

—患者様へのせき損広報誌—

# はなみずき



※今月寄稿していただいた  
中平 義勝さんご夫婦  
の写真です。

## 🍀トピックス🍀

- ▶ 患者さんからの投稿  
「希望」
- ▶ 理学療法部門紹介  
～車いすのタイヤのあれこれ～
- ▶ 医療安全  
「転倒・転落」防止対策について
- ▶ 医用工学研究室だより  
～手動車いすユーザーが  
コロナウイルスから身を守るために～



## 「希望」

中平 義勝

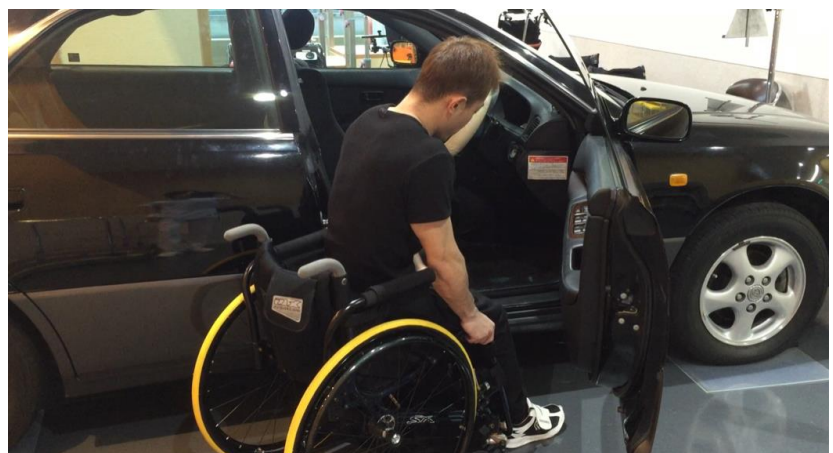


2015年10月6日の深夜、私は、JR門司港駅で電気設備の改修工事をしていました。辺りは真っ暗闇でヘルメットに付けたライトだけが視界を照らします。始発電車が走り出すまでの時間制限有りの作業でした。時間的にも、気持ち的にも、焦りがあったのでしょうか、電柱の上7mの高さから墜落しました。あっ！と思った時には、真っ暗闇の中へ放り出されていました。その瞬間、気を失ってしまい、幸いにも地面に叩きつけられた衝撃は覚えていませんが救急隊員が走り回る足音だけは何故か耳に残っています。

意識を取り戻したのは、新小文字病院の集中治療室のベッドの上でした。頭の整理がつかない私の横には、宮崎に居るはずの両親が不安な表情で私を見守っていました。次の瞬間、体中を走る激痛が墜落して病院に運ばれたことを教えてくれました。墜落して地面に叩きつけられた衝撃で私の体は頭蓋骨にヒビが入り、背骨と腰の骨を骨折していました。下半身の神経は、ほぼ断裂し、肺に血と水が溜まっていたため絶対安静でした。後日、病室のテレビをイヤホンで聞く際、右耳での音が聞こえづらかったので確認すると、右耳の神経も断裂しており、聞こえないことがわかりました。

新小文字病院に搬送されて1週間後、手術をするためドクターヘリでせき損センターへ転院しました。次の日、骨折している背骨と腰骨を13本のボルトで固定する手術を行い、予定通りの5時間で無事に終了しました。麻酔が切れて目が覚めてからが本当の戦いでした。上半身には激痛が走り、足は動かないどころか感覚もない、夜になると39度を超す発熱。夜は、一人になるため不安と苦しさを紛らわすことが出来ず苦痛の日々でした。

そのような日々を送る中でも少しずつ食事が取れるようになりリハビリも始まりました。社会復帰を目指す為のリハビリでしたが何をやっても出来ない、体中が痛い、辛いと嘆いてばかりの自分でしたが、リハビリを続けるしかありません。そんなある日、リハビリのステップをクリアした時のことです。一緒にリハビリに励む患者さんとリハビリ担当の



