

九品仏地区 社協だより



発行者：九品仏地区社会福祉協議会
事務局：社会福祉協議会 九品仏地区事務局
世田谷区奥沢 7-35-4
九品仏まちづくりセンター内
☎070-3946-9797
<https://www.setagayashakyo.or.jp>

認知症とともに生きる アクション講座

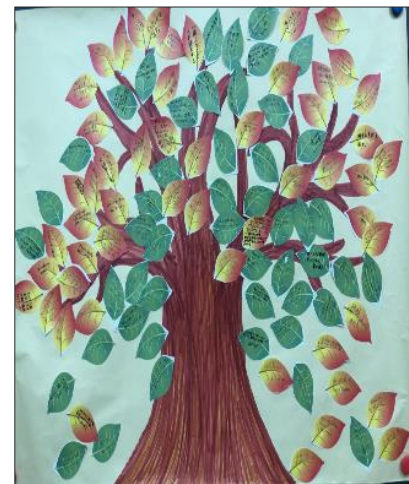
～玉川聖学院の中学1年生を対象にした講座を見学してきました～

「みなさんのおじいさんおばあさんは何歳ですか？」の質問で身近にいる年長者を思い浮かべることから始まりました。そして「誕生から高齢になるまでのからだの変化」や「どうして認知症になるのか」を学んでから、認知症当事者の実際の姿を動画で見ます。

話し合いの時間では、「同じことを何度も言ってたね」「親がなったらつらいな～」「自分の家までわからなくなるんだね」などの感想が聞こえてきました。

動画は一例でほかにもいろいろな症状があること、環境や周囲の人の接し方によって起こる症状のこと、周りの人の接し方でよくなることなど、**認知症になっても自分らしく生きることができると、そのためには周りの理解と協力が必要なこと**を学びます。

生徒の皆さんは「自分ができる事」を話し合い、「お手紙書こうかな！」「トランプみたいなゲームなら一緒にできるよね！」と、身近な人を思い浮かべながら真剣に考え、各自1枚の木の葉型のカードに書いて『希望の木』に貼りました。(こんなにやさしい皆さんがいてくれたら、認知症があってもなくてもみんなが暮らしやすい町になりそうです！)



希望の木

この講座は、九品仏あんしんすこやかセンターの職員が玉川聖学院で行いました。

昨年度までは「認知症サポーター養成講座」の名称でしたが、認知症であってもなくてもお互いに支えあうパートナー（伴走者）でありたいと、認知症とともに生きる希望条例(2020年10月施行)のもと、今年度から「認知症とともに生きるアクション講座」と名称が変わりました。(N. M.)

～コミュニケーションカアッ^o傾聴講座を開催しました！～

アメリカのテレビドラマに出てくる心理カウンセラーと云う職業。穏やかにクライアントの話聞き心の縛れた糸を解きほぐす。別のドラマでは難解事件を解決する格好良さ！

地区サポーターに登録されているお一人が、その心理カウンセラーであることを知りました。その方と話しをすることによって、いつも自分の頭の中で漠然と考えていたことが、整理されるようなスッキリ感があり「なるほど、こういう感じが心理カウンセラーの技なのか…」と感動しました。コロナ禍が長く続いて、人とのコミュニケーションが少なくなり、家族や職場、友人などの距離感が今迄と違い分りにくくて悩んでいる方も多いと思います。あのスッキリ感を皆様にも実感して頂きたいので、今回の傾聴講座を企画しました。

講座では、最初に心理カウンセラーの仕事内容や人の悩みについての話がありました。講師より「エスカレーターに乗った時には前の人と何段ステップを空けますか？」と質問がありました。この記事をお読みの皆さんはエスカレーターに乗るとき何段空けていますか？ 当日の参加者は「1段」と「2段」がほぼ同数で「3段空ける」に手を挙げた方は少数でした。これは、その人が「他人との間にとる距離」の目安だそうです。実践に入りカウンセラーとクライアント役によるデモンストレーションの後、参加者もそれぞれ二人一組になって実際に白熱した傾聴の練習をしました。

参加者からは「相手の方が聞き上手だった」「話しをしてスッキリした」「友人のことで悩んでいたがヒントを得た」「心を整えるとはこのようなことなのだった」となどの感想が聞かれました。

講座終了後、皆さんがスッキリとしたとびきりの笑顔でお帰りになったのが印象的でした。

大好評だったこの講座のように、爽快感や笑顔あふれる企画を2023年もお届けしたいと思っています。

社会福祉協議会 九品仏地区事務局 川西