

あいあい新聞 7'13 月号



あい訪問看護ステーション

広島市安佐北区落合5-30-27-103

電話:082-824-7470 FAX:082-824-7471

HP: ai-nursing



最近のニュースを見ていると、脱水症状となり病院へ運ばれる人の数が日に日に多くなっているように思います。新規の利用者さんも「脱水で…点滴を」という依頼が多いのが現状です。しっかり水分補給！皆で心がけていきましょう。



「カウンセリングスクール」を受講して

私は4年ほど前から「中国新聞カウンセリングスクール」に通い始め、今年で受講最後の年になります。カウンセリングスクールでは、1年目はカウンセリングとは何かという基礎学習をします。様々な大学の教授や施設の所長さんなどから「心の発達」についてや、「ユング」や「フロイト」などの知識を専門的に学びます。2年目からは、「試行的カウンセリング(傾聴の練習)」の開始です。まずは、生徒同士で二人組になりカウンセラーとクライアント(相談者役)に分かれ、お互いのカウンセリングを練習します。3年・4年目には、実際に協力者の方をお願いしての実践練習を行います。

先日、最後の試行カウンセリングが終了しました。至らぬところだらけで自分の未熟さばかりが目につきましたが、先生から「相談者の方が人生の棚卸し(人生の振り返り)ができたのでは…」との評価を頂きとても嬉しかったです。

特集 ~ カウンセリング

話しの聴き方について…

「カウンセリング」…とても聞き慣れた言葉ではありますが、実際にはどんなことをするのか？と問われるとなかなか答えにくいもの。「カウンセリングスクール」を受講したスタッフのレポートです。



カウンセリングは、傾聴的態度をベースに傾聴するだけでなく、感情の反射や繰り返し、質問、内容の明確化・要約などを行っていくことで、相談者が問題の解決

への糸口を相談者自身でつかむことをお手伝いするものです。でも、難しい技法にこだわるのではなく、相談者のすべてを受け入れてお聴きすることで、私自身の振り返りにもなり、良い悪いの二つの答えではなく人の数だけ人生はあり、自然に流れる人生で良いのだ、とも認識させて頂きました。

これまで学んできた中の「傾聴技法」について、分かりやすく書いている文章と文例がありましたので下にご紹介しておきます。(浦島)

傾聴とは

相手の話を真剣に聞くことであり、カウンセリングにはとても重要な技術です。しかし、誰もが当たり前でできそうな「真剣に聴く」という行為が、実は意外に難しいのです。相手のために思って相談に乗ったはずが、何故か上手くいかない。あるいは、逆に相手を怒らせてしまうこともあります。また、最初は親切心から相談に乗っていても、途中でイライラしてしまって面倒くさいと感じてしまうことがあります。いったい何故、そのようなことになってしまうのでしょうか？

「相談に乗る」=「相手の問題点を教えてあげる・解決方法をアドバイスしてあげる」ではないのです。

適切なアドバイスは問題解決への近道かも知れませんが、相手が悩んでいる時に「○○が問題だよ!」とか、「○○すれば上手くいくよ」などというアドバイス《だけ》をした場合…「そんなの分かっているけど、できないから困ってるのに…」「ちょっと話を聞いてもらえずに」ああしろ!こうしろ!」ばかり言われたなどと受け取られてしまうことがあります。そして「相手を何とかしてあげたい」という気持ちが強ければ強いほど、アドバイスが上手く活かせない時に「せっかくアドバイスしたのにどうして分からないんだ」と相手批判したくなってしまいます。

カウンセリングでは、クライアント(来談者)の話を聞く時に、「何とかしてあげたい」という自分の気持ちではなく、クライアントの気持ちを最優先とします。クライアントの心を尊重し、相手の置かれている状況や立場を考えながら感じていることなどをそのまま受け止めます。

