



なごみ庵



今月のごあいさつ

なごみ庵をご愛読頂きありがとうございます。11月号は上田が担当させていただきます。

今年は去年に比べて、積雪量が多くなるという予報が出ていますが、皆様タイヤ交換はされましたでしょうか？車を使う仕事の私たちとするとヒヤヒヤする冬になりそうです泣

今月は先月と違い祝日の休みがあるため、気持ち的にも楽に過ごせそうですね。さて、11月の祝日には「勤労感謝の日」がありますが、ふとなぜ23日が勤労感謝の日なのか疑問に思ったため調べてみたところ、元々は新嘗祭（にいなめさい）と呼ばれる祭日として始まった由来があり、新嘗祭とは、今年一年五穀豊穰であったことを天皇が国民を代表して神への感謝を捧げるための祭り（収穫祭）として始まったそうです。昔は今と違い、穀物収穫できるかが生死を左右していたため、昔に比べて有難みが薄れてきていますが、11月23日くらいはご飯が無事に食べられる事に感謝をしたいと思います。（上田）

シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 4名
社員数5名

◆弊社の事業内容はホームページでも
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

福祉用具の範囲を 考える時代が来た

「百聞は一見にしかず」と言われるように、自分で体験をしたほうが、実りある学びを教授することができます。

そこで、今回はVR（ヴァーチャルリアリティ）による認知症体験を紹介いたします。

「風邪は体験することができ、認知症は体験することができない」と語るのは、港区にあるシルバーウッド社代表の下河原さん。サービス付き高齢者向け住宅【銀木屋】を手がける企業です。認知症は共感しにくい疾病です。周囲の人は、自分に体験がないため、声をかけられず、不安な感情を抱いてしまうのではな

いかと考え、認知症当事者ではなく、周囲の認知を変えするためにVRを開発したといわれています。

現在は、ワークショップ形式で体験が実施されており、毎回多くの方が参加されています。



これからは共感の時代だと思えます。当事者の気持ちを理解する上で、VRなどのテクノロジーの活用はサービス提供者にも求められてくるのではないのでしょうか。

生活のしづらさを解決するものが福祉用具だと思いますので、当社も技術のトレンドに乗り遅れないようにしないといけませんね。

（事務管理部 小峯啓友）

算し足の暮らしの簡単日記術

順天堂大学医学部教授の

小林弘幸氏が20年近く続けている日記は、とても簡単な方法だと言います。具体的には、次の3つのことを順番に書くだけ。しかも、長々と書く必要はなく、簡潔書き程度で十分だそうです。

暮らしの足

③明日の目標

最初に失敗したことを書くのは、医師としての謙虚さを忘れないため。感動したことを書くのは、モチベーションを維持するため。そして、明日の目標を書くのは、ゴールを明確にして、すべきことを意識するためだそうです。

3つ書くのは面倒という場合は、

「明日の目標」だけでもOK。すべきことがはっきりすると、不安が消えて、心に余裕が



生まれます。ポイントは、目標はできるだけ達成しやすい簡単なものにする。たとえば、「明日は大きな声で家族にあいさつをする」とか、「明日はトイレ掃除を念入りにする」など。目標が達成できると、それが自信となって心に余裕が生まれ、充実感や幸せ感に包まれます。

とは言っても日記は長続きしなそう……という人へ。日記帳を枕元に置いて寝る前に書くなど、書く場所とタイミングを決めておくのがおすすめです。寝る前に歯磨きをするのと同様、生活習慣の一部にしてしまふのです。

だってドイツ文学はドイツ語で読まなくちゃ

野上弥生子

野上弥生子は大分県出身の小説家。99歳で亡くなるまで現役の作家として活躍した人です。作品は数多く残され、代表作は『真知子』や『海神丸』『迷路』など。ほかに、『秀吉と利休』は77歳から連載をはじめ、翌々年の昭和39年に女流文学賞を受けています。また、最後の作品となった『森』は87歳から書きはじめ、亡くなる直前まで10年以上の間、書き続けられました。

そんな野上氏は80歳になつてからドイツ語の勉強をはじめたのですが、その理由が冒頭の言葉。いくつになつても好奇心と探究心を失わず、生涯現役で生きた彼女らしい言葉です。

『私の信条』というエッセイの中にある言葉も、

彼女の生き方をよく表しています。「私は今日は昨日より、明日は今日よりより善く生き、より善く成長することに寿命の最後の瞬間まで努めよう」。年をとつても向上心を忘れない姿勢を見習いたいものです。さて、野上氏の実家はとても裕福な家でしたが、自分のことについてはかなりの儉約家だったと言われています。ただし、外出するときだけは別。下着から上に着る服まですべて上等のものをまとい、仕上げにシャネルの5番をつけたとか。向上心とともに、女性としての美意識も忘れなかつたのです。

じ さ と ひ ゐ み ご な

『私の信条』というエッセイの中にある言葉も、



メンバー

の

気持ち

こんにちは。当社の理念を共有するための“場”、クルドコンパですが、今月は、ファシリテーションについて、話をさせていただきます。

【ファシリテーションとは・・・】
ウィキペディアによると、「会議、ミーティング等の場で、発言や参加を促したり、話の流れを整理したり、参加者の認識の一致を確認したりする行為で介入し、合意形成や相互理解をサポートすることにより、組織や参加者の活性化、協働を促進させるリーダーの持つ能力の一つ。」と書かれています。

