



春です。
お茶でもいかが？

3月28日 14:00~
『お茶会』
ミニパンケーキ、木ようかん 等
お菓子、ジュース
お楽しみにー

こんなことがあったとさ

くつろぎ

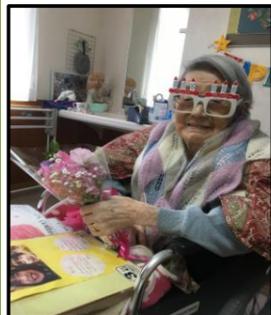
〜特養かわら版〜

令和三年四月号



春です。
お寿司でもいかが？

春です。
たくさん誕生日！



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。

- 4月 6日(火) 宇賀神床屋
- 4月 11日(日) カラオケクラブ
- 4月 14日(水) 書道クラブ
- 4月 16日(日) 折り紙クラブ
- 4月 21日(水) 料理クラブ
- 4月 25日(日) おしゃべりクラブ

えちゃんの「やんわりした」人生の歩み方

悩みの正体

人生に悩みはつきものです。誰だって、明るく、前向きに過ごしたいと思いつつ、日々の仕事や人付き合いに悩み、場合によっては思いがけない事故に遭遇したり病気を患ったり、子育てや介護など、人それぞれに悩みは尽きません。では悩みの正体は一体何でしょうか。

よく悩みの正体は「執着」であると言われるています。執着とは：手放せない心、どうしてもしがみついてしまうもの、こだわってしまうこと、怒りや後悔、欲望：そんなところでしようか。もちろん、誰にでもこだわりや譲れないものがあります。欲望や欲求があるからこそ、それが活力になって目標を達成する原動力にもなります。しかし、度を過ぎ、それが執着になってしまつと、途端に「悩み」となつて私たちを苦しめる存在になつてしまいます。

こう伝えると、だいたいの人が、悩みの原因を外側に向けます。私が苦しんでいるのは、私を理解してくれない周囲の問題がある：と確かに、ほとんどの悩みは対人関係の中にあると思います。しかし、仮に他者に対して怒りや憎しみの感情を持ったとしても、結局は悩む原因は自分の中にしかありません。

心が悩みなんとなく満たされない気持ちで過ごす、イライラやモヤモヤが頭の中を覆ってしまうその理由は、おそらく「認められたい気持ち」が、様々な事柄に対して執着となつてしまつからです。自分にもっと注目してほしい、愛してほしい、注目してほしい。これらの気持ちが渴望してしまつと、承認欲求へ執着してしまい、自分の心を満たしてくれない周囲へ対する不満が、他者への怒りや憎しみへと変化していき、結果どうしようもない悩みへと姿を変えてしまつます。

悩みの正体は、他者や周囲の問題があるわけではなく、自分自身の「認めてほしい気持ち」と「認めてもらえない不満」である。そう理解したり、思つたりするだけで、少しは気持ちが楽にならなideしようか。悩みの正体や根源の理解に近づければ、次は、それが解決できる課題に変えることができます。

特養生活相談員 畑中 元

職員紹介コーナー

平二四年七月から特養相談員として、皆さんと一緒に過ごしてまいりました。振り返ると、楽しいこと、悲しいこと、無茶なことをしたこと等々、数えきれないぐらいの思い出が溢れかえるほどです。そして、まだまだ叶えなかった事、やりたかったことが山ほど残っていたりもします。これから、この場所にいるすべての人が、穏やかに、そして楽しく過ごせる場所であることを願っています。

たくさん学ばせていただきました。たくさん迷惑を掛けました。

本当にありがとうございました。

令和三年四月 畑中 元

主任から挨拶

いつのまにか春になり、桜の舞う季節になりましたが、未だにコロナは落ち着かず、ご入居者様、ご家族様にはご不便をおかけしております。引き続き、職員一同、感染対策に力を入れていきますので、ご理解、ご協力をお願い致します。

昨年度も嬉しい出会い、悲しい別れが多くありましたが、この仕事の尊さ、意義深さを実感している日々です。今年度は「ご入居者様の理解を深め、思いに寄り添った丁寧なケアを行う」をテーマにご入居者様には1日でも多くの健康で楽しい時間が提供できるように様々なことに取り組んでいきたいと思っております。

また、今年こそは、ご入居者様、ご家族様、職員で盛大に楽しめる催し物が出来る日が来ることを心より願いつつ、日々笑顔で安心して頂けるようなケアを心がけていきたいと思っております。

特養主任 植木亭

