

Let's talk together!

メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(令和元年9月発行)



写真：コスモス ふれあいときめき祭り

～目次～

- P2. 挨拶を大切にしよう。挨拶は人間関係をスムーズにする。
- P3. メンタルヘルス協会
- P4. グループホーム上除寮 活動報告
- P5. グループホーム虹 活動報告
- P6. グループホーム与板寮 活動報告
- P7. 創造工房コスモス 活動報告 あとがき





挨拶を大切にしよう。挨拶は人間関係をスムーズにする。

創造工房 コスモス 杉野 昭

暦の上では立秋を過ぎたとはいえ、まだまだ暑い日が続いています。特にお盆には県内で40℃超えの日もありました。皆さんはこの暑さにどう対処しましたか？（していますか？）体調など崩していませんか？日本の四季というものは有難いもので、どんなに暑い夏でも永遠に続く事は無く、いずれ涼しくなります。それまで待ちましょう。

さて、ここにメンタルヘルス通信夏号を発刊することが出来ました。発刊にあたり思うところを少し書かせてもらいます。

私も入職して早1年半が過ぎようとしています。日々多くの人と出会い、助けられながら今日に至っていることを感謝せずにはられません。そんな中で今（入職してから、今でも）、感じていることを書いてみます。

皆さんはいつも、挨拶を丁寧にしていますか？

私の日々感じていることは、（以前にもどこかで言ったことがあるかと思いますが）挨拶のすばらしいこと、朝、最初に顔（姿）を合わせると大きな声と笑顔で「おはようございまーす」、帰りには「さよなら、また明日」と言葉を交わす、そんな毎日があります。そこには普段何気なく交わしている挨拶が新鮮で“はっ”とさせられていることに気づきました。

挨拶は人間関係をスムーズにしストレスを回避できる、互いが気持ち良く過ごせるようにするためのものだと、何かの本で読んだことがあります。その時は、当たり前なことだなあと思っただのを覚えています。今では改めて実感する毎日です。

例えば朝、メンバーや職員と顔を合わせると相手から先に声をかけられることが多く、私は後から返すかたちになっていたような気がします。相手から丁寧な挨拶を先にされると気持ちがいいのはもちろんですが、その時自分の胸のうちで生じる気まずさを感じられずにはられないことがありました。それからは自分から先に声をかけることを意識するようになっています。そうすると一種の安堵感のようなものが湧き出るのを感じています。

小さいころ、親に「挨拶をきちんとしなさい」と言われたことを思い出します。それは、挨拶を習慣にしなさい、という段階から挨拶することで相手が受ける印象が良く、生きて行く中での基本を教えてくれたのだと思います。それを基盤に、TPOや相手にふさわしい挨拶を心がけることで、互いの関係を発展することにつながるのではないかと思います。

「おはよう」、「おはようございます」、「こんにちは」とか「お疲れ様です」、「さようなら」、「また明日」など、挨拶の言葉の文字数は短くても、毎日その短い言葉を相手に向け続けることで相手との距離が縮まり、より近しく感じるとしたら、すごいことだと思いませんか？それだけ、相手に何がしかの言葉をかけるということは、人間関係を築く上でとて





も大切なことだと思います。更には、一瞬立ち止まったり、相手の目を見たり、“にこっ”と微笑んだり、時には軽く会釈を交えながら、心のこもった挨拶をすれば、信頼関係を築くことも出来るでしょう。

これからも挨拶を意識して、丁寧な挨拶を心がけ、相手との信頼関係を築いていきましょう。信頼は、自身のどんなスキルにも勝る財産になると思います。挨拶は人間関係をスムーズにしてくれる潤滑油ではないでしょうか。

長岡メンタルヘルス協会

● 新任職員挨拶

3月より 虹・与板寮で仕事をさせて頂いています。

GHでの生活は、楽しいと思えるような支援をしていきたいと思っています。

よろしくお願い致します。

小形 昌美

皆さん初めまして。

5月21日より創造工房コスモスに入職しました川津敬永です。

下の名前の読み方は、「たかひさ」と読みます。変わっている読み方ですが、覚えていただけると嬉しいです！

趣味は、食べることとバスケットが好きです。皆さんのおススメなご飯屋さんやお菓子屋さんがあれば是非教えてください。

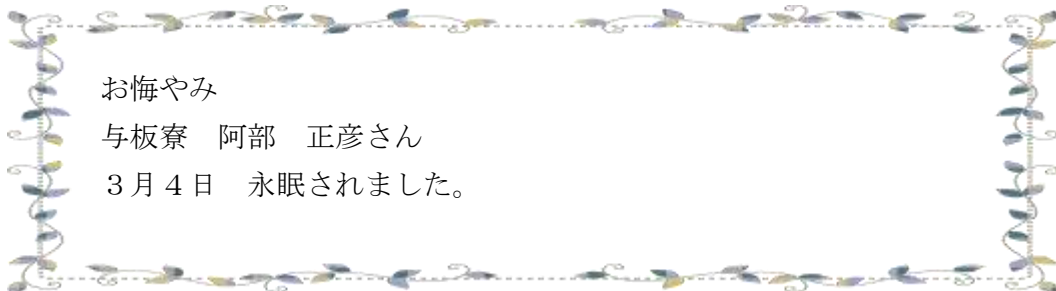
まだまだ未熟でわからないことが沢山ありますが、皆さんに教えていただきながら頑張っていきたいと思っていますので、よろしくお願い致します。

