

人とのコミュニケーション講座 その2

厚生会クリニック 保健師 齋藤 啓子



人は他人とのかかわりの中で3つのエネルギー **P親** **A大人** **C子ども** を出しています。

P
親

- ① CF (批判的親の自我)
価値観や偏見を含む批判的、支配的、道徳的な特徴があります。「～すべきだ」「～するな」そもそも～というのは」という言葉が多く威圧的、断定的、命令的なしぐさが代表されます
- ② NP (保護的親の自我)
養育的、受容的、支持的、優しい、甘やかし、過保護の特徴があります。「良くできたね」「かわいそうに」「大丈夫よ」という言葉が多く、微笑、柔らかな声、励ますようなしぐさが代表されます。

A
大
人

合理的、理性的、情報分析収集、論理的、冷静で拘り定規な特徴があります。「具体的には～」「第1に、第2に～」、5W1Hを使った質問が多くまっすぐな姿勢、しっかりと相手を見る、対等な視線、単調な声、偏見を持たないしぐさが代表的です。

C
こ
ど
も

- ① FC (自由な子どもの自我)
好奇心旺盛、衝動的、自発的、直感的、規制を受けていない、感情的な特徴があります。「～したい」「おいしい!」「やったあー」など感嘆詞が多く、楽天的、開放感、ユーモアに富む、リラックスしている、興奮しているしぐさです。
- ② AC (順応な子どもの自我)
従順、礼儀正しい、聞き覚えがよい、依頼的、わざとらしい、我慢強い特徴があります。「～してよいですか?」「私にはわかりません」「どうせ～ですから」という言葉が多いため息、おどおど、引きつり笑い、上目遣い、ぼそぼそ話す、遠慮がち、くどくどと話すのが特徴といえます。

この5つのエネルギーは、あなたも、わたしも誰もが持つエネルギーです!
そして自分でも気づかないうちに、この5つ (CP、NP、A、FC、AC) の自我状態を使いわけています。
次回は、無意識に使い分けている自我のエネルギーの出し方の癖を知るひとつの手がかりを実行してみましよう!

～編集後記～
寒く暗かった季節が過ぎ、暖かく明るい季節となりました。やっとなんと、大手を振って外で走ったりできる季節となったはずですが、次に待ち受けていた難敵は杉花粉でした。私は花粉症のため、鼻水や目のかゆみに、苛まされております。布団を干したり、窓を全開にして、部屋のお掃除を行ったら、その日以降、部屋の中に入るのが大変です。ですから、布団はホコリを払って、部屋に入る日光に当て、部屋の窓は閉めて、お掃除します。症状を楽にするためアレルギーの薬を服用し、なんとか、仕事やトレーニングに励んでおります。桜咲くよい季節なのですが、どうしても、冬より大変で嫌な時期です。(文責: 歯科医師 大貫)

複合施設 ホリスティカ かまた
所在地: 福島市鎌田字門丈壇 4 番 1

- 厚生会クリニック
- 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた
- 指定通所リハビリテーション
- 指定居宅介護支援事業所 かまた
- 健康創造館 ホリスティカ (メディカルフィットネス)



ホリスティカかまた だより

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇 4 番 1 Tel: 024-552-5111 (代) Fax: 024-552-5676
URL: <http://www.holistica-kamata.jp/>

理念

生命の尊厳
患者様 利用者様の権利の遵守
人間愛・奉仕そして感謝

品質
方針

医療の全ては患者様が中心
最良の医療提供を目指し最善の努力
地域と密着した医療活動

電子辞書贈呈 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた 施設長 村井 千昭



この3月当初、「ホリスティカ かまた」の月例朝会で、星野理事長は挨拶のあと、この春、義務教育を卒業する職員のお子さんに記念品として、電子辞書を贈呈されました。今回該当のお子さん三人のお母さんがそれぞれ頂かれました。

二月に就任したばかりの私はびっくりしました。職員ではなく、職員のお子さんが、勤務先からこのような品を頂くことなど初めて見たからです。電子辞書を手にしたお子さんは、どんなにうれしいだろうと思われてなりません。そのお子さん方へ送った、新しい世代の発展を祈ったメッセージのようでした。

