**１節**

**今回の公演のテーマは、「その人らしく、そして自分らしく」活き活きと生きると、なっております。**

**ちなみに、共生の里生活支援センターの基本理念は、「昔ながらの生活をそのままに、趣のあるたたずまいのまま、その人の、その人らしい生活を、活き活きと生きる」と、させて貰っております。**

**今回は、何としてでも、少しでもご理解頂けますよう。今日は学問的定説からずれる部分がありますが、市民の方に一市民してお話をさせて頂きます。**

**先ず、**

**早速ではございますが、**

**弓削田健介さんのプロフィールをご覧下さい。**

**人として大切なメッセージを紹介されておられます。**

**弓削田健介さんが「患者さんの大切な１日について」和尚さんの言葉で教わった話として紹介されています。**

**「今日と言う一日」は昨日亡くなられた人が、明日まで生き様とされた方の今日何なのです。何としてでも生きたかった今日なのです。**

**「今日と言う日は、そう言う一日なのです。」そう考えれば、今日と言う1日、１日を大切にしない訳には良きません。大事にしたいものです。**

**亡くなられて逝かれる方の気持ちに寄り添う為には、生まれた理由(わけ)を考えたら、亡くなられた方の気持ちが少しは、紐解けるのかも知れません。**

**岩崎宏美さんの歌唱力と優しい思い遣り、心温まる「いのちの理由」お聴き下さい。**

**私達は、皆人、誰でもが歳を取っていきます。しかし、歳をとると言う事は、耳が遠くなったり、何らかの障がいを得るリスクは高まります。**

**老いると言う事は、障がいと共に生きると言う事では、ないでしょうか？**

**もう一つの動画を見て下さい。先天的に障がいを持れたお母さんが亡くなられた時、初めて障がいを受容された息子さんの後悔された事をうたった詩があります。息子さんの大切なお母さん、障がいを受け入れきれなかった自分。**

**私達も、後悔しない様に一緒に朗読ください。**

**｢生涯で一番泣いたとき」をご覧下さい。**

**精神薄弱のお袋の口から出た言葉『ダメなお母さんで、ごめんね』。**

**好き好んで障がいを持たれた方はいません。皆さんで、お互い包み込んで頂けないでしょうか。個性・特性・障がい的特性を受容して頂けないでしょうか、市民の皆さんが誰もが、普通の暮らしができる様に、元気で明るく楽しい生活を、活き活きできます様にと言うのが、今回の公演の趣旨です。**

**重い話はこの位にして、少し軽い話をしましょう。ゲームその①です。**

**皆さんも高熱を出されて事は、一度や二度はありますよね。**

**何で、着込んだり、震えたり、悪寒を感じたりするのでしょうか？**

**何で暑いのに寒いのでしょうか？通常、恒温動物は、**

**外界の温度変化に関りなく、常にほぼ一定の体温を保っている動物です。**

**どの様に心に寄り添えば？**

**物理学者の説明方法ですので、ボールが出てきます。穏やかな心を、ボールを丸いで表されています。その心に、熱と言うストレッサーにより心を歪めてしまう事になります。**

**一つのストレッサーでも歪んでしまいますが、いくつかのストレッサーを同時に受けると歪んでしまい、形を整える事はできません。鬱状態と化していくでしょう。**

**しかし、ストレスは全てが悪いというわけではありません。心地よい、適度なストレスは無くては生きていきません。**

**ポイントはストレスの大きさです。**

**何処までその人が受容できるか、許容範囲を知らないと嫌な思いをさせたりします。嫌な思いは強く記憶に留まらせ、又、その思いを起床時に、夕食後お腹が満たされた時等、緊張感から解放されたときに想起して、悪いストレスは、再起し続けます。**

**その嫌な、悪いストレスは、何時迄も強い記憶としてロム化するのです。常に想起します。最初は、軽い混乱に見えますが、段々と大きい混乱となります。**

**軽度のストレスは、大半の方に心地よさを与えてくれますが、グレーゾーンは人マチマチです。個々人によってその違いの幅は広く個々人によって大きく異なります。**

**しかし、自分が適度なストレスと思っていても、皆人がそう思われるかは分かりません。その事を自己覚知しなければなりません。**

**又、違いを認めあって一歩一歩近づいていく事により、その人らしさを自ずと見いだし、自分らしさへの自己実現となります。自己実現して頂く事により、やる気も自ずと湧き出してくるのです。**

**それこそが相手の想いを汲み取ることになり、もし汲み取る事ができない場合は、抑制へとつながります。長期化すると負のスクランブルへと連鎖していきます。**

**人は、誰もが自分らしさを受け止めてほしいし、受け止めて貰わないと、思いは行動となり、習慣化し、他者から創られた自分の文化として自分と化します。社会から創られたその人を作ってはなりません。その人を理解されないと問題行動と評価されてしまいますが、自分からすれば自己表出なのです。**

