



# おーい！くじらぐも

Vol.31 2024年（令和6年）1月号

発行人：(福)健翔会 相談支援センターくじらぐも

所在地：埼玉県行田市小見1141番地1

TEL:048-580-3634 FAX:048-554-8814

MAIL:kujiragumo@kenshokai.net

発行責任者：くじらぐも センター長 細川竜太

福祉サービスを利用するためには「くじらぐも」が作る『サービス等利用計画』が必要です。

「くじらぐも」は障害者総合支援法により、障害者・障害児に対し相談支援事業を提供する健翔会の第4号事業所です。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。お困りごとや心配事があればお気軽にご相談ください。



1月に行田市市内にオープンした他法人のグループホームを紹介します。2階建て10名ずつの入居、短期入所それぞれ1名の利用ができます。



6畳の居室です。0.5畳の収納付きでエアコンは完備です。その他必要なものは、ご自身で用意することになります。



エレベーター完備です。浴室は一般用の浴槽と機械浴（座ったまま入浴できる機械）があり、身体に障害がある方の利用も可能です。

『ポジティブシンキングってなに？ ～前向きに生きて行くためには～』

ポジティブシンキングとは、前向きで積極的な考え方や姿勢のことです。ポジティブシンキングができて人は、物事のよい面を見て前向きな結果を引き出すのが上手です。ポジティブシンキングをわかりやすい日本語に言い換えると「プラス思考」「楽観的」でしょうか。ポジティブシンキングは、人生の楽しさを実感できること、また楽しい人生が過ごせることが大きなメリットだと思います。嫌な出来事に直面しても気持ちの切り替えが早いため、落ち込むことが少ないのも大きな特徴です。その結果、楽しさを感じることも多く、意欲的に過ごすことができます。

ポジティブシンキングを身に付けるには、どのような方法があるのでしょうか。

①よいところに目を向けること

「こんなことがあって最悪だった」ではなく、「最悪だったけれど〇〇は、よかった」とポジティブな感情で締めくくるようにする。

②適度に体を動かすこと

ネガティブ思考が出始めたときは、思いきって外に出てみる。ウォーキングやジョギングなど、ほんの少しの運動でも気持ちがスッキリするはず。

③自分に自信をつけること

どんな小さなことであっても「自分はラッキーだ」「自分はうまくいっている」と、自分自身をほめるようにし、小さな成功を繰り返すことで自信を身に付ける。

そして、大切なことはプラス思考になれないときの自分を責めずに認めてあげることです。ネガティブになってしまうときは、往々にして体調が優れなかったり疲れたりしていることも多いです。こんな日は、「今日はもう寝てしまおう！」という気持ちも大切だと思います。また、ネガティブシンキングのメリットにも注目してみましょう。ネガティブ＝すべてが悪いではありません。ネガティブシンキングのよい部分は、常にリスクについて考えていることです。トラブルが起こったときの解決方法をあらかじめ考えます。危機管理能力が高いという証拠です。

<1月のトピックス>

自宅での出来事です。これもポジティブシンキングになるのかどうか？お風呂に入ろうと思い、浴室に入ったところ、棚の上からポタポタと浴室用洗剤が漏れていました。洗剤のフタがしっかり閉まっていなかったためでした。「もったいない！」と怒りの感情が少し湧きあがりましたが、しばらく考えた結果、漏れた洗剤で、浴室の棚を洗うことにしました。そして、私の感情は「ちょうど洗うことができてキレイになった。」と思うように。おかげ様で夫婦ゲンカをせずに、その出来事をクリアできました。これには、アンガーマネジメントの考え方も入っているのかもしれませんが。