

ほっとスマイル 11月号



発行者：社会福祉法人 翠睦福祉会
 障害者地域生活支援センター ほっと 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1
 TEL:087-840-3770
 FAX:087-840-3769
 MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp
 障害福祉サービス事業所 かわしま 
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地5
 TEL:087-848-3611
 FAX:087-848-3779
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

■ □ お知らせ □ ■

『ほっと』ピア相談

日時： ① 11月10日 (水) ※予約済み
 ② 11月19日 (金)



場所： ほっと相談室 または 自宅

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。
 予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。

☆まずはお気軽にお問い合わせください☆

相談人数は1日1名。 相談時間は13:30~15:00の間でおひとり30分です。

『しおり作り』

日時： 11月30日 (火) 13:30~14:30
 場所： ほっと交流室



本が読みたくなるようなしおりを作りませんか。しおりに使いたい物がある方はお持ちください。

■ □ 活動報告 □ ■



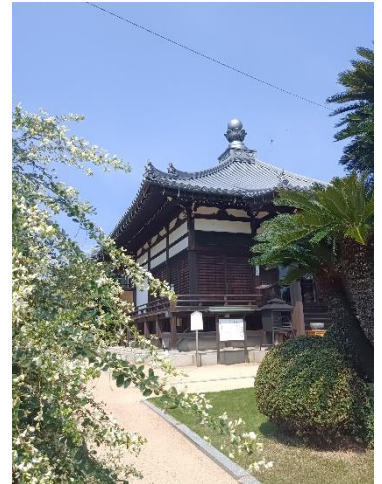
食欲の秋を感じる絵手紙です



ほっとの窓からの景色です
ほっとするのどかな景色が広がっています

■ □ 投稿 □ ■

～ 観音寺と三豊へ小旅行 ～



観音寺の一宮海水浴場は
素敵なビーチでした！
背の高いヤシの木が並んでいて
そこだけ南国気分。
海もきれいです。

それから、仁尾のサンビーチへ。
仁尾の辺りも海辺の景観が美しい！

最後に、
仁尾の覚城院というお寺へお参り。
ここは隠れた名寺院でした～
手入れされている境内には色とりどりの秋の草花が。
癒されました～

新コーナー

手帳を持って出かけましょう

障がい者手帳

このコーナーでは精神障害者保健福祉手帳の提示で無料サービスや割引のある施設で、この時期特にお薦めの場所をご紹介します。第1回目は紅葉が美しい『特別名勝 栗林公園』をご紹介します。

料金

入園料：大人 410 円が手帳の提示で無料になります。
和船乗船料：大人 620 円（和船に乗る場合）

交通アクセス

JR 高徳線 栗林公園北口駅から徒歩 3 分（高松市栗林町1-20-16）

営業時間

11月 6:30～17:00 12月 7:00～17:00（ほぼ日の出から日没まで）
ライトアップ期間は 6:30～21:00（入園は 20:30 まで）

紅葉のライトアップ期間

11月19日（金）～ 11月28日（日）の予定

見どころ

香川県内でも紅葉の名所ランキングで常に上位の名所です。日中と夜間でも違った美しさがあり、何度でも足を運びたいような絶景です。
ウォーキング、遊覧船や川下り、鯉の餌やりなどが楽しめます。
駅を降りてすぐに行けるアクセスの良さも魅力です。



画像：うどん県旅ネット

手を抜くことができますか？

「これくらいやるのが当然」「やらないのはダメ」「人に頼ってはダメ」そんな思いから頑張り過ぎていませんか。手を抜かないことは決して悪い事ではありませんが、キャパオーバーに気づかずにひとりて抱え込み続けると心と体がエンジン切れを起こしてしまいます。

がんばりすぎている人の口癖、特徴

- 「～できなくてごめんなさい」
「～してしまって申し訳ない」と頻繁に思う
- 心ここにあらずになる
- 休むことに罪悪感を感じる
- 寝付けない、目が覚める、悪夢が続く



- 手抜きはダメ
- 「私が何とかしなきゃ」
「私が我慢すれば済む」
- 急に涙が出る
- 衝動的な買い物ややけ食いをする

性格傾向（タイプ別）

特に多そうなタイプをピックアップしました。

【1】完全無欠を目指しすぎタイプ

「限界を認めるのは負け」「頑張れば何でもできる」と、自分にハイレベルを求めるタイプ。完全でないと「バカにされる」「見放されてしまう」という他者への恐怖心や「すごいと思われたい」という承認欲求がありませんか？

まず「怖い」「よく見られたい」という自分の内側にある恐怖心や承認欲求に気づきましょう。

- できないことを認めること = 強いこと
- ≠ 負けることや魅力が損なわれること

【2】思い込みが強すぎタイプ

「こうあるべき」「こうであってはならない」という義務感が心を駆り立てるタイプ。例えば「寝る前に片付けをしなきゃ」「遊びに付き合うべき」「御飯を作らないと」「洗濯物を畳まない」となど「これしなきゃ、あれしなきゃ」といつも焦っていませんか。あなたの中では「絶対」になっているかもしれませんが、本当は「絶対」ではなく、やってもやらなくても罪も罰もないかもしれません。

