

### トピック1

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。2022年はコロナウイルスオミクロン株の流行、物価高などに翻弄される一方、北京オリンピック・パラリンピックやサッカーワールドカップなどのスポーツの力に勇気づけられた年でもあったように思います。利用者の皆さまにとっては、どのような1年だったでしょうか。

2023年は卯年です。うさぎは飛躍や向上の象徴とされ、新しいことに挑戦するのに適した年と言われます。新たな挑戦というと身構えてしまいましたが、そのようないわれのある年だと聞くだけで何だか勇気がもらえるような気がします。

また、うさぎにまつわる四字熟語と言えば、とびのように遠くのことを見分け、うさぎのように小さな音を聞き分けるという「鳶目兔耳」（えんもくとじ）が思い浮かびます。さまざまな情報が錯綜する今の時代ですが、今年もヴァンベールでは皆さんの願いを中心に生活について考えていければと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

### トピック2

## 研修報告 ～虐待防止研修会に参加して～

昨年10月に三原市地域自立支援協議会のスキルアップ研修に参加しました。広島県相談支援アドバイザーの西川浩司氏に講師としてお越しいただき、虐待について学びました。

虐待の定義・・・①身体的虐待、②性的虐待、③心理的虐待、④放棄・放任、⑤経済的虐待について確認したあと、グループに分かれ、モデル事例をもとに支援者の対応が適切なのか、虐待と考えられる対応ではないのか・・・などの検討をおこないました。検討していく中で、虐待は、日々私達の身近で起こる可能性のあることだと改めて感じました。

令和4年度より、障害福祉サービス事業所への虐待防止委員会設置が義務付けられ、虐待防止のさらなる推進、取り組み強化が求められています。ヴァンベールでもこうした研修の機会に積極的に参加しながら、虐待の発生しない体制づくりについて検討していきたいと思っています。



## 終活について

最近、「終活」という言葉を耳にすることがあったのですが、みなさんをご存知でしょうか？あまり聞き慣れない方もいらっしゃるかもしれませんが、「人生の終わりのための活動」の略で、人生の最期を迎えるための様々な準備、そこに向けた人生の総括を意味する言葉だそうです。

具体的には…

- エンディングノートを書く
- 遺言書を書く
- お墓について考え、誰かに伝えておく

といった取り組みが挙げられていました。



「人生の終わりのための活動」について、普段の生活の中であまり向き合うことがないかもしれませんが、最後まで自分らしく生きるために備えておくことで少し安心なのかもしれないですね。

## Book レビュー



今回ご紹介するのは、2020年に新潮新書から出版された「スマホ脳」です。著者はスウェーデンの精神科医であるアンデシュ・ハンセンさんです。2021年のオリコン年間BOOKランキングで1位となった有名な本なので、すでに読んだり、書店で見たことのある方も多いのではないのでしょうか。

この本によると、現在、大人は1日に4時間をスマホ操作に費やしているとのことで、この10年間で急速に進んだ行動様式の変化がもたらした、睡眠や集中力への影響、子供や若者への影響などが述べられています。

中でも興味深かったのは、脳の報酬システムに関する記述です。「何かが起こるかも」という期待ほど報酬中枢を掻き立てて、ドーパミンを分泌させるものはないとのことで、それは、たまにしか実のならない木に登って、木の実があるかどうかを試し続けて生き延びてきた私たちの祖先の時代から人間に組み込まれた物のようです。それが現代では、何気なくスマホを手にとり、ニュース、メール、SNSを確認している行動が脳を刺激しており、人はその刺激を求めてスマホが手放せなくなっているというお話でした。

今回はスマホの話でしたが、アルコール、ギャンブル、ゲームなどへの過度な依存は、依存症につながります。何もかもが悪いわけではなく、適切な距離で、少しずつ支えてもらえるような娯楽や人とのつながりを保てるのが大切ですね。