

# 福まち通信

第 8 号

発行 平成30年11月22日

発行責任者 センター長

西岡会館 4条5丁目8-21

電話・FAX 854-0537

札幌もようやく128年ぶりの遅さで初雪が到来し、冬本番を実感する季節となりました。季節が大きく変わります。風邪の予防など体調管理に十分お気を付けください。毎月3日は、「見守りの日」です。ひとり暮らしの方のサポートをいつも心掛けて行きましょう。

## 11月の行事

- 3日(土) 札幌市「見守りの日」
- 7日(水) 第2回安心安全研修会
- 11日(日) イオンの日
- 13日(火) 第7回代表推進員会議
- 22日(木) 豊平区地域福祉研修会
- 27日(火) 西岡げんきランド
- 30日(金) 第8回役員会議

## 12月の行事予定

- 3日(月) 札幌市「見守りの日」
- 11日(火) 第8回代表推進員会議  
イオンの日
- 18日(火) 西岡げんきランド  
クリスマス会

## ☆第2回安心安全研修会の開催結果(報告)

11月7日(水)10:00~12:00、にしおか会館で、福祉推進員を中心に町内会長・自治会長や関係機関の方が全部で73名が集まり、福まち主催の第2回安心安全研修会が開催されました。

◇研修テーマ 『ボランティア活動の心構えについて～見守る側と見守られる側の心理～』

◇講師 札幌学院大学教授 心理学部長(北海道大学名誉教授) 室橋春光氏

先生は、「心理学」を長年にわたり専門に研究をされてきた方で、「脳の活動とこころの多様性」に力を注いでこられています。

難しいイメージの「心理学」をベースに、わかり易い例えで、お話し頂きました。

以下、その要点をお知らせします。

### ◇お話の内容

○私たちの頭の中(脳)で起きていること 脳では**2つのシステム**が働いています。

1つは、意識しないで、何気なくやってしまうこと。

例えば ・ドン!!と音のした方向を見る。

・朝、起きて顔を洗い、歯を磨いて身支度をする。

・空いている道路を、何も考えず運転する。

・大きな看板に書かれた言葉を読む。など

直観的にする行動、これが**システムI**(自動運転のイメージ)です。

これに対して、色々考えてじっくり行動すること。

例えば ・ドン!!と音がして、見たら車が衝突していた!

けが人は?救急車?と色々考える。

・朝、起きて顔を洗い、歯を磨いたけれども、今日は友人と会う日。

さて、どんな服装をしようかな、と考える。

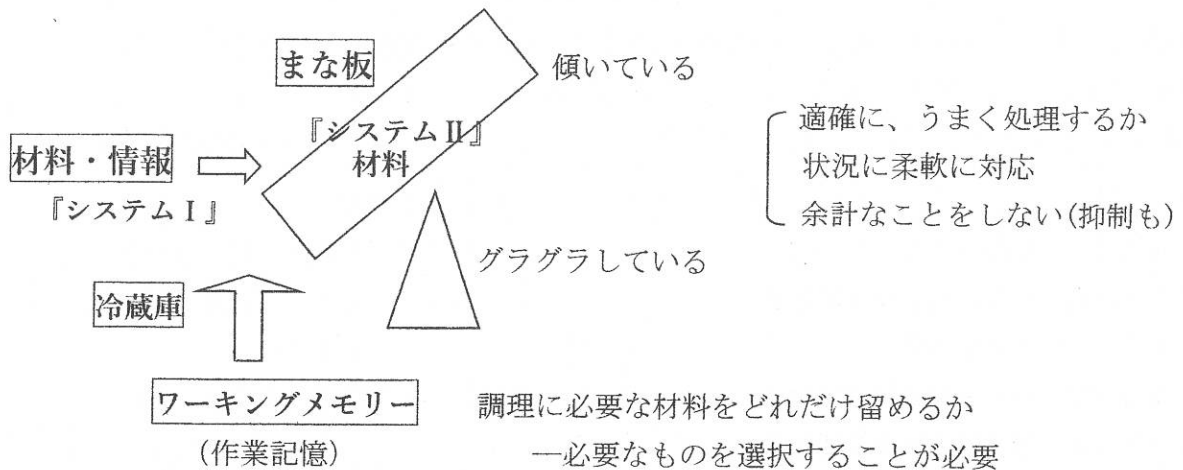
・細い中通り、人も車もいっぱい、気を付けて考えながら運転する。

このように、色々考え、行動や会話をする、これが『システムⅡ』(じっくり処理)です。

毎日の生活の中で、『システムⅠ』と『システムⅡ』が、何か起きた時、どちらかが主役となり、複雑に行ったり、来たりしながら、うまく働いて、バランスをとっています。

○頭の中(脳)は、どのように働いているか

『まな板』で調理(頭の中が調理場)を例えにして、わかり易く、具体的な説明がありました。



○うまく働くかどうかのポイント→うまく働かないと調理できない。

材料(情報)からどれを選ぶか、適切な材料(情報)が流れてこない。時には不安も!

ぐちゃぐちゃで調理できない事態も発生、パニックも!

うまくいかないとき、じっくり考えて自分で処理も、

→ 解決できない時、他の力、専門家の力を借りる。

○頭の中(脳)は、機能が低下し、上手いできないことがある。

困った状態は、人それぞれ、皆に発生。誰でも時には機能不全に陥る。

脳の働きはそれぞれに違いがあり、個人個人が個性、特徴を持っている。

ボランティアで色々な人と関わる中では、システムがうまく働いていない方もいます。偏見や色眼鏡で見ることなく接することが大切。

○困っている人へは、どう考えて対応すれば良いか

- ・基本は信頼関係をつくること—仲間同士助け合う。
- ・困っていることを探り、時に専門家の力を借りる。
- ・本人の尊厳を守り、思いやりを持つことが大切です。

◇研修会の最後は、参加者からの感想や質問などに講師から丁寧な応答があり、無事終了しました。

◇「心理学」は、難しい!というイメージでしたが、講師は、それをわかり易く、ご自身の町内会長の経験も織り交ぜて、解きほぐし、お話し頂きました。

皆様には、見守り・サポートなどのボランティア活動に、ダブらせて聞いた方も多かったのではないのでしょうか。日頃、高齢者の方と接する際に、是非、参考に生かしてください。

☆「福まち通信」発行の遅れ(お詫び)

今月の発行が、22日付け(発行予定日は毎月20日)と遅れましたことをお詫びいたします。

師走も目の前、朝晩は一段と冷え込み、路面は滑ります。十分お気を付けてください。