先生が私の事を見て、自分の事のように喜んでくれたのです。リハビリの先生方や多くの患者さんからの励ましによってリハビリを続ける勇気ももらっていたと思います。

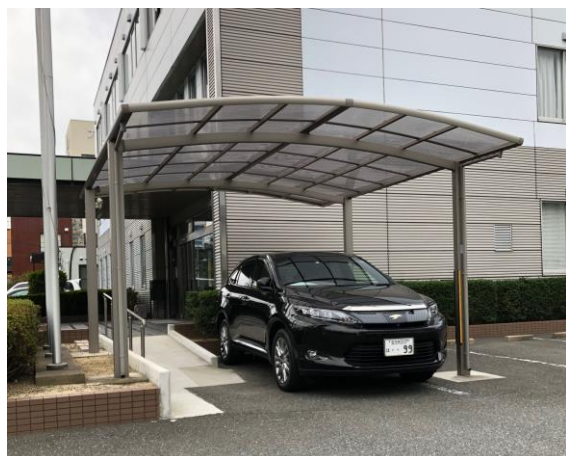
必死にリハビリに励む中、数か月が経った頃、担当医の先生に「いつ歩けるようになりますか？」と尋ねました。ある程度覚悟はしていたものの、答えは残酷にも「生涯、車椅子だよ」でした。それでも今自分に出来ることはリハビリだけ。歩けない事を知った私を気遣う両親には、いつも「大丈夫だよ」と言っていましたが大丈夫なわけありません。このまま歩くことが出来ない。どうしよう。不安で不安で押しつぶされそうでしたが、唯一リハビリしている時だけが不安を忘れることが出来る時間でした。

また、歩けない事以上に辛いのが、排泄障害です。今まで当たり前のように出来ていたことが急に出来なくなったストレスで、忙しい中病院に着替えや色々な手続き、職場とのやり取りなどで来てくれている父に当たるようになりました。それでも父は、私の全てを受け入れてくれ、父が帰った後は、いつも後悔していました。

ある日の事、母が他の患者さんと話している会話が聞こえてきました。「まだ若いのに大変ですね」と話す患者さんに対し、母は「これからの息子の人生が楽しみです」と驚きの返答をしたのです。それを聞いた私は、その通りだなと思い、これからの人生を楽しめる自分になっていこうと、心に決めました。思えば事故にあって以来、私は常に励まされ続けました。地元の方々からの色紙やお手紙、職場の上司や先輩・仲間は何度もお見舞いに来てくださいました。そう思ってから、より一層リハビリにも熱が入り、手はマメだらけ。それを見ていた父が手袋を持ってきてくれ、その手袋が何枚も破れるほど、これからの自分の足となる車椅子を漕ぎ続けました。父にも素直に感謝を言えるようになっていました。

約10ヶ月におよぶ入院生活を終え、退院することが出来ました。また、私がリハビリに励む中、父は私が社会復帰するためバリアフリーの設備の整った住居も探してくれており退院して現在、その家で暮らしています。本当に感謝しています。

信じられないことに、職場も私の社会復帰のために、会社の敷地内に専用の屋根付き駐車場とスロープを造って頂き、障害者用トイレの設置、扉は全て横引きにして頂くなど、多くの配慮をして頂きました。







