



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 長岡市上除町字野田甲105-22  
TEL・FAX 0258-46-3116

(令和6年3月発行)



絵画：創造工房コスモス 佐藤鉄夫さん

～目次～

- |      |                        |
|------|------------------------|
| P2   | “アサーション（アサーティブ）という考え方” |
| P3   | 長岡メンタルヘルス協会            |
| P4～5 | グループホーム上除寮 活動報告        |
|      | グループホーム虹 活動報告          |
|      | グループホーム与板寮 活動報告        |
| P6～8 | 創造工房コスモス 活動報告 あとがき     |





## “アサーション（アサーティブ）という考え方”

創造工房 コスモス 施設長 杉野 昭

令和6年も早いもので3か月が過ぎようとしています。新年早々能登半島地震や航空機事故など大きな災害、事故に見舞われ先々不安な年明けとなりました。しかし、今年の冬は心配された雪による影響も少なくホットしているところです。

コスモスでは皆日々元気に作業に、行事に取り組んでいます。

そんな中で私が日々利用者の皆様や他の職員と関わる中で大切に思っていることに触れてみたいと思います。

それは“アサーション”という考え方を持つということです。

アサーションとは、一言でいうと、相手を尊重しつつ自分の意見を主張するコミュニケーション方法のひとつで、自分も相手も大切にしたい自己表現法です。アサーティブな自己表現は相手とより良い関係を築くことができるといわれています。

アサーションには3つの自己表現があります。

### ① 攻撃的自己表現

攻撃的自己表現とは自分のことだけを考え相手の気持ちを配慮しない自己表現。

例えば、何かに取り組んで失敗した人やうまくいかなかった人に対して、理由や言い分など聞く余地もなく頭ごなしに叱責をするような表現。「自分は決して悪くない」、「相手が悪い」と思いこんでいるタイプの人によく見られます。

このやり方はコミュニケーションをシャットアウトしてしまうので、周囲の人との距離をどんどん広げたり遠ざけてしまいます。

### ② 非主張的自己表現

自分よりも常に相手を優先し、自分のことを後回しにする自己表現。

例えば、他の人に何か用を頼まれて嫌なのに、はっきりと断れずに引き受けてしまう態度のこと。

このやり方を続けていると、抑えていた怒りが突然爆発して人間関係がこじれたり、ストレスに押しつぶされてしまうことがあります。

### ③ アサーティブな自己表現

アサーションとは人間の感情を大切にしたい自己表現

自分の内面に発生した気持ちを大切に考えつつ、相手の気持ちにも配慮する自己表現。

自分の意見は率直かつ明快にしっかり伝えるけれど、相手の話も聴く。我慢したり自分の考えや思い感情を押し殺したりすることなく、自分の正直な気持ちはどういうものなのかをしっかりと考え伝える。

その結果、両者の考えや思いから良いアイデアや力の掛け算になり良い成果が生まれます。そして相互の信頼関係も深まります。





アサーティブな自己表現では攻撃的な方法でも非主張的な方法でもなく、自分の気持ち・考え・信念に対して正直・率直に、またその場にふさわしい方法で表現します。

たとえ自分の意見が通らなくても、自分の気持ちを一方的に伝えるのではなく、それを言われた相手がどのように感じるのか？ということを考える。相手を切り捨てるのも、常に自分を後回しにするのもダメで、相手の話を聴きつつ自分の主張も忘れない、という会話を意識する必要があります。

相手に自分の気持ちを率直に伝え、双方がしっかり意見を交換しあえてこそ、コミュニケーションは成り立つのではないのでしょうか。対等にコミュニケーションができたことで、お互いにさわやかな印象が残ります。良い人間関係、円滑なコミュニケーションを築くためには主張的(アサーティブ)な表現を実践する必要があります。

今回、コスモスで利用者さんや職員と関わる中で大切と思うことを述べてみました。これらもアサーティブな表現を意識しながら皆が元気で安心して通える環境作りを大切にしながら日々関わって行きたいと思います。