**想い、こころは負と導かれると、更なるストレスへ導かれます。大きな声はその人を委縮させ、キーの高い声はその人を抑制します。人の動きに導かれ誘導します。目線合わせないとその人の心を支配してしまいます。**

**もう一度、その人を見つめて下さい。違いを認め合って下さい。又それが当たり前であるとおもい、常に違いを認める事ができない時もある自分がいる事を自己覚知してください。そうしたら、「自分・その人らしさ」を見出す事ができるでしょう。**

**結果として自分らしさを見出す事ができると分かれば、喜びとなり、その積み重ねが生き甲斐となります。自分が自由を得て活き活きとなれ、喜びを報酬として自由の輪が広まって、無報酬でもとボランティア精神が育まれるのです。それこそが自制ではないでしょうか。**

**もうお気づきとは思いますが、自分のオモイを田んぼで耕す心、田に心と書き、その人のオモイを相手の心、想いと表しております。もし、賛同頂けたならば、今後この様に使い分けされてはいかかでしょうか？**

**諄い様ですが、想いの違いはその人を単に歪めてしまうと言う事に止まらず、その人の評価を皆人、他人に話して伝わり、書類として伝わり、真実のその人を認めらず、自分さえも自分を見失い、本当の自分から乖離され、他者は援助と称し、****裏腹な援助をされ、混乱され、裏腹な援助を継続される事により、更なる混乱から自分らしさを見失わない様にと葛藤されておられるのであり、社会から問題行動とされて更なる混乱を導いている事を如何か忘れないでいて下さい。**