ほとんど不便なく職場復帰をすることができ、現在、業務課で契約等の業務に取り組んでいます。

また、社内には高所体感訓練という設備も造って頂き、私と同じ事故を起こさないためにも毎年、全作業員の安全教育を行っています。



多くの方々に助けてもらい、前を向いて進むことのできる自分があると実感しています。



そのおかげもあり妻とも出会い、今年の3月に結婚することが出来ました。

妻は私の両親に「これからの人生で障害があろうと健常者であろうと一緒に乗り越えていく壁は同じです」と告げたのです。

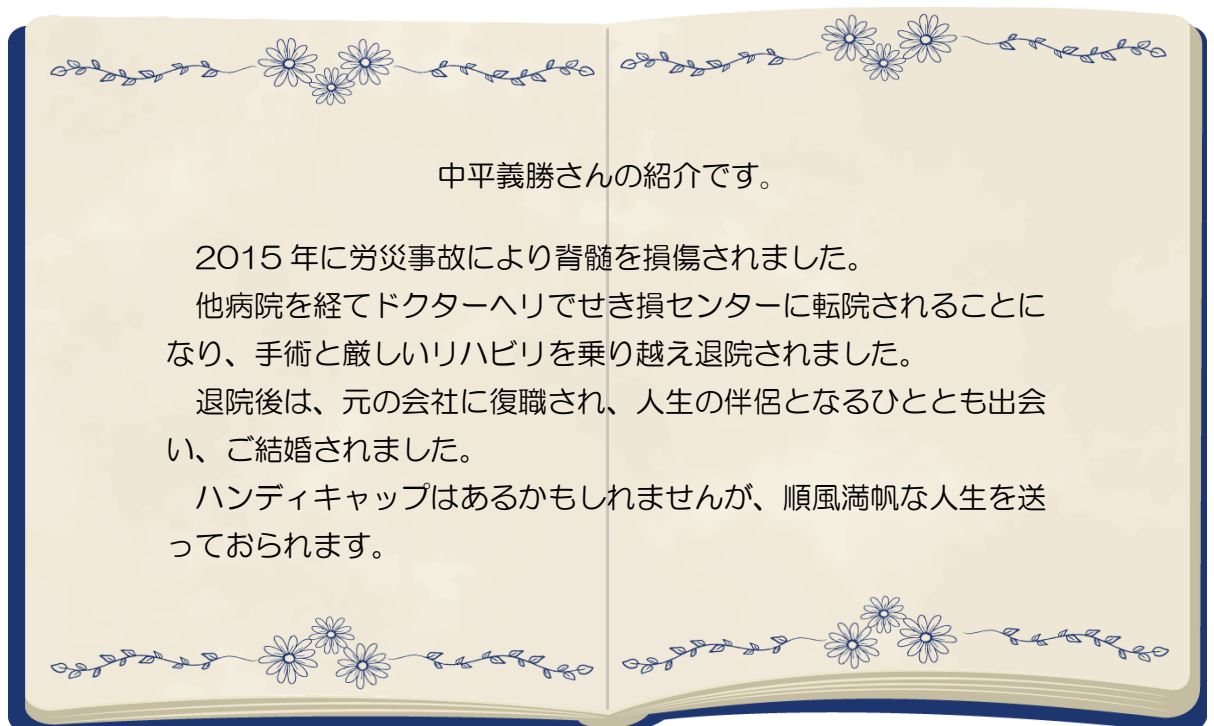
自分にはもったいないくらいの素敵なお方です。今は二人で夢に向かって一緒に歩んでいます。



職場では「私の事故についての思い」と題して多くの方々の前で発表させていただく機会や、せき損センターのリハビリ担当の先生と一緒にリハビリの専門学校に行き、先生の講義のお手伝いをさせて頂くなど貴重な経験が出来、心から感謝しています。

最後に、せき損センターでは、OT・PTの先生方を信じ希望を持って楽しくリハビリが出来た事に感謝しています。

今まで多くの方々の支えと励ましで今の自分があります。これを読まれた方が私の経験で一人でも多く「絶望を希望へ」・「諦めを勇気へ」感じる事が出来たら嬉しいです。最後まで読んでいただきありがとうございました。



# 車いすのタイヤのあれこれ



中央リハビリテーション部 理学療法士 中村濃

車いす(自転車)のバルブ(空気を入れる場所)についてご存じですか？

よく見かけるものが2種類と、スポーツ用のものが1種類あります。

この3種類について説明したいと思います。

まずはバルブの種類を説明します。

いわゆる「ママチャリ」に一般的に使われているのが【英式バルブ】です。そして、自動車やマウンテンバイクなどでよく見られるのが【米式バルブ】。最後にスポーツ用です。ロードバイクで使われている【仏式バルブ】となります。



- 【英式バルブ】 (えいしきばるぶ)・・・別名：ダンロップバルブ、ウッズ、イングリッシュバルブなど
- 【米式バルブ】 (べいしきばるぶ)・・・別名：シュレーダーバルブ、アメリカンバルブ
- 【仏式バルブ】 (ふつしきばるぶ)・・・別名：プレスタ、フレンチバルブ

タイヤに空気を入れるためには、それぞれのバルブにあった口金が必要となります。

次に代表的な空気圧の単位を説明します。

よく見かけるものを並べてみたいと思います。

- ・【bar】 (ばーる)
- ・【psi】 (ぴーえすあい)・・・重量ポンド毎平方インチ
- ・【kPa】 (きろぱすかる)
- ・【kgf/cm<sup>2</sup>】 (けいじーえふ)と言うことがあります。・・・重量キログラム毎平方センチメートル
- ・【気圧】 (きあつ)



6-10 BAR , 85-145 PSI

といろいろあります。あまり見慣れませんか。これらの単位はタイヤの側面に「適正空気圧」や「最大空気圧」と共に刻印(もしくはプリント)されています。

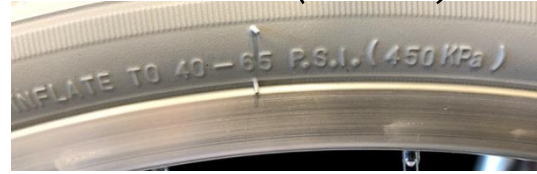
タイヤによって違うので注意してください。この空気圧を目安に空気を入れてください。一般的には最大空気圧の90%程度を目安に考えると良いでしょう。