どうしても同会、進行という黒字的なイメージがありますが、ファシリテーションはリーダーシップその

ファシリテーションのこだわり

のものなのです。

【指導から支援へ】

タスクやテーマによって、リーダーシップは変わります。そのため、「俺について来い」的なリーダーシップが有効に働く場面もありません。

コンパでは、参加者の意見を引き出すことが目的であるため、傾聴や様々な考える視点を与えられるファシリテーション型リーダーシップが求められています。

ファシリテーションを円滑にするために、コンパ開催前に役職者を集め、各テーマのコンパの趣旨を説明します。一般スタッフよりも早く情報を共有することで、グループ

ワークのファシリテーションをやりやすくするのが狙いです。

【イシューは何か?】

グループワークを行うと、自由闊達な意見が出てくるので、しばしば話が脱線しがちです。そのため、考えるべきこと=イシューを設定する

ことがとても大事です。例えば、原因を考える時間なのに、解決策を考えてしまうと時間がもつたいたいですよね。多くのスタッフが参加しているため、短い時間で高いパフォーマンスを出すためには、イシューを押しさえつづけなければなりません。

【議論の可視化】

議論を可視化するために、ノート、ホワイトボード、ポストイットを活用することをお願いしています。日本語は、主語、述語で構成されない、結果がわかりません。また、

人間の記憶には限界があります。

自分の伝えたいこと、議論の過程を記録に残しながら、話をすると参加者の納得感は得やすくなります。

私の場合、会社とプライベートでスケッチブック型のホワイトボードを所有しています。いつでも、どこでも自分の考えを理解させたいからです。



ファシリテーションを発揮することが求められているスタッフは、こうしたこだわりをもってもらいたいと思っています。

場を調整する能力は、複数の業者間で情報を共有する際に役立つのではないのでしょうか。

(事務管理部 小峯啓友)



人生を開く扉



この世に完璧な人はいません
だれでも短所があるものです
短所を気にするのは
やめましょう
代わりに小さくてもいいので
長所を見つけましょう
そして、
長所を育てましょう

ベッドの下には収納ケースな
ども置かず、何も無い状態にし
ておくのがベストですが、下に
引き出しなどがある場合は、き
ちんと整えておくことが大切で
す。入れるのは衣類や寝具だけ
にしましょう。とくに気をつけ
たいのが、毛皮やドライフラ
ワーなどの「死んだ気」を持つも
のを収納すること。「死んだ気」
と一緒に眠っていることにな
り、マイナスの気を呼び寄せて
しまいます。

ほのぼの 開運術

<ベッドの下のほこりをとる>

毎日掃除をしていても、
ベッドの下のほこりまでは
なかなか……という場合が
多いでしょう。しかし、人は
眠っている間に体にたまった
毒素を出すことで運気を
新しくします。つまり、新し
い運気を補充するためには、
寝室を清潔にしておく
ことが大事。逆に言えば、



★言葉の違いは?★

次のよく似た2つの言葉の、正しい意味の組み合わせは?

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| ① おざなり
なおざり | A. その場の間に合わせ
B. いい加減なまま放っておくこと |
| ② 元旦
元日 | A. 1月1日
B. 1月1日の朝 |

【正解】①おざなり—A、なおざり—B

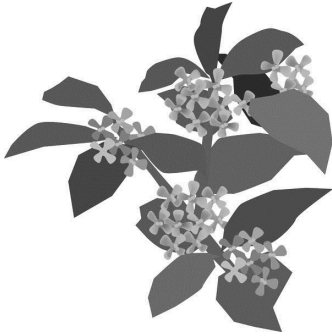
②元旦—B、元日—A

【解説】①「おざなり」は「お座成り」と書

き、「なおざり」は「等閑」と書きます。

②「元旦」は1月1日の朝のことなので、「元
旦の午後」という表現は誤り。

今月のアロマポイント〈イライラ解消やダイエット効果も〉



「なごみのアロマライフ」

十一月は「キンモクセイ」

「秋をイメージさせる香りは？」と聞かれれば、「キンモクセイ」と答える人も多いでしょう。秋にオレンジ

使われています。中国ではお酒やお茶、スイーツの材料としても親しまれているか。

色の花を咲かせ、甘く、ややスパイシーな香りを漂わせる、日本でもおなじみの花です。キンモクセイはモクセイ科の常緑小高木樹で、

効能としては、心身をリラックスさせてくれる点に注目。イライラしているときや不安を抱えているとき、緊張しているときなどに、心を穏やかにしてくれるでしょう。安眠効果もあり、眠れないときにもおすすめです。

庭木として人気があります。おもに観賞用ですが香水や芳香剤にも

ダイエツトにも有効とされています。これは、食欲をうながす「オレキシソ」という物質の分泌を抑制するから。キン

モクセイの香りをかぐことで、食欲がコントロールできるというわけです。

目の疲れ対策としても有効で、眼精疲労をCS除去、すっきりさせてくれます。

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとつば郡山の甫喜山です。11月に入り2016年も残り僅かになり慌ただしい毎日を送っている事と思いますが、このなごみ庵を読んで、気分転換をしていただければと思います。

スポーツの秋も終わりに近づき、冬の足音が聞こえてくると思われます。起床時の室温の低さに布団からなかなか出られず日々格闘しております。個人的には冬は一番嫌いな時期であり、動き出すのも半歩鈍ってしまいます。

一番嫌いな冬ですが、スキーを子供たちと滑るのは楽しみです。気象予報士によると今年の雪の量は多いと言われておりますが、実際はどうでしょうか？。昨年は降雪量が少なく、スキー場も客足が鈍く、地元の方は大変苦労されたかと思えます。雪が降ると足元は滑り、転倒しやすくもなりますし、車の運転にも影響しますよね。冬タイヤへの交換も早めにし、無理・無駄のない毎日を過ごしましょう。



甫喜山 純一