クライアントは、悩んでいることで自分に対して否定的な気持ちになっているのが普通です。その気持ちをそのまま受け止めることで「本当に自分のことを分かってもらえた」という手応えや安心感を得られるものなのです。カウンセラーは、まずはクライアントの言うことをそのまま受け止め、それに対して心から理解を示しクライアントが前向きに自分の問題に取り組むことができるようになったところで、クライアント自身が持っている解決策や周囲からの適切なアドバイスを活かせるように援助をしていくのです。「クライアント自身のために」という、あなたの真心を適切に表現する技術の基本、それがカウンセリングでの聴く技術=『傾聴』なのです。(NPO法人東日本カウンセリングセンター HPより)

娘：今日はムカついた！
母：お帰り、どうしたの？
娘：最悪よ。
母：何があったの？ずいぶん怒ってるね。
娘：だって、部活で全然掃除しない人がいるんだよね。
母：全然やらないんだ。それは腹が立つね。
娘：掃除やってって言っても、遊んでやってくれないんだよ。
母：言ったのにしてくれないんだ。
娘：言ったら2~3人はしてくれただけ…
母：声かけたら手伝ってくれた人もいるんだ。
娘：うん、でも、やらない人はいつもやらない。明日はもっとハッキリ言ってみる。
母：ハッキリ言ったらやってくれそう？
娘：それは分からないけど、きちんと言ってみるよ。

怒っている娘との会話

娘：今日はムカついた！
母：またカリカリして。ただいまは？
娘：だって、最悪！
母：変な声を出さないでよ。
こっちまで気分悪くなるわ。
娘：気分悪くてこんな声しか出ない。
母：もう少し小さい声で話してよ。
娘：もういいよ！ゴハンもいらない。
母：まったく我がままなんだから…

(傾聴電話ぬくもりほっとらいんHPより)

We love ひろしま 知ってる!? 知っとこ☆

■ 広島市中区の本通りにある「広島アンデルセン」は原爆で大きな被害を受けたあと、修復された建物です。もともとは何に使われていたのでしょうか？

- 1. 郵便局 2. 銀行 3. 病院



答えは裏面に

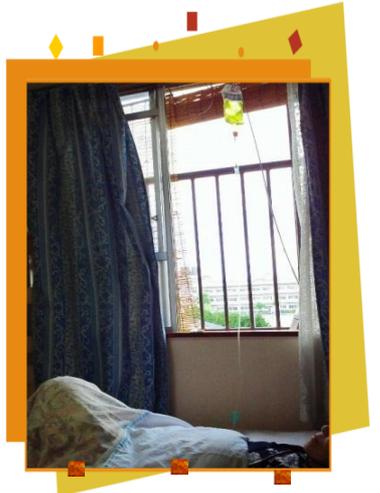
今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Hさん 女性 82才 / 慢性肝炎・坐骨神経痛
訪問看護：1回/週(木曜日) 1時間/回 です。

この方、実は私が数年前から訪問看護へ行っている、ある療養者さんの奥さまです。肝炎を患っておられ、近医へ毎日点滴注射に通われていましたが、持病の坐骨神経痛が再燃してきて歩くのが辛い…という現状があり、通院による点滴の一部を訪問看護で行ってはどうかと提案しました。「そんなことができるのなら…」と、さっそく訪問看護が開始。当初は週に2回の自宅での点滴、現在は通院も以前ほどの苦痛ではなくなられたため週1回の点滴を行い、あとは通院で。今はご主人への訪問看護と時間を前後しての訪問という形となっています。

→「自宅での点滴、カーテンレールにS字フックでぶら下げてます。」



最近、内臓の手術があり検査も含めて2度ほどの入退院がありました。手術のときは入院先の主治医から「退院は若い人で早くて10日くらい」と言われていたところを、何と14日で退院！さすが！！留守を預かるご主人も、ただひたすら「よかった、よかった…」と(*~*)。気力が強いんでしょうね、Hさん。ただし、無理は禁物。これからも続くご夫婦での生活を、少しでもスムーズに、少しでも長く続けていくためには「頑張り過ぎない」ということも重要だと思いますよ。さあ、今日もご夫婦の笑顔を見にお伺いしましょうか(〇) (仲重)

← お食事は必ずご主人と一緒にテーブルで。車椅子はご主人のものです(〇)。

7月の旬 とまとスペシャル!!