700kPa (7.0kgf/cm<sup>2</sup>) (100PSI)



40-65PSI (450kPa)



単位がいろいろあるので、変換のおおよその目安です（誤差はあります）。

**1 bar ≒ 1 気圧 ≒ 1 kgf/cm<sup>2</sup> ≒ 100 kPa**

OX社の車いすであれば 700 kPa ≒ 7 kgf/cm<sup>2</sup> ≒ 100 PSI となります(要確認)。

また、タイヤの空気はパンクをしていなくても少しずつ抜けていく場合があります。定期的に空気を入れる習慣をつけると良いでしょう。

そして、タイヤに空気を入れるためには「空気入れ(フロアポンプ)」が必要です。

手動のものや電動のものがあります。当院のリハビリテーション室ではエアコンプレッサーを使用していますが、家庭で使用するには一般的ではありません(値段がお高めのためです)。



【リハビリテーション室のエアコンプレッサー】

手動のものは量販店で1000円程度から購入できると思いますが、高い空気圧が必要なものについては2000円から1万円程度するものもあります。楽に空気を入れようとすると電動のものが良いでしょう。ただし、最大空気圧や口金の形状など確認が必要です。インターネットなどを利用すると5000円から2万円程度で購入できるものがあるようです。自分の車いすにあったものを選んでください。

手動のフロアポンプ(筆者所有のもの)  
Amazonで5000円くらいで購入したものです。口金は英式、米式、仏式の3種類に対応。  
空気圧は最大で16barまで入れられるとなっていますが、10barぐらいでポンプを押すのが大変になります。



空気圧ゲージ部分



# 「転倒・転落」防止対策について

医療安全対策室 石田 弥寿

入院生活は、普段の生活とは異なる環境になり、また体調も万全ではない状態で過ごされることと思います。せっかくの病気の治療の他に、転倒・転落することで療養が長引いてしまうことがないとは言えません。また、思わぬ骨折や脳出血等で重篤となるケースもあります。そのため入院時には、患者さんにも気をつけていただけるよう、転倒・転落予防のための説明を行い、DVDの視聴をして頂いています。

当院における転倒・転落事例で多いものは以下のようなことです。

床に落ちたものを拾おうとして  
(ペットボトルのふた等が多いです。)



シャワー浴中で、足のうらに石鹸がついたまま立ち上がろうとしての転倒



オーバーテーブルや床頭台等“動くもの”を支えに移動しようとしての転倒



歩行器を使用中、物（飲み物・お膳など）を持っていたための転倒



車いす使用中の転倒・転落

- ブレーキのかけ忘れ
- 移動途中で手があたってブレーキが外れた
- 無理な走行（スピードの出しすぎ等）
- 移乗中に浅く腰かけていた



## 転倒・転落防止のために

- 車いすや歩行器は正しい使用方法で使用しましょう。
- ベッド周りはなるべく物を置かず整理整頓をお願いします。
- ベッドは腰かけた時、足が床にしっかりつく高さに看護師と調整しましょう。
- オーバーテーブルや床頭台は動く為、寄りかかったり、支えにしないようにしましょう。
- 靴を履く時、着替えの時は腰かけて行いましょう。
- スリッパは危険です。踵のある靴を履きましょう。
- 立ち上がる時などは手すりなど、しっかりしたものにつかまって行いましょう。
- 熱がある時、睡眠薬をのんだ時、夜間のトイレ歩行は転倒しやすくなります。また、リハビリの後など疲労がある時は下肢に怠さを感じ、いつもの様に力が入らないこともあります。ふらつく時や動くのに不安な時は、動く前に看護師を呼んでください。