川津敬永

法人のホームページが完成しました！！

アドレス：<http://blue-arita-5455.lolitapunk.jp/>

よろしくお願い致します。





グループホーム 上除寮

(長岡市上除町甲 105-22 ☎46-3116)

上除寮 4月18日・19日 一泊旅行(富山・五箇山方面)

上除寮 7月9日 納涼会バーベキュー&花火

司会進行を担当した。何度も職員と打ち合わせを行った。

今回、最後まで参加をして楽しめた。

(小柳 新六さん)

令和になってからの初めての納涼会になり、皆 集いての大変美味しい御馳走を食べクイズをやったり色々楽しいお話ししながら、大変良かったと思います。

花火大会も全員参加してくれて今年も大変良かったです。

これから先が思いやられる夏の猛暑を乗り切ること頑張ります。

(Y・Nさん)



クイズ大会の優勝者に
宝くじプレゼント!





グループホーム 虹

(長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299)



グループホーム虹 スイカ倶楽部

今年もメンバーが楽しみにしているスイカ作りを行いました。

今年はメロン・きゅうり・トマト・なす・サツマイモも作りました。残念ながらメロンはうどんこ病で枯れてしまい収穫できませんでしたが、スイカは、毎日の水やり等をメンバーが頑張り、無事収穫が出来ました。ヤッター！



スイカが採れて良かった。おいしかった。

(加藤さん)

そこそこ出来て良かった。おいしかった。

(北嶋さん)

ハサミで枝を切ったりが大変だった。水やりは上手にできた。スイカはおいしかった。

(丸山さん)

スイカはおいしかった。また来年もやりたい。

(真野さん)





グループホーム 与板寮

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)



グループホーム与板寮 一泊旅行 5月23日・24日

(群馬サファリパークと伊香保温泉)

6月19日(水) (アピタ食事会&Tジョイで「アラジン」映画鑑賞)

・アラビアンナイトの話で面白かった。三つの願いは、だいたい頼むと失敗するんだなと思った。昔の映画は、何回も観れたが、今は、一回終わると入れ替えになって残念だった。

椅子の座り心地が良かった。 (徳永さん)

旅行も映画もおもしろかった。よかった。 (笠原さん)

旅行の思い出は、エミュと戦ったこと、うさぎを抱いたことが楽しかった。

アラジンもおもしろかった。 (椎谷さん)





創造工房コスモス

(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526 FAX 89-6617)

一泊旅行 6月6日、7日

(埼玉方面：ムーミンバレーパーク&川越散策)

ムーミンバレーパークのショーが楽しかったです。

川越の町並みも楽しかったです。

(中島さん)



一泊旅行 6月6日、7日

(埼玉方面：ムーミンバレーパーク&川越散策)

1日目のムーミンパークはとても暑かったけど楽しかったです。お土産もたくさん売っていて目移りしてしまうほどでした。

2日目は雨で残念だったけど、みんなでまわられて楽しかったです。(A, Sさん)

一泊旅行(6月19日、20日)

(福島方面)

温泉気持ち良かったです。

ご飯が美味しかったです。

(上原さん)



晴れたり、雲ったり雨も降り大変だったけどすごく楽しかったです。ホテルの人が優しい人で良かったです。(山岸さん)





ふれあいときめき祭り 8月24日

- 天気が良くてよかったです。(笠原さん)
- 焼き鳥が楽しかった。
ドラムをたた楽しかった。花火を音がすごかった。また、ときめき祭り楽しかった。
(小熊翼さん)
- フラダンスが楽しかった。(山田さん)



ふれあいときめき祭り 8月24日

- 8/24、ふれあい♡ときめき祭りで。感想についてえ・・・日頃から此処の、コスモスにい通うかたわらあ、今回の、行事に参加できて嬉しかったし、それに久しぶりに、服部さんが焼いてくれた、焼き鳥と生ビールが飲めた。
後、私が担当する、野菜販売も出来たのでよかった。
(待井さん)



● あとがき

暑い夏が終わり、秋に着々と近づいてきて過ごしやすくなりました。これからは、めんたる祭りや各グループホームやコスモスでの行事もあり楽しいことがたくさんあります。その中で参加される方の少しでも多くの声を届けられるようにしていきたいと思えます。

編集委員： 杉野 佐藤 高頭

