

のびやか



55号



○平成24年11月28日（水）
○愛知県青い鳥医療福祉センター

今年も病棟にフィンランドからサンタクロースがやってきました。たんぽぽ東棟では、クリスマスツリーや壁面をクリスマスの飾りで飾り、クリスマスソングをみんなで練習し、楽しく当日サンタさんを迎える事ができました。プレゼントにももらったお菓子を手にした、利用者の皆様の楽しそうな笑顔がたくさん見られ、一足早いクリスマスを利用者の皆様と、スタッフで楽しむ事ができました。

（保育士 太田）

目次：

「人間関係改善のために」	2～3
入所部門	3
母子通園施設の紹介	4～5
「障害者スポーツ」	6～7
読書コーナー	7
掲示版	8

『人間関係改善のために』

青い鳥医療福祉センター

非常勤医師 斎藤 政彦

作家、五木寛之がっています「人間、つまるところすべて人間関係である」。人は人間関係の中で苦しみ、成長していくものです。しかしお互いが成長していけるような人間関係を創るのはなかなか難しいものです。

人間関係は最大のストレス源、しかし、それをストレスに変えるのは自分！

厚生労働省の調査でも職場における最大のストレス源は人間関係という結果が出ています。誰にも一人や二人は、『馬が合わない』、『どうも苦手な人』はいるものです。しかし、よく考えてみてください。相手を好きか嫌いかは自分の主観的感情です。嫌う、という感情がストレスとなって自分を苦しめるのです。つまり、相手の存在それだけではストレスは発生しません。自分の見かたや考え方を通すことで初めてストレスとなるのです。よって見かたや考え方を変えることでストレスが減ってずいぶん楽になります。さらに態度を変えることで悪い関係が良い関係へ発展することも多いです。

職場のコミュニケーションギャップを改善する

人はすべて自分の主観で相手を判断しています。自分の世界をつくりその中で相手を位置づけています。このような状況では、それぞれの立場や個人の特性によって、考え方のズレが生じるのは当たり前です。このズレ（コミュニケーションギャップ）がストレス源となり、場合によっては感情的ないさかにまで発展します。このようなコミュニケーションギャップを改善するには以下の方法が役立ちます。

1. 何が問題となっているか考えて問題を整理する。

何が問題かわからないで感情的に、気に食わない、むしが好かないでは、関係改善はありえません。

2. それが修整可能か検討する。

お互いが口に出していない思いを口に出してあげることが大切です。ただし、感情的にならないで相手を傷つけないように表現しましょう。

3. 欲張らないで問題を一つ一つ解決する。

この作業を地道に実践することでコミュニケーションが深まり、人間関係がさらに強固となります。

人間関係がうまく築けない人の特徴と対策

人間関係がうまく築けない人には、①自分に自信がなく自分の殻に閉じこもりがちの人（自責タイプ）と、逆に②自信過剰で自分の意見や考え方を押し付け、相手を認めない人（排他的タイプ）がいます。

①自責タイプの人の特徴と対策

相手が気を悪くするのでは、と考えて思っていることがいえないで、自分の殻に閉じこもってしまい、さらに相手のことがわからなくなって不安が増強する、という悪循環の中で悶え苦しんでいます。人のところほど解らないものはありません。また、相手のところも自分のところも刻々と変化するものです。勇気を持って相手に訊いてみる、あるいは自分の考えを伝えてみましょう。気分が楽になり、未来が開けます。

②排他的タイプの人の特徴と対策

自分の意見を押し通すことで相手に勝つという優越感を常に求めています。相手を説き伏せても、相手に悪感情が残ってしまい、相手は納得しないのでその意見は実を結ばない結果に終わります。相手の考え方や存在を認めて、まず耳を傾けることでコミュニケーションを改善することが大切です。そうすることで人間関係が改善し、自分の考え方や意見が楽に通るようになり、仕事もスムーズに進みます。



人間関係改善のための5つの提案

いろんな人がいます。いろんな人間関係があります。多くの人にとって人間関係改善につながるポイントを5つ紹介します。

1. 自分をもっと大切にする。

人間関係が悪い場合、自分が悪いと自分を責めてもしかたありません。むりに自分

を飾っても人間関係は長続きしません。自分を信じ、ありのままの自分を受け入れて表現することが大切です。

2. 相手をもっと大切にする。

相手を責めていても問題は解決しませんし、相手の悪いところばかりみていると怒りの感情がどんどん増幅されて、自分でコントロールできなくなってしまいます。相手の悪いところもある程度受け入れ、その上で相手の良いところへ目を向けましょう。