遠慮せずに  
ナースコール



踵のある  
靴を履く

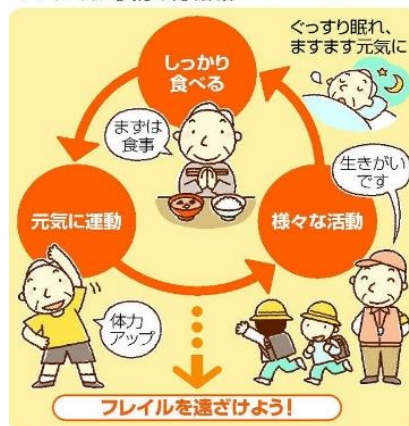


立ち上がる時や不安定な時は、  
手すりを使用しましょう。

健やかな老後をおくるために注目されていること・・・

あらゆる生物は年を重ねると体が弱っていきます。私たち人間も例外ではなく、年をとるとともに体力や気力が低下していきます。加齢に伴い、筋肉の力が落ちるなど体の機能や、内臓などの生理的な機能が低下して、心身の活力が低下した「虚弱」な状態は、近年「フレイル」と呼ばれます。「フレイル」を予防するためには、1. 規則正しい生活をする 2. 定期的な運動（散歩や体操）をすること 3. バランスの良い食事をする 4. 地域活動に参加することなどがあります。中でもフレイル予防の鍵は「食事」と「運動」です。転倒による骨折やフレイルの進行予防のために、筋肉を減らさないように心掛けましょう。筋肉を減らさない対策として重要なのが「食事」による栄養摂取と筋力トレーニングなどの「運動」です。食事と運動のどちらか一方に力を入れるのではなく、両方を偏りなく行う方が筋力アップに効果的であることがわかっています。タンパク質とビタミンを十分に含む食事を取り、体に負担をかけ過ぎない適度な運動を行っていくことが大切だと言われています。

### フレイル予防の好循環



## 「COVID-19の予防」に関する資料の紹介

COVID-19（新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだ収束の気配がありません。社会経済活動を再開させた日本においては、今後も引き続き感染拡大防止の対策が必要となります。そこで、今回、「注意勧告：車椅子・支援機器ユーザーのみなさまへ COVID-19の予防（日本語版）」という資料を紹介させていただきたいと思います。

基となったのは、アメリカの車いすメーカーBeneficial Designs社のリーダーであり、自身も手動車いすユーザーであるピーター・アクセルソンさんによって書かれた資料です。それを、一般社団法人日本リハビリテーション工学協会（以下、リハ工学協会）の理事3名の方が、日本語に翻訳してまとめたものです。次ページより3ページにわたって掲載しますので、ぜひ一読いただければと思います。この資料は、今年の4月にリハ工学協会のホームページで公開され、現在もダウンロードすることが可能です。（<https://www.resja.or.jp/data/precautions.pdf>）。出典元（Beneficial Designs社）より無償限定でフリー公開についての許諾をいただいております。転送も許可されています。多くの方の命と健康に関わる重要な内容を含んでいますので、広く周知し、活用していただければと思います。

なお、英語の原版をご覧になりたい方は、執筆者のピーター・アクセルソンさんが所属するBeneficial Designs社のホームページにアクセスしてください（<http://www.beneficialdesigns.com/>）。こちらでは、英語の原版が入手できると同時に、車いす等を中心とした移動機器やシーティング等の研究開発、車いすの試験法や国際規格作成にも関わられているピーター・アクセルソンさんの活動も確認することができます。

最後に、この資料を公開している「リハ工学協会」についても紹介します。リハ工学協会は、「生活を行う上で障害を有する人々に対し、その生活を豊かに実現するための工学的支援技術を発展・普及させるとともに、この技術を通じて学術・文化・産業の振興に寄与することを目的とした団体です。私ども医用工学研究室の研究員5名も全員所属しており、毎年1回開催される「リハ工学カンファレンス」にも参加しています。リハ工学カンファレンスは、工学・医学・リハ・看護・福祉・教育・行政などのさまざまな分野の方々はもちろんのこと、**障害のある当事者の参加や発表**があるのが大きな特長です。リラックスした雰囲気でお話を大切にしている、互いのことを「先生」とは呼ばず、ノーネクタイの軽装（毎年、Tシャツでの参加者多数）で参加することを基本としている等、気軽に参加できます。興味のある方は、リハ工学協会のホームページにアクセスしていただければと思います。

