

6月からご家族の面会が一部再開しました



外出こそ出来ませんが、変わらぬ日常を過ごして頂いてます



くつろぎ

こんなことがあったとさ

くつろぎ
特養かわら版

令和2年7月号



こんなことやります

毎月実施していた音楽療法は、お休みです。
 宇賀神床屋(毎月)が7月から再開します。
 7月12日(日) 書道クラブ(午後)
 7月16日(木) 化粧クラブ(午前)
 7月18日(土) 料理クラブ(午後)
 7月19日(日) カラオケクラブ(午後)
 7月22日(水) 折紙クラブ(午後)



元ちゃんの「やんわりした」人生の歩み方

大切にすること

他人は自分の心を映す鏡。私が優しく接すれば、相手も優しく接してくれる。私が厳しく接すれば、相手も同じように厳しく接してくる。自分自身の、その時の心の状態が態度や表情、言葉が相手の心に届けられ、そのまま自分自身に返ってきているだけのこと。

でも、どれだけ相手を大切に思っても「相手は全然大切にしてくれない」「相手は私を理解してくれない」「真剣に取り合ってくれない」なんて言葉をよく耳にするのも実際です。いかに相手にも問題があるかのような発言ですが、繰り返しですが、相手の反応や表情、態度、言葉は、自分自身の心を映し出したものです。ならば、まずは自分の心を見直し、相手にどのような気持ちや態度、言葉を使っていたかを考える必要があります。表面上では大切にしていると言いつつ、実は相手を見下しているか、命令口調になっているか、相手を否定していないか、誹謗中傷をすることが目的になっていないか、もし、相手の態度に腹が立つなら、間違いなく、自分自身の心の問題です。

上手くいかなない理由、相手の態度に納得できない理由は、相手の中ではなく、自分自身の中にあります。

どうも自分の思いや言いたいことが届いていないような気がしない。こんなに大切に思っているのに、私はその人から大切にされていない気がする。その理由や責任を他人に求めたり攻撃する前に、まずは、あなたの心がどこに向いているかを考える。その人に向いているのか。それとも自分に向いているのか。

「何で自分ばかり何かしなくればならぬい？自分ばかりが損をする」と思う時点で、心の向きは相手ではなく自分自身になってしまっています。

そうではなく自分自身が、相手にこうして欲しい、こう接して欲しい、理解してほしい、分かってくれたい、そう思うことをそのままやればよいだけなんです。迷うことなく、相手を大切に思った気持ちのみを優先すること。

そこに、見返りや損得勘定が働いて自分を優先したいがための打算や計算が入るから、すぐ見透かされて、求めていたものと真逆の反応が返ってくる。睨みつけても、威圧的な言葉を返しても、分かり合えるはずがありません。いがみ合う結果になってしまっただけです。言葉や態度に出さなくても、その場の空気感から伝わるものがあるものです。

すべての人に無慈悲な愛情を注ぐ聖人のような生き方は、理想的ではありませんが、現実的ではありません。重要なのは一緒にいる相手、本当に大切にしたい相手には、その人の心が満たされるような行動や態度、言葉、表情をすること。

大切な人が笑顔になってくれれば、自分自身も笑顔になれる。そんな生き方、素敵だと思います。

職員紹介コーナー

北澤悠と申します。

27歳の頃からこちらで働かせて頂いており、現在31歳、4年目になります。ちなみに特養副主任の牧さんと誕生日が一緒です。

独身で、これといった身の回りの大きな出来事というものも悲しいことにありません。

今年の夏は友達とザリガニ釣りに行く予定です。

休みの日は家に籠って本を読んでいます。好きな作家は三島由紀夫です。

体も弱く、物覚えも悪い僕ですが、

少しでも特養に貢献できるような日々一生懸命頑張っています。

これからもよろしくお願い致します！



編集後記

こんにちは。特養の松本です。

「太った？」ってチラチラ聞かれることがあります。太りました。

体重は1年で9キロ増えてました。

年甲斐もなくマクドナルドのポテト(Lサイズ)に目覚めて、よく食べるようになったのがきつと原因だと思います。

これまでの人生、食事をするのに何かを制限したことは一度もありませんでした。「大盛り無料」とか「食べ放題」が好きで、「おかわり自由」なんて大好物です。食事は「質」より「量」の人です。

でも、今や自分の体は自分だけのものだけじゃないんですね。

息子のため、奥さんのため、健康を維持する責任があります。

ポテトをMサイズにするか、それとも回数を減らすか、悩みどころですね。コロナ太りという言葉も耳にします。皆様も体重管理には要注意を。



特養生活相談員

畑中

元

発行 ひまわりの丘 特養 広報部 畑中元(編集長)・松本顕太