★ 成分

ビタミンの宝庫と呼ばれるように、**カロテン・ビタミンC・E・B1・B6**などを含み**カリウム**も豊富に含まれています。赤い色はカロチノイド系色素の**リコピン**。酸味は**クエン酸**や**リンゴ酸**。食物繊維の**ペクチン**も含有しています。



★ 効能

カロテンが**細胞の粘膜を強化**し、ビタミンCが**コラーゲンの形成を促す**ので**美肌に有効**。リコピンは抗酸化力が強く細胞の酸化を防ぎ**老化防止や癌防止**の効果が大きい。カリウムが余分なナトリウムを排出し**高血圧の予防**、ペクチンは**便秘を解消**します。

★ 効果的な調理ポイント

- 完熟するほどリコピンが多く、また太陽を十分に浴びたものほどビタミンCの含有量が高い。
- リコピンは加熱した方が吸収率が高まるが、ビタミン類を効率よく取るには生食がよい。
- 皮や種にも薬効が含まれているので丸ごと食べるとよい。



昔(江戸時代)は「赤なす」と呼ばれ観賞用だったそうです!



Smith's English ~スミスの英会話~ ~しましよ…編

「~しましよ」という意味の英会話は、友達や家族に対してはLet's go! というラフな感じに言いますが、同僚や目上の家族などに対しては、**Shall we ~?**「~をしましよか?」という少し丁寧な言葉を使います。かの有名な(?) **Shall we dance?** ですね。レストランなどで、そろそろ出たいときには…

Shall we go?「そろそろ行きましようか?」でOKです(*~)v。



答え… 2. 銀行 でした!!

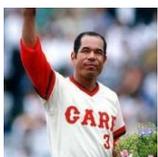
ご存知の方も多かったと思います。少しご紹介～。
1925年2月 旧三井銀行広島支店として竣工
1943年 帝国銀行広島支店となり、1945年被爆
この建物の破壊が徹底的であり印象的であったため、一時は被爆地ヒロシマの象徴としてこの建物を残すか、産業奨励館(現原爆ドーム)を残すかの議論が交わされました。
1967年10月 広島アンデルセン・オープン吹き抜けの2階部分をレストランとして併用。被爆にも耐えた金庫室は扉を撤去し、そのままパン製造のための冷蔵庫として利用していました。
1988年 内装リニューアル
2002年 被爆建物部分の耐震補強および全館改装という2度のリニューアルを経て現在に至っています。歴史ある建物なんですね。

編集後記…

急に暑くなりました。この新聞の記事を書いている最中に、中国地方も「梅雨明け」宣言。繰り返しますが、脱水の利用者さんが激増しています。「いつもより1杯多い水分補給」を声掛けしていきたいと思っております!!
次回は8月10日頃の発行予定です(*~*)。(仲重)

今日も明日もあさっても **Carp** は続くよ、どこまでも

全国各地の球場で、外野スタンドを埋め尽くす真っ赤なカープファン。見れば、私と同年代かそれ以下の若い人たちがいっぱいいる! 若い女の子たちもいっぱいいる!! …スゴイよね、と思うとともに、どうしてこの子たちはカープファンなんだろう? と思ってしまいます(*~)。だって、カープが最後に優勝したのが1991年(平成3年)、実に22年前のこと。現在30歳の人でも、最後の優勝が小学校2年生!



それでいて、こんなに熱心にファンでいられるなんて…。カープの黄金期を知っている私としては、現状カープの不甲斐なさを申し訳ないような、情けないような気持ちで眺めております。今回の2枚の写真、多くは語らずとも…(-_-)。(仲重)