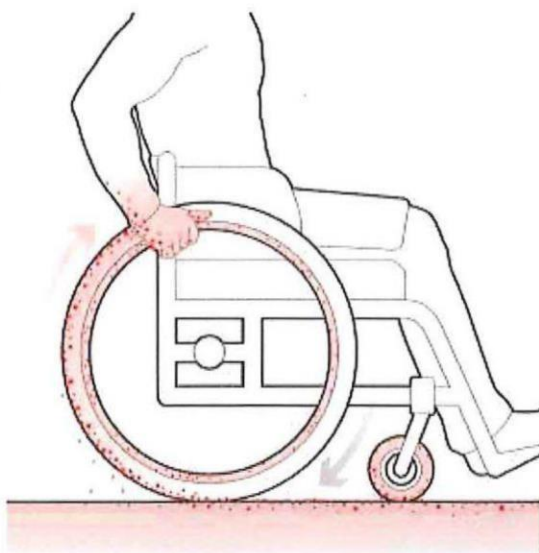
## 注意勧告： 車椅子・支援機器ユーザーのみなさまへ COVID-19の予防

こんにちは、Beneficial Design社のピーター・アクセルソンです。私は、車椅子の設計及びエンジニアリングを行っている車椅子ユーザーです。今回は、新型コロナウイルス (COVID-19) 感染症の予防に関して車椅子ユーザーが行うべき重要な情報を皆様に訴えたいと思います。

1970年代に、世界で最初にコロナウイルスを研究した分子ウイルス学者の一人であるジェームス・ロブ医学博士は、このウイルスがどのように感染拡大していく可能性があるかに関する極めて重要な電子メール通信をシェアしました。ロブによると、ウイルスは咳やくしゃみを介して飛沫感染で拡大します。彼は、このような飛沫が付着した物の表面では、このウイルスは平均して約1週間は感染性を保っていると警告しています。ウイルスが付着した物の表面に直接手を触れたとしても、手洗いを常に心がけ、顔に手で直接触れないようにすれば、必ずしも感染が拡大するものではないということを理解しておくことが重要です。

手動車椅子や、支援機器を使っている方には、手洗いに関連して行うべき独自の予防策があります。COVID-19は、車椅子のハンドリムや頻繁に接触する支援機器の表面で生き残ることができます。あなたの手が付着している可能性のあるウイルスは、どのようなウイルスであれ、車椅子を駆動することによってすべてハンドリムに移行します。

### 手の清潔



ウイルスはタイヤから手に付着し、その手を介してハンドリムに付着します

手洗いはきわめて重要です。あなた以外の人が存在していた場所に限らず、あらゆる「活動」から帰宅した場合は、**CDCガイドライン**<sup>1</sup>（訳注. アメリカ疾病管理予防センターガイドライン）に準拠し、石鹸で最低20秒間手を洗ってください。

車椅子を何年も駆動し続け、いたく肌荒れをしている私たちにとっては、手洗いブラシ（爪ブラシ）を使うのは良いアイデアです。

空軍士官学校で訓練中に背骨を骨折して以来、私は40年間手動車椅子を自走するユーザーです。私の両手は常に車椅子のハンドリムに触れているので、食前に抗菌ウェットティッシュで手をきれいにしています。どこにいるときも食前にウェットティッシュを使うことで、過去20年以上も患ってきた風邪やインフルエンザに罹患することが減りました。私は、手とタイヤが接触しないような、人間工学的設計に基づく優れたグリップ力のある柔軟なハンドリムを用いているため、ほとんどの場合車椅子のタイヤに直接手が触れることはありません。

1. [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fprevention.html)



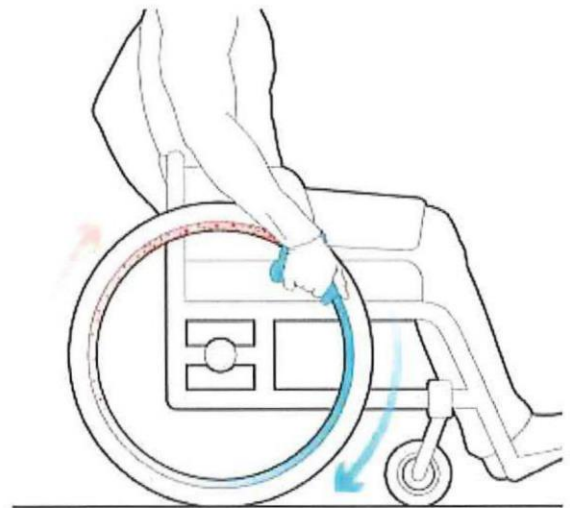
さらに、タイヤを駆動すれば、車椅子が移動する面（地面、床面）の全てに手が触れることになります。駆動するときにグローブを着用することは手の清潔を保つためのもう一つの方法です。ただ、グローブの表面もウイルスが付着しているかもしれないので、使用する際は置き場所に配慮を要します。また、着用する前に常に手を洗わないと、内側にウイルスが付着する可能性があります。