昨今、世界的に識字率の向上が取り組まれております。非識字者の多い国として、インド、中国、サハラ以南のアフリカなどがあげられます。今日の「識字」の意味するものは、単に読み書きができることだけではありません。文字をきちんと読む基本的識字、さらに考える力をつけて、読み、書きができ、コミュニケーションのできる機能的識字です。例えば、新聞を読むことができ、それを読んで考え、行動をおこすのが本来の識字なのです。その上、コンピューター用語を理解し、コンピューターを使える、コンピューター識字をも意味しているのです。

これらの識字によって、人は生涯教育をうけていくことができます。さまざまな情報を読んで、理解してゆることができるのです。

電子辞書はきっと生涯にわたる教育をサポートするひとつになっていくでしょう。

文献

- 1) サワオラツ・ラタナビッチ: 識字ということ・ロータリーの友, 675: 5, 2009

ホリスティカとは?

Holistic ギリシャ語の全体(holos)の語源
⇒health (健康)
⇒heal (癒し)
⇒holy (聖)

“ホリスティカかまた”の目指すもの

人は体・心・気の有機的統合体、もともと自然治癒力を有している
“自らが癒す”
ホリスティカかまたがお手伝い

居宅介護支援事業所かまたのご案内

《 介護でお悩みのことはありませんか？ 》

- ・ご自宅での介護などに不安を感じたら、ケアマネージャーにご相談下さい。
- ・ご利用者様と介護者様のご希望を伺い、無理のないプランの提案をお手伝いさせていただきます。
- ・介護保険に関する相談や手続き代行、退院後の生活など、いつでもお気軽にご相談下さい。



～感謝の気持ちで支援させて
いただいています～

利用者様等の満足は私達にとっても喜びです。満足のお言葉が頂けるよう、日々感謝の気持ちを持って支援させていただきます。

営業日・相談時間

月曜日～金曜日 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:30
日曜日・祝日・年末年始は休業です

お問い合わせ

Tel 024-552-5652 (直通)
複合施設ホリスティカかまた1F
ケアマネージャー 加藤章子
鈴木美和子

通常事業実施地域

・福島市
・伊達市

3月3日 ひなまつり

老健・通所だより

3月3日は桃の節句。介護老人保健施設、通所リハビリテーションそれぞれに楽しいひなまつりを行いました。



通所リハビリテーション

通所リハオリジナル「ひな祭り体操」で体を動かした後、お雛様、お内裏様に変身!! きれいな衣装に「10歳若くなったヨ」と照れ笑いのみなさまです。

介護老人保健施設

「ひな祭りの由来」を職員の朗読にて聞いて頂きました。皆さん真剣な表情で「なるほどな!」と目を丸くして聞いていました。そのあと、ひなあられに見立てた紅白の玉を使った「車いす競争」で汗を流しました。



健康創造館からの

かんたん筋トレ

ご自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します。筋肉を適度に刺激して健康づくりにお役立て下さい。

～太もも～



脚を肩幅に開く、両手をイスに添えて立つ



イスに腰を掛けるように、膝を曲げる

筋トレのポイント

- ① 動作中は、息を止めない
- ② ゆっくりと反動をつけずに行う
- ③ 使っている筋肉を意識して行う
- ④ 「やれやれ」と感じるくらいの強さ

※どの種目も日常生活で気軽に行えるので毎日少しずつ取り組んでみましょう。

～ふらはぎ～



脚を腰幅に開き、両手をイスに添えて立つ



息を吐きながら、踵を上げて、吸いながら下げる

健康創造館 ホリスティカとは、施設内にある運動施設です。運動を始めようと思う方ならなたでも行えます。

メタボ予防や健康づくり、膝や腰が痛みをやわらげたい、ゴルフの飛距離を伸ばしたい...など目的に合わせた運動を行いましょう。

お問合せは・・・

Tel 024-552-5365

(複合施設ホリスティカかまた1F 東側)

お気軽にお問合わせ下さい

旬の野菜

キャベツ

- ・キャベツのビタミンUやビタミンKは胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防します。
- ・芯に近い白い葉にはビタミンCが含まれ、風邪などの感染症の予防、食物繊維は整腸作用があり、便秘を予防します。
- ・カルシウムは神経の興奮を抑えイライラを予防、また骨や歯を丈夫にします。
- ・葉脈の細いもの、玉が締まっていずっしりしているものは味が良いとされています!! 栄養管理科 佐々木

栄養を無駄なく摂るには、生が一番!! さっとゆがいたり、炒めるとたくさん食べられます☆

