

これからの人生が面白い！！
#Made it #Love it

地域を盛り上げる

～レクカ（りょく）を磨こう～

セカンドライフ応援講座

Contents

- 01 自己紹介
- 02 現在のボランティア活動
- 03 ボランティア活動を始めたきっかけ
- 04 老年期と精神疾患との関連性
- 05 これからボランティア活動をはじめる方々へ
- 06 次の展開がある活動例
- 07 地域と自分を愛して～ハラダのおすすめ『回想さんぽ』～
- 08 さいごに

Personal Information

講師

原田 千鶴

Harada Chizuru

1974/11/02生 49歳

兵庫県神戸市中央区出身

大阪市在住

神戸生まれ、母校は春日野小学校！

神戸育ちの生粋の神戸っ子！



2009年

福祉業界入職

介護老人保健施設

認知症専門フロアでの介護士

2015年

社会福祉士取得

豊中社会福祉協議会

・生活支援資金部門

・ひきこもり支援

2017年

精神保健福祉士取得

・精神科クリニックなど
PSWとして従事

・旭区(大阪市旭区)
基幹相談支援センター

Career

- ・ 高齢者施設(大阪府茨木市)講師

『認知症予防レクリエーション』

『音楽療法(おと楽塾)』

- ・ ピアサポート堺(堺市)

精神・発達障害の方へのピアサポート

03 ボランティア活動を始めたきっかけ

レクリエーションのレベルの低さに絶望

認知症・精神疾患の患者に接して、そのストレングスに注目

ちぎり絵・貼り絵・簡単なゲーム

脳機能向上に繋がらなく、身体機能も落ちていくのでは・・・

TRY!!

危機感とワクワク感を抱き大阪府茨木市の高齢者施設へ。

老年期と精神疾患の関係性

老年期はうつ病、不安障害などの精神疾患になりやすい。

【認知症も精神疾患】



『精神疾患とか・・・怖いわ・・・』という偏見ではなく

誰でもなり得るということを認識する。

認知症の方々への 支援の体験談

・たとえ認知症でも・・・

心は『ちゃんとある』



**尊厳を保てる様に
支援していくことの重要性**

・認知症は予防できない！？

⇒それはあなた次第です！



**アタマとココロ
カラダのQOLの維持・向上**

講師＝与える側

生徒さん＝うける側



認識の変換が重要

<負の連鎖>

講師だって人間だもの……。レクネタを提供してばかりじゃ疲れちゃう。。

「講師の指導を聞くこと」のみで受動的になりがち。

受動的な意識を変えて頂くためにどうすべきか??

生徒さん自身にも、自ら行動を起こしてもらおう！！

創作活動、スキルの習得の【その先にあるもの】までのフォローが必要。

05 これからボランティア活動をはじめる方々へ

手芸で小物が作れた！スマートフォンで写真だけでなく動画も撮影できた！

・・・で、その先はどうするの?? 次への展開を広めていけるよう講師がサポート！

POINT

ボランティア活動が長続きするよう、自分を大切に無理をしない。

次の、そのまた次の活動へと展開するようにサポートする。

06 次の展開がある活動例

- ・ 小物を作って、メルカリで売ろう

ちょっとしたお小遣いもできる。

貯まったら1泊2日のバス旅行！

- ・ まあ・・・でも、古典的な折り紙も捨てがたい

アタマの運動にはちょうどいい！男性にもぜひどうぞ♪

神戸っていいところ♥ という神戸愛溢れるワタクシ



自分のことも愛してあげましょう。

人生後半にさしかかっているワタクシ



人生の再構築、生まれ育った神戸で何ができるのか？

前向きな気持ちを抱くワタクシ

『回想お散歩』とは！？

思い出のある神戸の土地（有名でなくて全然OK）の
思い出をたどりながら歩くと言う『回想』作業

『あのときは辛かったけど歳を重ねた今となっては良い思い出』

辛かった・しんどかった事も『回想』することで良い思い出に変換。
回想による「人生の再認識」作業（認知の再統合）

これが「充実したセカンドライフ」には必要なこと！！

と、ハラダは思います。

これからの人生が面白い！！
#Made it #Love it

地域を盛り上げる
～レクカ（りょく）を磨こう～

セカンドライフ応援講座

何かをしてさしあげたいと言う
あなたの素敵な思いを、どんな形でも良い

楽しんで、惜しみなく、ご提供してさしあげてください。

そして、貴方様ご自身もキラキラした

『セカンドライフ』を送れますように！！

講師 原田 千鶴