

# 優優生活4月号

2023年

今月は、3月号からの続きの内容です。



優優生活3月号では、イライラや怒りといった不穏症状は、「不安」から始まっていることをお伝えしました。今回は、その不安を無くしていくには、どうしたらよいか、ご本人達が望む安心できる環境についてお話しできたらと思います！

## <「安心」という言葉の意味>

辞書で調べてみると、「安心」は、

①心が安じること。気がかりなことがなくて、心が落ち着くこと。

②心が安らかで心配のないこと。

と説明されています。

「気がかり」・・・物事が気になって、心が落ち着かない、ざわざわする。

「心配」・・・現在がどうなっているのか、先がどうなっているのかわからない。  
気にしたり、不安がること。



今回は、私たちが望む「安心できる環境」についてお話しするそうだ。



そうですか。「安心できる環境」ですか。私、皆さんに知ってほしいことが沢山あります。この場を借りて伝えていいですか？ずっと感じていたことです。



はい！ぜひその思いをお話いただけますか？私たちに教えてください。

## <私たちが望む安心できる環境について>

1. いろんなことを忘れて、わからないことが増えたとしても、全ての役割を私達から奪わないでください。私達にはできることが沢山あります。
2. 良かれと思っただけの優しさは、ときには自信を失わせます。その人の能力を奪うことにもなるのです。
3. 存在を無視されたり、できなくなったことに対し非難されたり、軽く扱われるのは嫌です。自分は、何もできなくなってしまったのだと悲しい気持ちになります。
4. 何か決めるときは、私たち抜きで物事を決めないでください。
5. 病気や障害があるからといって、私達を「あちら側の人間」として線を引いたり扱ったりしないでください。なんでも決めつけられるのは嫌です。
6. できないことばかりを見るのではなく、できることを応援してください。頑張っていること、工夫していることを認めてください。
7. 私たちは、他者と助け合って生きること、社会とのつながりを望んでいます。
8. 私たちは今を精一杯生きています。最後まで、一人の人間として尊重され、自分らしく生きることを望んでいます。

あ～すっきりした！  
ずっと伝えたかったの。



安心

とにかく私たちは、いつも穏やかに安心できる環境で過ごしていきたい。それが私たちの願いです。

これが私たちが望む環境です。安心して過ごすために必要なものです。この気持ちを少しでも理解していただけたら嬉しいです。



次回も  
お楽しみに！

今回は、皆さんが考える「安心できる環境」についてお伝えしてみました。

和田ふれあいの家でも、皆さんに安心できる環境づくりを目指していきます！（文 伊藤）

和田ふれあいの家 お悩み相談室(ご利用者様、ご家族様限定)

・介護についての悩み、不安など

・自身の身体のことや物忘れなどの悩みなど

電話 03-3312-9556 メール wada@3friends.or.jp



# 3月のご様子



蚕糸の森にお花見にいきました！



ぽかぽか陽気で気持ちがいい～  
桜も満開ね！



今日は、花見客も大勢いるわね！



きれいな桜を見ることができてよかった。

天气が良い日に  
また皆さんで  
外出しましょう！



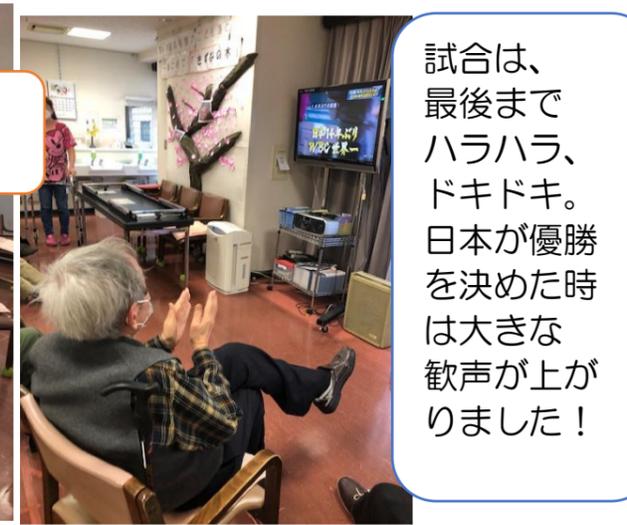
## 日本優勝おめでとう！



### WBC <ワールド・ベースボール・クラシック> 日本対アメリカの試合を応援しました！



日本  
がんばれ～！



試合は、最後までハラハラ、ドキドキ。日本が優勝を決めた時は大きな歓声が上がりました！



やった～！  
ばんざ～い！

歴史に残る  
いい試合でしたね！  
感動～！

