  
初対面の人に話しかけるのが苦手な私は、「気軽に人に話しかけられるようになりたい！！」という目標の下、NGKトレーニングに参加しました。自分を客観的に見られるようになり、実際にNGKトレーニングを実行してみると、人と話すときに何が大事かよく分かるようになりました。自分を知ることでもでき、スキルを磨くのにとても役立っています。



金曜日は、「ステップ1」「ステップ2」「ステップ3」の3段階に分けて『自分たちが卒業までに身につけたい力』を体験・体得できるよう企画・運営を行っています。

「ステップ1」では、「スタッフと協力することで、経験がないことを学ぶ・体験する」をテーマに、3つのグループに分かれて、それぞれのグループが企画・運営をしました。初めての経験に不安が大きかった方も、仲間と経験することで一步を踏み出すことができました。



「ステップ2」では、「ステップ1で学んだ力、体験したことを活かしてデイ・ケアの恒例行事の企画を自分達で立てる」をテーマに、夏の恒例行事「デイ・ケア納涼会」の企画・運営をしました。振り返りでは、変化する力も身につけて頂くため、「良かった点」だけではなく、「良くなかった点」も挙げて、

「そう思った理由」「どうしたらいいか」の改善策まで考え、次への課題をたてました。自分の苦手なこと欠点に目を向けるのはしんどい作業ですが、次のステップをふむには大事な作業だと思っています。メンバーの一人が、「振り返りをするすることで、自分を客観視でき、課題の整理ができました」と感想を述べていました。



「ステップ3」では、「ステップ1・ステップ2で積み重ねてきた能力を活かして、新たな企画に挑戦する」をテーマに、滋賀県下のデイ・ケア施設が集まって開催される「デイ・ケア川柳・卓球交流会」を目指して活動しています。川柳の選考会も卓球練習も全てメンバーの皆さんが主体的に動いています。

卓球大会は、10月7日（金）に行われます。当デイ・ケアからは4チームが出場しますよ。都合がつく方は、ぜひ応援に来て下さい。



メンバーの皆さんの通所期間も、回復の度合いも違うなか、通所して間もない方は、みんなと同じようにできないことにもどかしさを感じたかもしれません。回復の過程は人それぞれで、みんなが同じように進むことはできません。回復のステージが違っていても、一緒にリハビリに取り組んで

いることに、デイ・ケアの良さがあると思います。お一人お一人が持っている力は、低下しても失われることはありません。お互いに刺激し合って、低下した力をどんどん引きだしてほしいと思います。

下半期の「どんどんやってみよう」も、いろんなことにチャレンジして、いっぱい楽しみましょう。

## 祝100回

今年度も取り組んでいる「ペーパーチャレラン」  
(認知機能トレーニング)が、9月5日に100回を  
むかえました。記念すべき日のチャレキングは  
車が好きな〇〇さんでした。  
メンバーの皆さんは、誰だかわかりますか？

### コニタンの肌黒日記!!

先日『相手を動かすプレゼンテーション』という研修に参加してきました。その研修の中でとあるゲームが行われました。そのゲームは、あるワードをその言葉以外の言葉で説明し、他の方に伝える伝達ゲームというもの。課題となる言葉を使わなければ、ジェスチャーでも口頭でもなんでもアリというものでした。

そのゲームで私に課せられた課題ワードは「ぶりっ子」。日々デイケアで鍛えられたコミュニケーションスキルを存分に生かし、完璧に「ぶりっ子」を伝えきってみせようではないか。私は自分のグループメンバーに説明しました。「あの～初期の頃の松田聖子でえ・・・。」20代の女性陣は皆ぼか～んと口を開けたまま。その反応に対し、私はさらにムキになり、「だから初期の松田聖子でえ・・・。」ムキになったところで若者の反応は変わりません・・・。私はいっこうに理解しようとしめない若者に腹を立てるばかり。結果時間切れとなり伝達ゲームは失敗に。若者たちの不勉強を嘆く私・・・。そんな私を白い目で見る若者たち・・・。

これって日々のコミュニケーションにおいても起こり得ることではないですか？自分は一生懸命伝えているのに、わかってもらえない・・・。腹立ちますよね。でもね、そういう時は伝える側が相手のことを考慮していない可能性もないですか？そう、20代の若者に対し、80年代の松田聖子さんの話をした私のように・・・。今回の研修での私は相手の年齢などお構いなしに自分の言いたい事を言うだけ。伝わるわけないですよ。

コミュニケーションは相手の理解度、経験、関心事など色々なことを考えて伝える工夫をしなければならぬ・・・そうですよ。

今回の『コニタンの肌黒日記』はいつになく教訓めいた日記になってしまいました。次回からの肌黒日記の暴走っぷりにご期待ください。