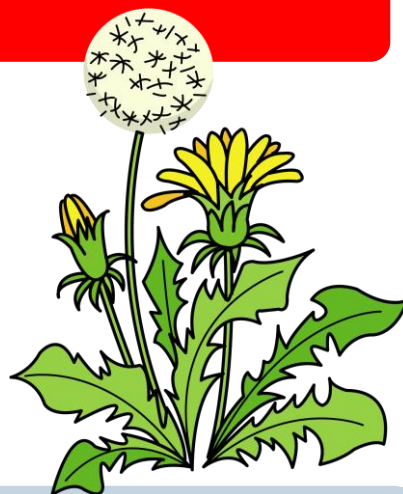
最後に今後も長岡メンタルヘルス協会としては全ての利用者のために、皆様の声を聴きながら職員一丸となって、安心安全、魅力的で生き生きと活力のあるサービスの提供に努めてまいります。ご家族、他の関係機関の皆様におかれましても引き続きご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

## 長岡メンタルヘルス協会

### 新任職員挨拶

2月より上除寮でお世話になっております。遠藤です。  
まだ、色々と戸惑うこともあります。入居者の皆様が気持ちよく、楽しく暮らしていけるように少しでもお手伝いができたらと思います。よろしくお願い致します。

グループホーム世話人 遠藤 光子



### お知らせ

近年の社会情勢と経費削減により、本年度をもって関係機関様への年賀状及びメンタル通信の送付を控えさせていただきます。

今後のメンタル通信はホームページをご覧ください。よろしくお願いいたします。

ホームページアドレス <http://blue-arita-5455.lolita-punk.jp/>





# グループホームの一年を振り返って…

上除寮 長岡市上除町字野田甲 105 番 22 TEL0258 (46) 3116  
 虹 長岡市脇野町 1514 番地 TEL0258 (42) 4299  
 与板寮 長岡市与板町与板乙 5958 番地 1 TEL0258 (72) 3900



## 4月

- お花見（虹・与板寮）  
★悠久山公園
- 一泊旅行（上除寮）  
★伊香保温泉



与板寮 お花見

## 5月

- 道の駅長岡花火館（虹）
- 道の駅国上で  
バーベキュー（与板寮）
- 避難訓練（上除寮）

## 6月

- 避難訓練（虹・与板寮）
- ワイワイランチ（虹・与板寮）
- すたみな太郎食事会（上除寮）



虹 避難訓練（火災）

## 7月

- 一泊旅行（与板寮）  
★草津温泉・善光寺  
食事会（虹）
- 納涼会（上除寮）



## 8月

- ワイワイランチ  
（虹・上除寮）
- 納涼会（上除寮）

## 9月

- 創立記念日（9/8）上除寮
- 一泊旅行（虹）★伊香保温泉



## 10月

- めんたる祭（上除寮・虹・与板寮）
- 日帰り旅行（上除寮）
- 大掃除・エアコン掃除（虹）

## 11月

- 大掃除・エアコン掃除（上除寮）
- 避難訓練（虹）★虹の避難訓練（水害）の様子⇒
- 避難訓練（与板寮・コスモス合同）





## 12月

大掃除・エアコン掃除（与板寮）  
クリスマス・忘年会  
（上除寮・虹・与板寮）

1月 新年会（上除寮・虹・与板寮）  
（虹新年会の様子です。）

## 2月

- ・グループで食事会（虹）
- ・ワイワイランチ（上除寮・与板寮）  
（与板寮ワイワイランチ）



## 3月

- ・日帰り温泉（上除寮）
- ・食事会（与板寮）
- ・町内クリーン作業&日帰り温泉（虹）  
（虹 クリーン作業）



雨の中、予定通りに「クリーン作業」を行いました。傘でゴミを拾うのが大変でした。

### グループホーム在籍者数

|     | 定員 | 利用者 |
|-----|----|-----|
| 上除寮 | 8名 | 8名  |
| 虹A棟 | 7名 | 6名  |
| 虹B棟 | 6名 | 6名  |
| 与板寮 | 6名 | 6名  |

令和6年2月29日現在

### R6年2月14日・15日・27日 虹食事会

すたみな太郎・あおきや・はま寿司と3つの行きたい場所に分かれて食事会をしました。はま寿司ではタッチパネルを操作してお互いの注文したものを見合い、「美味しい？」と聞いたり一緒に楽しいひと時を過ごしました。

