

I A C S W

岩手県社会福祉士会 ニュースレター



～No. 131 梅雨の速報版～



一般社団法人岩手県社会福祉士会
〒020-0816盛岡市中野2-16-1 3A
TEL 019-613-5505
FAX 019-613-5506

「モヤる意味」 会員 菊池 麻衣子 氏

昨年、初めてグループSVを受けました。全国の在宅医療に関わるMSWで構成され、様々な価値観や意見に触れ視野の大きく広がった1年でした。過去のケースを掘り下げていく中で、自分のどの専門性がどれくらいの割合でどんな支援に繋がっているか「自分の中の専門性を可視化する」が私のテーマとなりました。

私が自身を語る上で、高校時代の不登校の経験は欠かせません。3年次に至っては過去最低の出席日数で卒業を迎え、卒業式3日後には海外へ放浪の旅へ。この愚行を両親が許したのは、娘の未来への蜘蛛の糸的な心情だったのではないかと、子を持つ親となった今慮ります。両親の念が伝わったのか、この放浪生活で体調を崩して床に伏したことが今の私に繋がります。そこで目にしたのは、当時流行っていた海外ドラマそのままの光景。土足でベットに腰掛け病状説明をする医師。制服も人種も様々なカラフルな看護師。完全に心を射抜かれて…すぐさま帰国。某准看護学校の3次募集をギリギリで受験しました。そこから看護職10年、介護支援専門員5年の経験を経て、SSWに興味を持ち社会福祉士を取得。昨年、発達障害を持つ患者との関りに悩み、公認心理師の登録に至りました。

私が己に専門性を求める時に共通項はないか。振り返ってみると、その時はいつも何かモヤっとしたものを、お腹のあたりに感じていました。このモヤっとを言語化する「セルフフォーカシング」を無意識に施していて、これが私の原動力であると1年間の学びから着地しました。

フォーカシングは心理療法の一種で「何かモヤっとするとき、私たちの身体は、私たちに対して何らかのアドバイスをくれている」という考え方です。モヤっとしたとき、その感覚を無視するよりも、むしろ関心を持ち、「自分ではそのことをどう感じているのか」を探る。

私の場合、モヤモヤを合図にして自分の抱えている問題や課題に向きあい、問題を無理にでもなんとかするのはなく、自分がその問題のさなかにどのようにいるのかを見つめ、自分自身に耳を傾けていくその過程の中で、次の一步が見えてきます。私はこのモヤモヤ達とはこれからも友人のように一緒に居て、ゆっくり付き合っていくつもりです。

ちなみに、コロナウィルス感染症をきっかけに手洗いを意識する回数が増えましたが、手洗いには感染予防の他にも心のモヤモヤをきれいに吹き飛ばすという心理効果もあります。手洗いによって自信喪失感、罪の意識、悲しみ、猜疑心などの負の感情が軽減されるとの事。

極端な話、悔しさをバネに頑張りたいと感じたなら手を洗わない。

逆に怒られたり、注意されたこと自体が理不尽で、早く忘れて前向きに頑張りたいと感じたら、そのモヤモヤに関しては即手洗いをお勧めします。

次号のニュースレターはモヤる私に救いの手を差し伸べてくださった恩人、高橋法律事務所 佐藤隆治さんにバトンを繋ぎます。どうぞよろしくお願ひします！



インフォメーション



【活動予定】

※2023年4月19日現在

| <5月> | | <7月> | |
|----------|-------------------|----------------------|---------------|
| 5月 9日(火) | 正副会長会議 | 7月1、2日 | 全国大会(大分県大会) |
| 5月21日(日) | 新倫理綱領・行動規範研修会 | 7月 8日(土) | 成年後見人材育成研修① |
| <6月> | | 7月15日(土) | 基礎研修Ⅱ① |
| 6月 4日(日) | 岩手県士会 定時総会 | 〃 | 理事会② |
| 6月10日(土) | SSWネットワーク会議② | 7月22日(土)PM | SW三団体研修 |
| 〃 | 基礎研修Ⅲ① | 7月29日(土) | 基礎研修Ⅰ① |
| 6月17日(土) | ばあとなあスキルアップ研修① | 〃 | SSWrネットワーク会議③ |
| 6月24.25日 | スクールソーシャルワーカー養成研修 | 詳しい内容はホームページをご覧ください。 | |

【定時総会について】

6月4日(日)定時総会を開催します。詳細は総会議案、総会案内をご確認下さい。落丁乱丁の際は事務局へご連絡ください。

【岩手県社会福祉士会年間予定表】

1年間の活動予定表は総会資料(最終頁)に掲載しています。変更の可能性もありますが、活動の目安にしていだければと思います。日程等はホームページや一斉配信メール、ニュースレター等でもお知らせする予定です。

【eラーニング視聴に係るパスワード】

岩手県社会福祉士会員の皆様には、eラーニング講座を無料で受講いただけます(一部有料)。eラーニング講座を視聴になるには生涯研修パスワードとユーザーIDが必要です。(日本社会福祉士会HP会員ページのパスワードとは別です。)

ユーザーID、パスワードが分からない方は、日本社会福祉士会または当会事務局(山口)へお問合わせください。メールでお問合せする際は本文に「氏名」「社会福祉士登録番号」「会員番号」「生年月日」を入力してください。本人確認ができましたらユーザーID、パスワードをメールで送信させていただきます。

各講座は大変充実した内容となっておりますので、是非ご覧いただきたいと思います。



【ホームページ内会員専用ページパスワード】

当会ホームページリニューアルしました。会員専用ページのパスワードは以下の通りです。

パスワード: iwate2023 (半角)

<編集担当> 一般社団法人岩手県社会福祉士会 事務局 山口依里
〒020-0816 岩手県盛岡市中野二丁目16-1SETビル3階A TEL.019-613-5505