

東部療育通信-2022年5月号-

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

## 「利用者から学ぶ柔軟性」

日頃より東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。  
ございます。

突然のコロナの影響でセンター内への入館制限が始まり、今まで折に触れセンターに来院し、お子様やご兄弟と時間を過ごし、語らっていたご家族の方々には寂しいだけでなく苦しい思いをされている方もいると思います。

この未曾有の出来事の中、どのように心身ともに快適に過ごしていけばいいのでしょうか？今回は利用者の方々の様子をご紹介しながら、“心”・“気持ち”について心理の立場からお話をしたいと思います。

(認知行動療法、アンガーマネジメント等心理師が行うセッションではなく、今回は心の状態に注目し、“ちょっとした心がけで気持ちを変化”させる方法を提案しています)

### ■受け入れる力■

「コロナ」が流行したことで色々な行動制限が生まれました。利用者さんも当初は「なんで？」と言わんばかりに、身をよじったり、不快な声を出したり、文字で「都知事は何をしているんだ」と訴える方もいました。私たちと同じように理解に苦しんでおり、状況を受け入れることや、その生活に慣れるのに時間がかかりました。

しかし、今では生活の中で“楽しいこと”を探したり、“これならできるのではないか”と能動的に活動し始めている方がいます。苦しい状況に「こんなはずじゃない」と抵抗し続け、疲労するのではなく、「状況を受け入れる」「心の働き」、「心の動き」は生きるための“強み(ストレングス)”となります。「今ある状況」、特に自分の努力でも、相手に要求しても“変化しないこと”を「受け入れ」、「できることに注目する」力はこのような時代を生き抜くための大切な力です。

### ■切り替える力■

「どうしてこんなことになったんだ?」、「なぜなぜ?」と嫌なことが頭から離れないことがありますか。利用者の方にも、「〇〇に行く?」「〇〇しないの?」など何度も同じ言葉を繰り返す方がいます。ご本人は、「〇〇が非常に楽しみ」⇔「〇〇がないことは非常に苦しい」と感じているのです。同じ思考に囚われ、いつも気持ちがそこに戻ってしまう。少し強迫的な感情、嫌な気持ちにつきまとわれている状態です。

心理では、利用者の方と“好きな歌”を一緒に歌うこと、“好きなアイドルの動画を一緒に鑑賞すること”などで嫌な感情を一時的に思考の片隅に追いやる（切り替える）作業をお手伝いしています。「受け入れることが難しい」場合でも、気持ちを一時的に追いやり、楽しいことに没頭したり、気持ちの良い時間を過ごすことで、心が少し元気になるはずです。

コロナ禍の中で、利用者の方の強さを目の当たりにしてきました。私たちはともすれば、与えられた状況に抵抗したり、悩んだりすることが多いと思います。その「状況」に対し、自分で変化させられることか否かなど「状況」の状態を分類し、捉えることが大切になります。利用者の方は、社会状況の変化だけでなく、家族状況の変化・ご自身の身体の変化などを「受け入れる力」があり、“強み（ストレングス）”をお持ちだということ、弱者に見えても変化に耐えうる柔軟な力をお持ちだということをお伝えしたく、記事にさせていただきました。

心理指導員 西山 恵実

---

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

3：施設開放サービス

→[http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening\\_service.html](http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html)

4：心理指導について

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/rehabili.php>

---

| 施設概要

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。

●少子化が進行する中であっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の

方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

---

◆このメールは[msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp) のアドレスより配信しております。

◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。

---

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail [msw\\_trc@mtrc.jp](mailto:msw_trc@mtrc.jp)

●配信をご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

---

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.