3. まったく問題のない人間関係などありえない。

人は皆、お互いに違う世界に生きています。意見の食い違いはあって当然です。何でも解り合えるはず、と過剰に期待すると辛くなります。意見が違って人間関係がダメになることはめったにありませんし、違いを認め合うことで人間関係に幅ができて長続きします。

んし、違いを認め合うことで人間関係に幅ができて長続きします。

4. 言いにくいこともはっきりと伝える。

黙っていてこじれる人間関係は意外に多いものです。相手の気持ちに配慮しつつ、表現を工夫して思い切って気持ちを伝えてみましょう。自分でいいにくい場合は他の人に伝えてもらうのも一つの手です。

5. すべての人に好かれることはできない。

いくら仲がよくても時にけんかするのは当たり前です。相性の良し悪しは誰にでもあることです。すべての人に良い顔をしようとすれば疲れてしまいます。人間関係にもメリハリをつけることが楽に生きるコツです。

入所部門

医療型障害児入所・療養介護施設「ひまわり東棟」

ひまわり東棟では、毎年テラス園芸でお花をはじめ、野菜を育てています。今年は、トマトやトウモロコシ、きゅうり、サツマイモを育てました。交代で水やりをしながら、葉っぱに触れたり、匂いをかいだり、植物の成長を感じました。夏の収穫時には、驚いてきょろきょろされる方もいましたが、皆さんのたくさんの笑顔が見られました。



収穫した野菜は、きゅうりパックをしたり、みんなで協力して、サツマイモのきんとんを作りました。おやつの際、みんなで味見をして、秋を感じました。（保育士 野村）

母子通園施設の紹介

第17回 あま市

親子通園療育施設「にこにこ園」訪問記



あま市「にこにこ園」を見学させていただきました。5年前に旧七宝町の保健センターを会場に週1日の通園事業を立ち上げ、その後、七宝北部保育園内へ会場を移したり、スタッフや開催日を増やしたりと療育体制を少しずつ整備し、3町合併を経て現在に至っています。

一日の定員は10組で現在は15組の登録があり、1日の利用数は10組弱とのことです。保育園や幼稚園を併用しながら通っている子もいるとのことです。見学した日は12組の利用がありました。

登園してきた子たちはまず挨拶をして、荷物を片付けます。そしてお帳面にシールをひとりずつ椅子に座って貼っていきました。しばらく自由に遊びます。ブロックやおままごとで遊ぶ子、巧技台のはしごの上を歩く子などそれぞれ楽しんでいました。お片付けの時間になると先生の「お片付けします」の声で子どもたちも片付けをしていました。



まずは体操から始まります。ジャンプしたり片足ずつ立ったり曲にあわせて親子で楽しみました。次にふれあい遊びで「うどんこねこね」をしました。最後にお母さんたちにギュッと抱きしめてもらうことがとても嬉しそうでした。「とんぼのめがね」の歌に合わせて今度はお母さんに抱っこやおんぶをしてもらって輪になって回ります。どの子もお母さんたちにしっかりつかまって笑顔で楽しそうでした。先生が遊びの始まる前には「今から〇〇します。」と話し、終わるときには「これでおしまい。」と子どもたちに始まりと終わりをしっかり伝えられていたので、子どもたちも切り替えがしっかりできていました。

それから椅子を自分で運び、絵本を見ました。出てくるものの名前を答えるなど子どもたちは絵本に集中していました。「おはようのうた」を歌うとお名前呼びです。待っている間に椅子から立ち上がってしまう子もいますが、先生が上手に誘導していました。名前を呼ばれた子は元気よく返事をしたり、手を挙げたりしていました。手遊びは「はたけのじゃがいも」を掛け合いで楽しみました。