## 車椅子の清潔

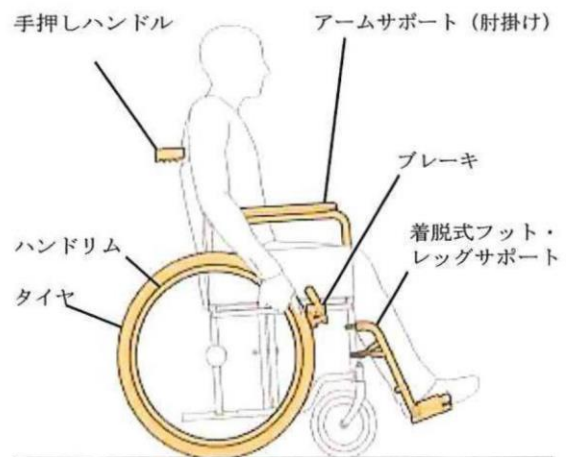
車椅子の表面を洗うことは重要な習慣です。私たちが触れるすべての固体表面に、ウイルスが潜んでいる可能性があります。車椅子のハンドリムとタイヤは固体面です。家で手を洗うとき、私は2つの手拭きタオルまたは抗菌ワイブを用意しています。手を濡らし、石鹸で手を洗った後、2枚のタオルまたはペーパータオルを抗菌石鹸で湿らせた「洗車布」で両側のハンドリムを滑らすように拭きながら、家の前で車椅子を駆動します。20ft（6m）駆動すると、ハンドリムを3回拭くことができます。この方法を習得するのが難しい場合は、誰かにゆっくり押しってもらうと拭きやすくなります。このようにして、自分の車椅子のハンドリムを掃除できます。タイヤを掃除する時にも同様のテクニックをお勧めします。タイヤに洗車布を押し当てながら漕ぎます。

併せて、ブレーキレバー、シートクッションの前方フレームなど、車椅子上で定期的に触れる他の表面も拭きます。アームサポート（肘掛け）、手押しハンドル、着脱式フット・レッグサポートがある場合は、それらも清拭する必要があります。電動車椅子を使用している場合は、ジョイスティックやコントローラー、その他常に触れている部分を消毒してください。多くのプラスチックは、漂白剤を含むクリーナーを使っても問題ありません。

あなたが車椅子に乗る前に手指消毒剤またはウェットティッシュで必ず手洗いしているのであれば、車椅子を使っていないときに他の誰かがタイヤとハンドリムを洗うことは、有用です。私はまた家の中で車椅子移乗時に触れる手すりその他の用具の表面も定期的に掃除しています。車椅子や支援機器を清潔にしていないと、あなたが触れたハンドリムや他の機器の表面に付いているかもしれないウイルスに、手洗い後の手を再感染させてしまうかもしれません。清掃作業中に未清掃の車椅子や支援機器の一部に触れた可能性がある場合、後でもう一度手を洗うことをお勧めします。



車椅子を前に駆動しながら抗菌せっけんで拭くとハンドリムがきれいになります



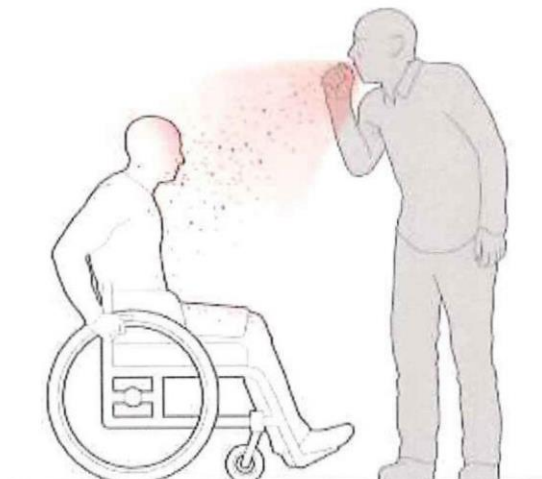
あなたや他の人が定期的に触れる全ての部分の表面を拭いてください

## 社会的距離

社会的距離の問題もあります。

車椅子ユーザーは、ほとんどの立っている人よりも低い位置で座っているため、自分たちより高い位置にいる人と話していると、より唾液の飛沫にさらされる可能性が高くなります。多くの医療専門家は、このリスクを軽減するため、周囲の人との距離を6ft (2m) 以上にすることを推奨しています。

