



# いきいきかわら版仙台支部第 41号

6月21日には24節季の夏至が過ぎ、7月7日には小暑を迎えます。梅雨の季節を迎えながら、夏本番を迎える季節となりました。

全国的にコロナの感染者も高止まりを続けながらも、重篤な症状に陥る方が、減少して推移しておりますが、皆様におかれましては、穏やかな日々をお過ごしのことと存じます。

先月号で、仙台支部も7年目を迎えたことをお伝え致しましたが、先月5月に、5年振りに大阪本部を訪問致しました。

本来は、2年毎に近況報告の為、大阪本部を訪問しておりましたが、新型コロナウイルスの出現により、訪問を控えたことで、久しぶりの面談となりました。

本部も、見守りスタッフや後方支援のスタッフがが増えて、充実した活動を行っていることを報告頂きました。

また、理事長より仙台支部の今後の運営方針についての助言を頂き、今まで以上にご協力を頂ける事をお約束頂き、支部として安心して会員の皆様のサポートに注力していけると確信致しました。

さらに、仙台支部としての活動の環境である一般社団法人シルバーパートナーズの活動にも理解を頂き、引き続き、高齢者の皆様の安心と安全を優先とした取り組みを徹底して欲しいとの要望も頂きました。

仙台支部として、これからも、会員の皆様が安心して、お健やかに過ごされることを最優先として活動する事をスタッフ一同、改めて、確認させて頂きました。

引き続き、会員の皆様におかれましては、仙台支部へのご要望等がございましたら、遠慮なくご連絡をお願い申し上げます



中央 石川理事長  
大阪本部にて

# シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

今回は、大阪本部のスタッフが、メルマガジンに投稿している内容をご紹介させていただきます。

題名は《人の顔色みなくていいです》。

人付き合いが苦手、うまく人と話ができない、気疲れする、ストレスが溜まってイライラする。

このお悩みをお持ちのあなたは、真面目・一生懸命・心優しい、この言葉がぴったりです。

相手のことばかり考え・気にして、しだいにあなた自身がイライラ、さらに相手がイライラしていると相手のことばかり考え・気にして、しだいにあなた自身がイライラ、さらに相手がイライラしていると感情に影響を大きく受けてイライラしてしまおう。

こんな時、まずは、相手の感情と自分の感情を切り離してみましよう。「自分の機嫌は自分でとる」、あなた自身の機嫌は周りの環境で振り回されてはいけません。

接する人の感情をあなたが受け止める必要はありません。相手の考えを共感・共有・受容することは大切です。でも、相手の感情に振り回されない。そのように心がけてみて下さい。私の事を例にあげて説明してみます。

私は高齢者皆様を支援する仕事。

困りごとや不安などを解決する、それが私の責務・仕事です。

困りごとや不安を抱えている人、その人の気持ちを共感・共有することは大切です。

しかし、その感情に影響され自分自身も同じ感情になると大変な事です。



相手が、「不安・イライラ・怒」。例えどの感情であったとしても、私の感情は私が決めることです。ただ、相手と接する時の表情は気を付けています。

相手が「イライラ・不安・怒」、そんな時に私が相手の目の前で、過剰にニコニコしていると逆上される恐れがありますので、表情と感情を上手に使い分けるようにしています。

ということ、あなたの感情は、周りの環境がどんな状況であっても、あなた自身が決めてくださいね。

(井関 筆)