その後はトイレの時間です。スリッパの置く場所をテープで仕切っておいたり、終わった子から手を洗うように先生が伝えたり、わかりやすい工夫がされていました。



この日は主活動から母子分離して行いました。「またあとでね。」とお母さんたちは声を掛けて部屋から出て行きます。急に不安になり泣き始める子もい

ましたが、先生がしっかりその子に付いて対応をしていました。活動はトランポリン遊びで、3人ずつマットの上、手すりの付いているトランポリン、通常のトランポリンの3種類を順番に跳んでいきました。先生と手をつないで跳んだり、自分で力いっぱい跳んだりしていました。主活動の後は手を洗い、おやつの時間です。お家からもってきたおやつをおいしそうに食べていました。おやつを食べ終わった子から自由遊びになります。約1時間半の分離活動をして、いよいよお母さんとの再会です。子どもたちは扉の前で椅子を並べて座り、一人ずつお母さんと呼んでいきます。「〇〇ちゃんのおかあさん！」と呼ぶと扉からお母さんが出てきます。名前を呼ばれた子はかけよっていったり、抱きついたりして嬉しさを表現していました。

最後にエプロンシアター「くいしんぼごりら」のお歌が始まります。食べ物が出て来るたびに子どもたちの声があがります。「お帰りのうた」を歌ってみんな帰って行きました。



療育終了後「にこにこ園」の先生にお話を伺うことができました。立ち上げ時からいる先生たちはわからない中とにかく一生懸命やってきたことを明るく話してくださいました。「にこにこ園」という名称もみんなの笑顔がたくさん見たいという思いでつけられたそうです。子どもたちが療育に集中できるように環境を整えたり、遊びを考えたり、試行錯誤しながら作り上げられてきた思いが今の療育に繋がっているのだなと感じました。親御さんが悩み、辛さを抱えながらも園に

来てくれること、お子さんの姿を見てお母さんが笑ってくれることが嬉しいと話されていました。また、先生たちが母子からいろいろなことを学んだり、元気をもらうことも多いという言葉が印象的でした。お子さんの成長を見ていくだけでなく、お母さんにとっても安心して、楽しく通える場にしてほしいと思いを話される先生方。先生同士の会話も明るく、楽しく、それが園に通っている親子にも伝わっているのではないかと思います。そんな先生たちのパワーがたくさん詰まっている「にこにこ園」でした。（保育士 後藤）

◎プログラム

時間	内容
9:45	登園 あいさつ・荷物整理・シール貼り・自由遊び
10:30	体操・親子ふれあい遊び 朝のお集まり（絵本・歌・名前呼び・親子遊び） 排泄・水分補給
11:00	主活動
11:30	お弁当 自由遊び・親ミーティング 排泄
12:45	帰りのお集まり（手遊び・絵本・歌） 帰りの準備・挨拶
13:00	降園

◇◆親子通園療育施設

「にこにこ園」◆◇

◎対象者；市内にお住まいで、心身の発達の遅れ又はそのおそれのある満1歳から就学前の児童とその保護者

◎定員；親子10組

♪お問い合わせ♪

「にこにこ園」

電話 052-441-6115



「シリーズ「障害者スポーツ」」 1

青い鳥医療福祉センター 療育支援課長 筒井恵二

障害者スポーツといえば、今年はパラリンピックの年、現地時間8月29日 午後8時30分よりロンドン2012パラリンピックの開会式が行われました。大会には、世界164か国・地域から約4200名の選手が参加しました。

この華やかなパフォーマンスをテレビでご覧になった方もたくさんみえると思います。

一方で、パラリンピックに出場できるトップアスリートは、障害者スポーツに関わっている選手のうちでもほんの一握りであり、多くの選手は、地域で様々な目的をもってスポーツに取り組んでいます。

今回から、数回にわたってシリーズ「障害者スポーツ」として障害者スポーツに関わる組織や競技種目、競技団体について紹介していきたいと思いません。

第1回目は、国内での障害者スポーツ関係組織等についてお話しさせていただきます。

これらの組織等は、様々な障害者スポーツ情報を発信するとともに、指導者の養成や研修を行っており、障害者スポーツ情報の収集には大いに役立つところです。

(1) 公益財団法人日本障害者スポーツ協会

(<http://www.jsad.or.jp/>)

公益財団法人日本障害者スポーツ協会（Japan Sports Association for the Disabled : JSAD）は、昭和39年に開催されたパラリンピック東京大会を契機に、わが国の身体障害者スポーツの普及・振興を図る統括組織として、昭和40年に厚生省（現 厚生労働省）の認可を受けて設立されました。平成10年に長野県で開催された冬季パラリンピックを契機に、三障害すべてのスポーツ振興を統括する組織として、また国際舞台で活躍できる選手の育成・強化を担う統括組織としての位置づけが有識者会議で提言されました。そこで平成11年、当協会の寄付行為を改正し、財団法人日本障害者スポーツ協会に組織名を改称するとともに、協会内部に日本

