

認定NPO

岡山きのこ・あったか会

秋号



スイートハッピー部誕生

本年度、あったか会が力を注いでいるのは、病院のケア・スタッフに向けたメンタル・ケアです。近年、看護・介護者の職場はストレス過重となっており、その約7割が抑うつ状態にあると報告されています。看護・介護者の心や身体が不健康であっては良いケアは望めません。ケアは人が人に対して行うもので、一般的に、熱心な人ほどバーンアウトする危険性が高いと言われています。したがって、育成までに時間のかかる看護・介護者へのケアは人的資源の保護からも極めて重要です。良いケアはぬくもりをもった人の手（心）によってのみ可能なのですから。

さて、この4月に、赤磐医師会病院の看護部にスイートハッピー部という部が誕生しました。部活動の目標は、マインドフルネス瞑想を使ってセルフ・ケアできるようになることです。毎月2回17:15～約2時間、マインドフルネス瞑想のトレーニングを行います。看護師の仕事は大変多忙ですが、皆さん寸間を惜しんで参加され、和やかな中にも熱心なグループが形成されつつあります。体験後は、気分が楽になった、切迫感が無くなった、外反母趾が改善したなどの報告がなされています。瞑想のポイントは、毎日15分間正しい方法で瞑想すること、集中力を高めること、無評価で受容することです。仲間がいることでお互いに支え合うことができます。スイートハッピー部の内容の良さは、将来的にマインドフルネス認定資格者が生まれれば、患者さんや赤磐地域の人々にもマインドフルネス瞑想を提供できるようになるかもしれません。

9月は、和気町福祉センターでの東備看護協会研修会で『マインドフルネス瞑想』の体験型講演会を、4月と10月には赤磐医師会病院での岡山県生涯学習連携講座で『マインドフルネス瞑想講座』を開催することができました。本年度は、赤磐医師会病院さんのご厚意で参加費無料とさせていただくことができ、多くの方に知っていただく機会になりました。感謝。



・・・web掲載のため写真の一部加工しています。・・・

♡ わかちあい ♡

一般会員・K.Nさん（文：事務局 藤田）

この度、S市に住むNさん（81歳）を訪ねました。Nさんは岡山きのこ・あったか会設立時か

らの会員さんで、現在もグループセラピー（毎週木曜）、家族会（第3日曜）に休まず出席されるばかりでなく、この4月からは家族会でのお茶事料理のご指導もして下さっています。

平成17年、ご主人の事業の失敗がもとで夫婦共々心身に不調をきたしました。長年住み慣れた家を失いNさんは大変なショックを受け、笑うことも泣くこともできなくなり、人と会いたくなくなり、ひどく痩せ、ときには死を考えることもあったそうです。そのうちに、子供たちの勧めでご主人は岡大病院精神科を受診。主治医の先生から「介護の人の方が疲れるから、A先生のところに（相談に）行ってみたら」とA先生を紹介されました。A先生に全部の事情を話して慰められたNさんは、2週間に一回A先生が担当する会に通うことを始めました。そのうちに、自分も精神的に参っていること、集中しにくくなっていることに気付いたそうです。

会に通い始めてから笑顔を取り戻されるまでの数年間の変化を聞かせてくださいました。

「最初は笑いもできなな。人に会うことも嫌で、誰にも会いとうなかつた。」「本当に死のうかと思うような心境だった」ところから「だんだん私も気持ちがほんと変わってきたんよ。」

「始めのうちはな 主人の悪口ばかり先生に言いつた。(先生が)そんなこと言うんじゃないって。(略)それから段々に先生がアドバイスしてくださった。気持ちが(変わった)主人が送ってくれたり迎えに来てくれたり。それだけでもまあ(ええわ)と思うようになった。」

元気になられた今は、勉強会のお茶事料理の講師をして下さっています。会のある日が楽しみで、また若いころからしているお茶や着付けのお稽古を活用できることにも喜びを感じつつ、「皆勤賞がないんでしょうか?」というくらいに休まず続けることを生きがいにされています。また、お料理を作ることもお好きで「お料理をするのにな、時期、時期のものを使って家庭料理を毎月するけど、いろんなことをしないとマンネリ化するから」と今週末に迫っている家族会をとっても楽しみにされている様子でした。(注：Nさんには、行動意欲(能動性)を引き出すプログラムが使用されました)

最後に、まだ会を知らない方に「私もこういう風な逆境にあったけど立ち直れた、というのは会のおかげと思う。(木曜日のグループセラピーは)今少ないから、一人きたらみんな(話が)聞けるような状態だから(人数が多過ぎると話ができない)あまり深い話じゃないけれど、世間話じゃけど、ぜひ来てみてください」と伝えたいとおっしゃられていました。



お知らせ

10月から1月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

10月	6・7日	秋のセミナー旅行(徳島県)	12月	1日	ビジネス・クラス(瞑想会)
	13日	ビジネス・クラス(瞑想会)		8日	家族会(忘年会&授与式)
	18日	岡山県生涯学習連携講座②	1月	12日	ビジネス・クラス(瞑想会)
	21日	家族会(お茶事料理)		20日	勉強会&家族会
11月	10日	ビジネス・クラス(瞑想会)	詳細は事務局にお問い合わせください。(午前中)皆様のご参加をお待ちしています。		
	18日	勉強会&家族会			

支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

詳しくは事務局にお尋ねください。活動資金は会員の年会費とご寄付が主です。また、医師を含む医療専門職の方々から多様なご協力を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 岡山きのこ・あったか会

編集者 阿多敏江 藤田博子

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷1-3-21

TEL:086-266-5924(午前中)

FAX:086-272-3550

E-mail:attakakai@live.jp

URL:http://www1.megaegg.ne.jp/~attaka/