自分の頼んだ物をメモし、合計金額を計算している人もいました。「美味しいし、安いし、サイコーです！たまに来たいです。」との感想も聞かれました。

グループホーム職員 小林 純子





# 創造工房コスモス

長岡市与板町与板乙 5954-3  
☎72-2526 FAX89-6617

創造工房コスモスの令和5年度を振り返って



**4月**

- ・お花見 in 越後丘陵公園
- ・休日開所（イオン長岡へショッピングに行ってきました!!）

ガチャガチャして楽しかった。（古井丸）

**5月**

- ・社会見学
- ・休日開所（ミニどら焼きづくり）

**6月**

- ・一泊旅行 A・B 班に分かれていきました。

in 山形県から木下大サーカスを見学

- ・防災訓練
- ・休日開所（アイロンビーズでコースターを作ろう!）

**7月**

- ・スポーツデイ
- ・休日開所（ドライブ見附水道山公園からとちお道の駅）

紫陽花がきれいだった。楽しかった。  
あぶらが美味しかった。  
お土産が買えてよかった。  
雨だったけど良かった。



一年を振り返って…

創造工房コスモスのお世話になり 1 年がたちました。利用者の皆さんと仲良く親しくなりたいと日々思っております。あと利用者に対しては、指導するのではなく支援する立場だという事を改めて学びました。これからもご指導、ご便達の程宜しくお願いいたします。

創造工房コスモス 職業指導員 山澤 英明

**8月**

- ・ふれあいときめき祭り
- ・休日開所（手作りうちわづくり）

ぬりえが楽しかった  
ひまわりと朝顔の絵を描いた。楽しかった。





## 9月

- ・ポップコーン2回参加  
(すこやかともしび祭り・農福連携マルシェ)
  - ・休日開所  
(与板街並みを散策と十五夜祭りの屋台見学)
- べっこう屋さんでフラッペ食べておいしかった。  
とても楽しかったです。(古井丸)

## 10月

- ・めんたる祭
- ・日帰り旅行
- ・休日開所  
(ホットケーキ作り)



忘年会で  
ジャンボかるたを  
しました！！



## 11月

- ・防災訓練
- ・社会見学
- ・休日開所 (もみじ谷ドライブ)



今年もおもちを  
つきました!!



## 12月

- ・忘年会
  - ・休日開所 (クリスマスケーキ作り)
- 丸いケーキの 4 分の1の大きさのケーキをク  
リーム・缶詰などを使いデコレーション☆  
美味しかったという声が多く聞かれました!

## 1月

- ・新年会
- ・休日開所  
(宝探し・おしるこ・DVD鑑賞)

### 一年を振り返って…

今年度は、一泊旅行・ふれあいときめき祭り・めんたる祭・大きな行事もみんな  
で飲食を共にしながら行うことができ、マスクごしでない笑顔がみられて嬉し  
かったです。日常の中でも、たくさんの声をかけて下さる皆さんに元気もらっ  
ていること、とても感謝しています。

創造工房コスモス 職業指導員 中澤 直子





## 2月

- ・豆まき・恵方巻づくり
- ・休日開所（餃子定食）

餃子の形にしたかったが、水餃子みたいになった。面白かったし、美味しく食べれた。  
（待井）

餃子作って、もっと食べたいと思ったけど、自分から欲しいといわなかったからあんまり食べれなかった。美味しかった。皮がなくなってハンバーグにしたけど、それも美味しかった。

餃子づくりが楽しかった。

（ひぐち）



コスモス在籍者数 令和6年2月29日現在

| サービスの種類 | 定員  | 登録者数 |
|---------|-----|------|
| 移行支援事業  | 3名  | 1名   |
| B型支援事業  | 22名 | 28名  |
| 日中一時    | 4名  | 2名   |

おいしかった！  
もう、たくさん。



## 3月

- ・スポーツデイ

ポッチャを与板体育館で行いました。初めてやる方が多かったです。とても楽しく白熱した勝負を各チームされていました！！

- ・休日開所（ドライブ）

出雲崎方面で行って、吊るし雛をみてきました！！

### \*メンタル通信 あとがき

今年度、最後のめんたる通信となりました。コロナも5類になり、集まりや外出行事もだいぶ行えるようになり、「楽しかった」「良かった」の声も聞かれました。

創造工房コスモス・グループホーム（上除寮・虹・与板寮）の様子が伝わりましたでしょうか？これからも皆様の様子を紹介したいと思います。一年間ありがとうございました。（佐藤）

編集委員：杉野 高頭 佐藤