パラリンピック委員会を設置しました。その後、平成14年に閣議決定された新たな障害者基本計画において、障害者スポーツの振興については当協会を中心に進める旨が記されました。さらに平成23年8月、スポーツ振興法が50年ぶりに全面改正され新たにスポーツ基本法が公布されました。新法では、障害者のスポーツ振興についてはじめて言及され、国の責務とともに当協会の立場が明確になりました。

<協会の事業>

- ①障害者のスポーツ大会の開催及び奨励
- ②障害者のスポーツ指導者の養成
- ③障害者スポーツ団体及び関連団体との連絡調整
- ④障害者のスポーツに関する相談及び指導
- ⑤国際パラリンピック委員会及び国際的な障害別競技団体の事業への参画
- ⑥国際障害者スポーツ大会への選手及び役員の派遣
- ⑦障害者スポーツ選手の競技力の向上を図るための強化
- ⑧障害者のスポーツに関する調査研究及び情報の収集
- ⑨障害者のスポーツの広報
- ⑩パラリンピック競技大会において特に優秀な成績を収めた者に対する表彰
- ⑪その他本会の目的達成に必要な事業

(2) 都道府県・指定都市障害者スポーツ協会

昭和48（1973）年、厚生省社会局更生課長通知「身体障害者スポーツの振興等について」などにより、身体障害者スポーツ協会などの設立に向けて動きだしました。これにより、各都道府県・指定都市単位の障害者スポーツ振興が促進されるようになりました。

各県におけるスポーツの振興や交流の場として、平成2（1990）年に「身体障害者スポーツ協会連絡協議会」が発足しました。また平成11（1999）年には、財団法人日本身体障害者スポーツ協会の寄付行為改正に伴い「障害者スポーツ協会協議会」とし



て協会組織に位置づけられました。

愛知県では、平成4年に愛知県障害者スポーツ協会が設立され、平成12年には愛知県社会福祉協議会に統合され、現在（愛知県社会福祉協議会福祉生きがいセンター障害者福祉・スポーツ部）に至っています。（http://www.aichi-fukushi.or.jp/syougai_sp/index.html）



(3) 障害者スポーツ指導者協議会

昭和60（1985）年に「財団法人日本身体障害者スポーツ協会公認身体障害者スポーツ指導者制

度」制定後、各都道府県・指定都市の指導者によって都道府県・指定都市単位の指導者協議会が発足されるようになりました。これにより、県内における指導者間の情報交換や指導活動が促進されるようになりました。その後、平成6（1994）年に全国8ブロックからなる協議会が発足し、その代表者（ブロック長）による連絡・調整組織として、翌平成7（1995）年に「身体障害者スポーツ指導者代表者会議」が発足しました。また、この組織は平成11（1999）年の財団法人日本身体障害者スポーツ協会の寄附行為改正に伴い「障害者スポーツ指導者協議会」として協会組織に位置づけられました。

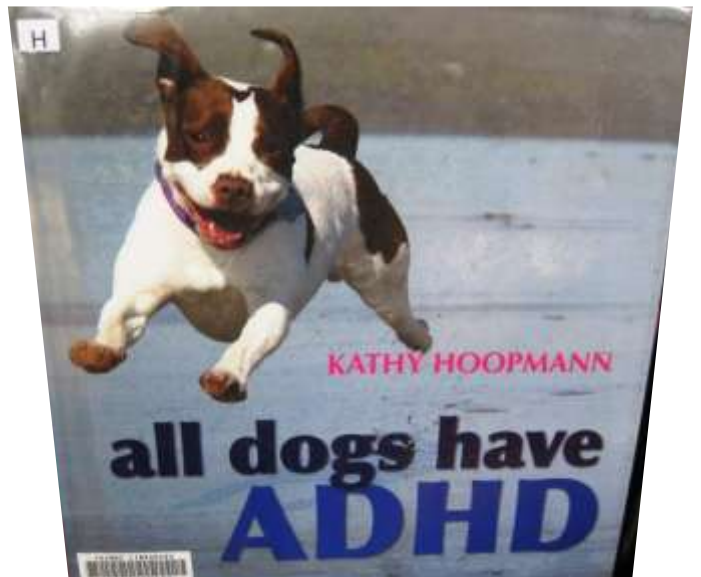
愛知県では、平成2年に愛知県身体障害者スポーツ指導者協議会として設立し、県内の障害者スポーツ指導員の自主的組織として障害者スポーツ普及、振興のための活動をしています。平成12年から、知的障害者も対象とすることとなったため、身体を外し、愛知県障害者スポーツ指導者協議会と改称し現在に至っています。