また、話しかける人から「スプレー」されることを防ぐために、なんらかのフェイスマスク着用も検討してください。現在、医療用マスクは需要が高く、入手は容易ではありません。私は寒い日のスキーで着用するフェイスマスクを使っています。それでも、誰かの発話、くしゃみ、または咳による意図しない唾液の「スプレー」をキャッチしてくれるでしょう。N95規格のマスクではないため、ウイルスはマスクを通過する可能性があります。まったく保護しないよりはスキー用マスクを使った方がましです。加えて、フェイスマスクは、手が口や鼻に直接触れないようにすることによっても、感染を防ぐ効果があります。手と顔が直接接触することをできる限り制限することが重要です。個人的には、かゆみがあるときに顔を掻くのを使う絵筆を机の上に置いています。



より低い位置に座っている車椅子ユーザーは、感染唾液の飛沫やエアロゾルに対してより脆弱です

### 要約:

1. 食前食後に、よく手を洗い、抗菌ウェットティッシュで手を拭いてください。
2. 車椅子（特にハンドリム、タイヤ、ジョイスティック）、その他支援機器を、抗菌石鹸で湿らせた洗車布または抗菌ワイプで拭き取ります。
3. 社会的交流場面では、他の人との距離が6ft (2m) 以上あることを確認し、医療用ないし代替フェイスマスクを着用することの利点を検討してください。

この感染症の蔓延を防ぐため、保健医療当局の提案に従い行動すべきであるという、自分自身と他者に対する責任が私たちにはあります。当局から示される提案に従うことにより、車椅子ユーザーとして、私たちはみな、ウイルスの蔓延を抑制し、自身や接する人々にとってより健康的な環境を実現するため最善を尽くすことができます。このアドバイスがお役に立てば幸いです。また、車椅子・支援機器ユーザーがとることができる具体的な予防策をより理解する上で一助となることを願っています。これは私たちが克服すべき並外れた試練です。ここで述べられた車椅子・支援機器ユーザーのための予防策は、適切な衛生状態を実践するために、他のすべての人よりもはるかに時間がかかることを意味します。あなたが生きていて、車椅子で移動しているなら、すでにみずからの人生を生き続けるための忍耐力があることを自身に証しているのです。ウイルスゆえにあきらめないでください。車椅子ユーザーであるということ、新しいウイルスが蔓延してきているからといって、恐れおののいて生活する必要はありません。勇気を出し、前進してください。

ピーター・アクセルソン MSME,ATP,RET

自走式車椅子ユーザー Beneficial Designs社リーダー

  
beneficial designs



# ひとつまみの心理学



今回は、最近日本で持て囃されているアドラーさんをつまんでご紹介しようと思います。  
アルフレッド・アドラー（1870～1937）は、フロイトやユングとならんで、臨床心理学の基礎をつくった人物として評価されています。

一度は共に研究をする仲になったアドラーとフロイトですが、最終的には決別します。その理由は、お互いの方向性の違いでした。



アルフレッド・アドラー

## アドラー心理学は「目的」人間を理解する。

多くの一般心理学では、過去から探す「原因論」。人間の成長過程で決断したことを探り出し、決定をやり直す作業をします。アドラー心理学では、未来を探る「目的論」になります。

多くの心理学  
原因論  
(過去)

「私は、何処から来たのか？」  
「何が、私に影響を与えた？」  
「なぜこんな自分になった？」

⇒  
⇒  
⇒

アドラー心理学  
目的論  
(未来)

「私は、何処へ向かっているのか？」  
「何のために生きているのか？」  
「私は、どういう人間になりたいのか？」

## アドラーさんはこのような言葉を残しています。

幸の三要素は、自分自身が好きかどうか。良い人間関係を持っているかどうか。そして、人や社会に貢献しているかどうか。

「よくできたね」とほめるのではない。「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。感謝される喜びを体験すれば自ら進んで貢献を繰り返すだろう。

扱いにくい相手とうまく付き合うには、相手は何か自分を優秀に見せようとして躍起になっていることを念頭に置くこと。その観点から相手と付き合ってみなさい。

健全な人は、相手を変えようとせず自分がかかる。不健全な人は、相手进行操作し、変えようとする。

近年日本のカウンセリング事情では、歴史的な心理学者たちのカウンセリング法を駆使して色々なクライアントさんに合った分析方法を使っています。

心理学にも色々な考え方があるように、日常でも正解はひとつではないようです。  
皆さん人生気楽にいきましょう！

心理支援士 高取 聖

患者様へのせき損広報誌『はなみずき』では、患者様からの記事を募集しています。  
記事の投稿はお気軽に当センター職員までお声かけください。  
ご意見・ご要望等ございましたら、ふれあいポストまでお寄せください。