【3】怒られる！嫌われる！と怖がりすぎタイプ

怒られるのが嫌だから、嫌われるのが嫌だから、それなら我慢して頑張っただけでも自分が背負った方がマシ…そんな気持ちがあるかもしれません。「断る」「頼る」「ほっとく」「手を抜く」という選択肢があってもいいんです。

“がんばらないをがんばる” 勇気が必要です。

本来の目的

頑張り過ぎていて時、本来の目的を忘れていませんか？家族が居心地良く過ごす為の家事なのに、完璧な家事を行うことが優先されてイライラした気持ちが家族に伝わってしまったり、皆で楽しい時間を過ごす為の旅行のはずなのにスケジュール通りに皆を移動させることが優先されて楽しめなかったり。多少家が汚くても家族が心地良く過ごせること、多少旅行のスケジュールがずれても楽しい思い出が増えることの方が本来の目的に一致しているかもしれません。

頑張り過ぎないための工夫

手を抜けないために疲れるな、大変だな、気持ちが落ち込むな、イライラするなという時は「がんばりすぎサイン」なのかもしれません。サインが出た時は以下の様なことを試してみましょう。

- ・ひと息ついて少し離れたところから俯瞰して見渡すと、本来の目的や優先順位が見えてくるかもしれません。
- ・休む暇がない時でもいつでもリラックスを目指しましょう。
- ・誰かのことを気にするよりも自分の人生を大切にしましょう。
- ・長く、ゆっくり呼吸しましょう。
- ・「体を壊してまでやるべきことなど、この世にはない」ということを忘れてはいけません。
- ・たまには気晴らしをしましょう。

例) 空を見上げる、季節の変化を味わう、ふらっと近場に旅に出る、「時間がなくて行けない」を言い訳にせずとりあえず飛び出す、自分のストレス発散方法やリフレッシュ方法を知っておく

出典：『メンタルヘルスマガジン こころの元気+』 2020年6月号、認定NPO法人地域精神保健福祉機構コンボ
『～しなやかに生きるためのマインドフルネス～自分を休ませる練習』2017年10月発行、文響社、矢作直樹
ESSE online 「がんばりすぎる人」の5つのタイプ。心が疲弊せず生きるコツ



地域生活支援センター ほっと カレンダー



2021 年 11 月

日	月	火	水	木	金	土
31	1 大人のぬりえ 13:30 	2	3 文化の日	4 ヨガ 9:30 絵手紙 13:30	5	6 13:00~17:00
7	8	9	10 ☀ ピア相談 ☀ 13:30 	11 ヨガ 9:30 書道 13:30	12 散歩 13:30 	13
14	15	16 健康体操 13:30 	17	18 ヨガ 9:30 ポッチャ 13:30	19 ☀ ピア相談 ☀ 13:30 	20 13:00~17:00
21	22	23 勤労感謝の日	24 音楽鑑賞 13:30 	25 ヨガ 9:30 散歩 13:30	26 健康体操 13:30 	27
28	29	30 しおり作り 13:30 	<利用できる時間> 月~金 9:00~17:00 第1・3・5土 13:00~17:00 (祝日と重なった場合は閉館します) 第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館			

☀印のあるものは予約制です。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、車での外出や調理のプログラムはしばらく控え、密にならないプログラムを企画させていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【編集後記】

今月号の特集で「がんばりすぎ注意」という記事を書きました。私自身もちょっとしたことで過度に負担を感じたり、人に頼みごとをするのがすごく苦手だったり、当てはまる点だらけでした。(だから特集に取り上げました🌸)

幼い頃から「やればできる、できないのは頑張りが足りないから」という根性論で育ってきましたが、それではいずれポキンと折れるかもしれません。他人からの評価を気にし過ぎず、まずは自分自身を大切に、折れないしなやかな心を作ることが大切だと思いました。



<スタッフが出席した会議> <ほっと・かわしま>

- 9月28日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修講師派遣 <遠藤>
地域拠点・中核拠点合同会議 (Zoom) <松村>
- 9月29日 令和3年度 相談支援従事者初任者研修講師派遣 <遠藤>
令和3年度 第1回高松型地域共生社会構築事業関係機関実務担当者会 (Zoom) <松村>
- 10月6日 社会福祉施設等における事業継続計画(BCP)策定研修会 基礎編 オンライン研修 <本多>
- 10月8日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 WG (Zoom) <福本>
- 10月19日 意思決定支援ワーキング <松村>
- 10月21日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会 (Zoom) <福本>
- 10月22日 高松圏域自立支援協議会 精神保健福祉部会 WG 情報交換会議 <遠藤・松村>