（<http://www.aslad.com/>）

読書コーナー

「all dogs have ADHD」

"all dogs have ADHD"の絵本を紹介します。オーストラリア旅行中、突然のスコールでケアンズ図書館に雨宿りしたときのこと。正面玄関には栃木県小山市と姉妹都市との事で日本人形や扇子が展示してありました。親しみを感じながら中に入ると、予測はできていたものの英字書籍の棚がずらり。為すすべもなく絵本コーナーへ進むと"ADHD"という大きな文字が目飛び込んできました。



"all dogs have ADHD" どういうこと?? タイトルに違和感を持ちながらもページをめくり、つたない英語力で読んでみると、内容は、賢くかわいらしい犬たちの表情からADHDという問題について理解を呼びかけるものでした。小さなものに関心を向ける健気な眼差し、川があると飛び越えようとジャンプしてしまったり、一人が決して好きなわけではないという淋し気に座る姿など、コミカルでありながらも、どのページも暖かく愛情に満ちあふれたものでした。タイトル直訳ではアメリカンジョークは理解できないのかもしれませんがね。日本では目にする事はありませんがネットで購入できます。関心がある方がでしょう。（地域療育相談員 大橋）



三つの大きな柱（理念）

- 1 利用者の生命と健康をささえ、生活の質を高めます。
- 2 地域で暮らす障害児（者）の療育と生活の支援をはかります。
- 3 そのための研鑽に私たちはつとめます。

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金
午前 9:00 ～ 12:00	リハ科(岡川)	小児発達外来(安井)	リハ科(岡川)	整形外科(栗田)	整形外科(栗田)
	小児科(麻生)	小児科(橋本)	小児科(麻生)	耳鼻科(別府)	小児科(安井)
午後 1:30 ～ 4:00	児童精神科(野邑) ＜第1・3・5＞	児童精神科(鈴木)	小児発達外来(安井)	児童精神科(早川) ＜第2・4＞	児童精神科(森川) ＜第1・3・5＞
	歯科(伊藤)	児童精神科(鈴木)	泌尿器科(斎藤) ＜原則；第2・4＞	歯科(河合) ＜毎月1回＞	児童精神科(森川) ＜第1・3・5＞
	耳鼻咽喉科(別府)	小児科・染色体外来 (山中) ＜第2・4＞	リハ科(岡川)	児童精神科(早川) ＜第2・4＞	小児外科 (小児外科医) ＜第1・3＞
	児童精神科(野邑)	児童精神科(鈴木)	小児発達外来(安井)	眼科(高井)	児童精神科(小野) ＜第2＞
	歯科(伊藤)	外来新患カワルソ	歯科(岡本)	歯科(岡本)	構音障害(安井) ＜第4＞



○平成24年4月1日現在の外来診療です。
○受診を希望される方は、電話で予約してください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ☆ ホームページもご覧ください ☆
 ☆ <http://aoitori-center.com/> ☆
 ☆ *過去の「のびやか」も ☆
 ☆ 掲載されています。 ☆
 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

〒452-0822 愛知県名古屋市西区中小田井5丁目89番地
 電話 (052) 501-4079
 FAX (052) 501-4085
 Email aoitori@bk9.so-net.ne.jp

●名鉄犬山線 名古屋駅から10分・名鉄「中小田井駅」下車 徒歩約3分。
 ●地下鉄鶴舞線 上小田井駅下車 徒歩で約13分。
 ●一宮方面からは、国道22号を「古城1」で左折、4つ目の信号「中小田井4」を右折し、2つ目の信号を左折してすぐ左側。
 ●橋JCT方面からは、東名阪自動車道 山田東インターを降りて約10分。
 ●四日市方面からは、東名阪自動車道 平田インターを降りて約5分。