



古川グリーンヒルズ デイケア便り

1・2月の活動報告

1月 のど自慢大会

1月には書初め、絵馬作り、巨大すごろく、のど自慢などたくさんのイベントがありました。

のど自慢大会では、皆さんふるって参加し美声を披露されていました。ギターの弾き語りをするメンバーさんもいて、大いに盛り上がりました♪



2月 節分

2月は節分、バレンタインのチョコ作りがありました。年男年女のメンバーさんが鬼役になり、皆で豆まきを行いました。厄を払ったのちは、皆で美味しく落花生をいただきました。年男、年女役の皆さん、ご協力ありがとうございました！！



～外在化(がいざいか)について～

「人が問題なのではなく、問題が問題だ」という言葉があります。

精神疾患を持つと生活のなかで色々な問題が現れます。例えば自分を傷つけたり、部屋に籠ったり、物を壊したりなど人によってそれも様々かと思えます。

そんな時患者さん本人は「自分のせいだ」と思ってしまったり、ご家族も「本人が悪い！」と考えてしまうのではないのでしょうか。そこで、『問題』と患者さんを切り離して考えるとすこーしだけ気持ち楽になるかもしれません。

患者さんもご家族も『問題』に苦しめられ、振り回されている。そう考えることで『問題』と一緒に立ち向かうことができるでしょう。聞き慣れない言葉かもしれませんが『外在化』、私たちが一緒に考えることも出来ますので気軽にご相談ください。

精神保健福祉士 夏井 芳