**又、その人の心は追い立てられ、他者から創られた人となり、その人を「その人らしく」受け止める為のポイントとして、ノーマルでニュートラルな環境が必要とされます。**

**先ずは、その人を一瞬で排除しないで下さい。一度会っただけで、評価しないで下さい。**

**簡単に、その人を「こういう人だ」と評価せず、直ぐに簡単に排除しないで下さい。**

**又イライラされる時は、どんな時でしょうか？**

**思い通りになれない時、動けない時、理解して貰えない時、オモイを汲んで貰えない時ではないでしょうか？**

**自分が自分でいられない時は、自分が自分でおれない時、イライラしている時は自分**

**ではありません。**

**イライラすると、心は落ち着きを取り戻そうとします。**

**その結果、ストレスがあると外面を繕おうとされるのです。**

**その事を未だかって、問題行動と呼んでいます。**

**問題行動と呼ぶ事、自体が問題行動であり、ご本人にとっては、「ご本人の間接的な自己表現・自己表出」に過ぎません。**

**皆様が徘徊を問題行動と思われておられる方が多いと思いますが、認知症の方に聞けば、目的があって歩いていると言われておられます。**

**では、思いと想いの違いをできるだけストレスにならない様に、この様に考えて頂けないでしょうか**、**誰でも個人であれば性格はありますよね、自傷他害以外は、障がいまで含んで個性と捉えて頂ければ幸いです。**

**社会は対人がいて初めて社会と言えます。その個々人は、唯一無二のである事をであり、対人援助のバイステックの七原則で一番に挙げられた所以だと思います。**

**此処からは、リズム良く流していきたいと思います。尊敬とは、自傷他害以外は、全てを認めて貰えないでしょうか。あるがままを認める事とアドラー心理学者言っておられます。**

**特に福祉関係者にお願い致します。学校では、援助・援助と習われるかと思いますが、介護現場では、援助はしてあげる。**

**以外と「してあげるが」では、利用者さんのストレスとなっております。**

**何故ならば、少なくとも高齢者は「人のお世話にならぬよう」と教育されておられます。現在の言葉で言えば、小さな親切大きなお世話と思われる方もおられます。**

**できれば、介護現場では援助を支援に変えて頂けないでしょうか。まさしく、ご本人が何を求め、何をされようとされておられるのかを見極め、自立支援、支える援助になる様にお願い致します。**

**そうして貰えないならば、尊敬しているつもりでも、意識せずに抑制してしまう事になり、その人の虚像を見てしまい、心身の拒否反応として恐怖や不安にさいなまれ更なる混乱を導く事となるでしょう。**

**尊敬しているつもりでも、スピーチロック・フィジカルロック・ドラックロックでは自分らしさは、取り戻す事はできません。その人を取り戻して貰うには、ただ一つ「自由」のです。**

**尊敬しているつもりでも、援助するの姿勢では抑制につながり、結果として「その人を観ようとしていない」です。**

**その事に皆さんに早く気づいて戴ければと願うばかりです。**

**尊重とは、尊重のチョウを重たいとも、読みますが今回はカサネルと読んで下さい。**

**縦軸を時間に取らせて頂いておりますが、今日、明日、明後日と尊敬を時系列に重ねていく事、ボムアップしていく事を尊重と呼ぶこととします。**

**同じ様な言葉ですけど、尊厳とは、尊重されているかを厳しく戒めると考えて頂け無いでしょうか。**

**厳しい目で、セルフチェックする事を尊厳とさせて下さい。**

**ここで、「その人」について、確認しておきたと思います。**

**バリデーションケアの日本で第一人者の講義を聞かせて頂きましたが、持って来られた本が二冊ありました。**

**その本は、日本国憲法と私にふれてくださいの２冊でした。**

**私にふれてくださいは、後で紹介させて頂きますが、日本国憲法の前文に基本的人権があり、一番に要約すれば、恐怖から逃れる権利(自由権)があります。**

**人権とは、人として見て貰える権利だけでは無い事が今回の公演で改めて確認する事が私にもできました。**

**その人らしさが確保できて、初めて人権なんですよね。**

**人権とは、ただ人として見て貰う権利に止まらず、個々人としてその人らしく見て貰える環境を得る権利であり、自分らしく認められる権利の事であります。**

**又、「その人らしく・自分らしく」見て貰える権利は今や共通の認識になっているようです。**

**介護支援専門員実務検証テキストにもその人らしさを知る視点でもマズローの欲求五段階説でも自己実現の欲求の階層でも「自分らしく生きたい」が最高層の欲求となっております。**

**では、良い関りを持つには、どの様な姿勢で臨めば良いのか、先ずは、個々人は、違って当たり前だと自己覚知してください。その人の見える部分を見ないで、内面を四つの目で見て下さい。そして、関わってくれるあなたへ、貴方の「どうして挙げ様」も嬉しい事ですが、私にはして貰いたくない事もあります。**

**どうか、「私がどうしたいのか」よく観て下さい。そして私の一つ一つの自己実現に近づける様に支援してくれる方が、とても好きです。**

**私を見る時には、貴方を無の境地にして貰えなくても、貴方の気持ちを薄めて見て下さい。**

**何をもって、普通と言うかについても考えてみたいと思います。**

**本当に思いを伝える事は難しいと思います。しかしオモイの違いを理解し、共感して貰う事は難しいし又、大切な事。**

**しかし、大切な事は永遠に言い伝えなければならない事と謳われた、歌があります。綾香さんの「手をつなごう」です。**

**２節**

**誠に失礼な事を言うのかも知れませんが、皆さん、誰もが素直で謙虚な方ばかりだと思います。しかしながら、ストレスにより歪められておられ、本当の優しい自分でおられなくなっておられるかも知れません。**

**その為にも、普通に決めつける事が無い様にその人を受け止めたいものです。**

**ニュートラルと言う姿勢(環境)とは、難しいものがあります。単に笑えば良いと言うわけでは、ありません。声高に笑うとそれは軽蔑と受け取ら得られることがあるからです。**

**自分の気持ちを介入せず、｢ありのまま｣を認め 、その人･自分らしさを認めあう事　共に｢らしさ｣を見出し合う事**

**私的な共感の歌、卒園式の歌ですが、「ね」聞いて下さい。**

**本当に、可愛い子供さんたちです。私達もあんなに可愛かったのでしょうね。**

**ＩＣＦでしばらく双方向と言う言葉を聞くようになりましたが、共感もその人と自分が双方向を遂げたときに、更なる喜びや安らぎが湧いてくるものです。**

**支え合いへと導く姿勢が生まれ、共鳴する髄の状態を共感と言います。**

**共調とは、静止状態である共感を活動の状態にしたことを言います。**

**又活動を停止したら、共感さえも崩れます。**

**大学の教授までお出で頂いているので話ずらいですが、マズローの欲求についてお話しさせて頂きます。**

**マズローの欲求は5段階層と言うのが定説でありましたが、最近は６階層があると言う事もよく言われる事です。**

**６階層は、コミュニティの欲求とも言われ日本語訳すれば共生の欲求とも言われます。**

**福地と言う、一市民からすれば自己超越と言うところに少し疑問が残ります。**

**一階層、生理的欲求**

**二階層、安全の欲求**

**三階層、社会的欲求**

**四階層、尊厳の欲求**

**五階層、自己実現の欲求**

**この様に確認しても、コミュニティの欲求にはあまり違和感はありませんが、自己超越と言う言葉に違和感が残ります。**

**一市民とは、良いですね、どんな事でも言えるし、教授の前でも言えるし、今までは、これが言えずにストレスが溜まっていました。**

**私は少年時代、先人より動物の三要素は食欲・性欲・集団欲と聞きました。人間も動物だが人間の場合は、集団欲を社会欲と言うと習いました。**

**集団欲は群れ、屯。それが社会欲は、支え合い欲では無いかと考えました。**

**昔から言い尽くされた言葉ですけど、「人」と言う字も支え合って人となります。その人と自分と居れば社会となり、助けたり助けられたり、傷つけたり気付付けられたりの社会です。人と人が助け合って社会を良くして行こうと言う社会欲を私は本能的欲求と呼びます。**

**私としては、欲求の最高層が自己実現には疑問が残りますし、共生の欲求が６階層である事にも疑問を持ちます。**

**繰り返しますが、私としては、生理的欲求を二階層に分け、第一層に本能的欲求、二階層に生存の欲求としたいと思います。**

**そして最高層の欲求をその人らしさ・自分らしさの欲求としたいと思います。**

**自己実現がないと言っている訳でもありません。**

**立とうと思えば、立てた。**

**歩こうと思えば、歩けた。**

**食べ様と思うと、食べれた。**

**それぞれ一つ一つが、自己実現で、その一つ一つの自己実現が、階層を上り、上り詰めた欲求が、その人らしく、自分らしく、活き活きと生きる欲求こそが、最高層の欲求の様に思えます。**

**私達の「こころのねっこ」に、支え合いの本能が本能的に備わっています。ユーチューブでお聴きください。「こころのねっこ」**

**３節**

**今回の、介護予防・支え会い総合事業については、未だ、福祉業界の方でも、行政の方でも、ただ何となく名前が変わっただけだろう。**

**何方にせよ、あまり変わらないよね。しかし、事業の名前が長く最後に総合事業と付けば、益々解らなくなりますよね。ついに、介護保険で予防介護として「介護を未だ必要としない方」にも領域を伸ばさざるを得なくなったと、自覚頂いたと言っても過言ではありません。**

**共感を乗り越え活動の場が必要です。**

**火付け役は誰、市民の方々です。**

**宝物発掘は、高齢者の生き辞引です。**

**居場所づくりは、火付け役の市民と生き辞引きで、居場所ができます。**

**繰り返しますが、**介護予防・**日常生活支援総合事業の核となって頂く方は、地域住民です。**

**好きな事ができる。自己実現の場を数多くそして思いありのある場が一杯できる事を期待しています。市民が幹となり、健康や生き甲斐が葉となり、地域住民一人一人の幸福の花が咲きます様に。なれるはずです。歴史や文化である。ねっこと言う宝物を忘れないならば。**

**つい、重たい話しにしてしまいました。コンサートの前ですから少しリラックスしましょう。**

**ゲームその②を行います。**

**この～木、何の木、気になる～木のお話しです。**

**介護予防・日常生活支援総合事業の髄とは、市民の幹の中の髄は何処にありますか。**

**大きさはどの位でしょうか？**

**葉は、生きる力の受容体。**

**健康と生きる力を前面に葉が受け止めています。**

**葉は、何枚あると思いますか？**

**花は、この木に何個付いているでしょうか？**

**ヒント、葉と同じ数付いています。**

**どんなに大きな幹とは言え、何Ｋ平方メートルでしょうか？**

**最後に私と言う木は何と言う木なのでしょうか？**

**見えている処だけに着目しないで下さい。**

**お答えします。**

**木の断面から見て、**

**中心部にある小さく色の濃くなっている部分です。**

**ホンの１２ミリですが一番大切な髄の部分「手をつなごう：支え合い」支え合うの部分です。**

**葉は、４万５千６百４０枚あります。**

**花も同じく、４万５千６百４０個あります。**

**なんと、株の断面積は、９万５千８百１０Ｋ㎡あります。**

**こんなにも大きい木があるのでしょうか？**

**最後に、この木は叫んでいました。私と言う木をしっかり見て下さい。見えている処だけに着目しないで下さい。**

**貴方にはまだ見えていない、生活歴があります。私の歴史や文化にも着目して頂けないでしょうか？**

**私には、根もあります。**

**私には、生活歴があり、家政もあり私なりの式たりもあります。**

**小城の木は｢手をつなごう｣で成立すると思います。**

**私の中の宝物を探してください。私の声を聞いて下さい。**

**わたしにふれてください。**

**居場所創りができれば幸いです。**

**自助の場創り、**

**互助の場創り**

**喜び溢れる、自分らしさの発揮ができる喜びを報酬として頂ける自制の場創り**

**単に作る前に創造の創で作ってみましょう。**

**先ずは、好きな事ができ、目標が持てる場、自己実現をし続ける場**

**自己実現が続けられていくとその人・自分らしさが自ずと見いだせる場となります。**

**それを「みんなのひろば」と呼び、広まり続ける事を「みんなのひろばの波紋」と呼ばせて頂けないでしょか？**

**ご清聴ありがとうございました。**