人間性復活

第186号

人間性復活とは、物質偏重の現代文明の中にあって、人間の精神生活を重んじて、その復権を図ることにほかならない。

心理的安全性 ～常に敬意と尊敬を払うことの大切さ～

一般社団法人 人間性復活運動本部 理事 藤居（ふじい） 創（そう）

「何かご意見はありませんか?」と投げかけたとき、シーンとしてだれからも発言がない場合、そのチームでは心理的安全性が低い可能性がある。心理的安全性とは、ハーバード大学で1999年に提唱された概念であり、「無知、無能、邪魔、ネガティブだと思われるような対人関係のリスクのある行動をとっても、このチームなら安全だと信じられるかどうか」を意味する。これ自体は新しいものではないが、2016年にグーグル社が実施した「効果的なチームを生み出す条件は何か」という研究において、「チームの効果性を高める因子のうち、圧倒的に重要なのが心理的安全性である」という研究成果を発表したことから注目が集まるようになった。

誰からも発言がなくシーンとしてしまう場合、メンバーが恥ずかしがり屋なわけでも、議論事項に完全に賛成しているわけでもなく、「発言しない方が得なので黙っている」というケースがある。こんなことを聞いたらバカにされるかもしれない、ミスを報告したら叱られてしまうかもしれない、良いアイデアを思いついたがよけないことを言うやつだと思われるかもしれない、リスクを感じているがブレーキをかける否定的なやつだと思われるかもしれない、これらの不安が発言にブレーキをかける。このような環境では、「提案や意見をしても聞いてもらえない」という雰囲気があり、メンバーの意欲が低下しがちである。意欲が下がれば本来の能力を発揮できず成果も上がらない。結果、チームからの離脱者が増えメンバーが定着しなくなる。そして残ったメンバーの負荷が増え、ストレスが増加し、メンタルが不調になるメンバーが出てくる。そして組織の存続自体が危ぶまれる事態となる。

一方、心理的安全性が高い環境では、意見を率直に言い合うことができる。ミスや失敗の報告、誰かの意見に対する反論など、普通ならなかなか言い出せないようなことを安心して話せる状態にある。自分と異なる意見や違う価値観を受け入れる余裕があるため、「違うから拒絶する」のではなく、違いを受け入れて成果を生み出すための材料とすることができるため、複数の視点を取り入れて最善の結論に到達することができる。メンバーは、自分の意見がチームの意思決定に反映され、他人事ではなく自分事として主体的に行動するようになり、意欲が向上し組織は発展していくことができる。

心理的安全性を確保するためには、信頼関係の構築が欠かせない。そして、信頼関係構築において最も重要なことは、相手の存在を承認することである。時には、相手の意見や言動に対して反対意見を述べたり、否定的な反応をしたりすることはあり得ることであるが、大前提として相手の存在を承認し、一人の人間として相手に敬意を払い尊敬することが大切である。とりわけリーダーや影響力の大きな人が否定的な反応を返す場合には、相手を不安にさせないような特段の配慮が求められる。もし、自分が優位な立場にあることに気付かずに、無神経に周囲を不安にさせるような発言をしてまった場合、チームに与える悪影響は計り知れない。

従って、優位な立場にある時こそ、相手に対して常に一人の人間として敬意を払い、安心して話をしてもらえるように、いつも謙虚に話を聞く人間でありたいと思う。　以上

するコツ（上）

い神仏への祈り方～

真言宗　海禅寺　副住職　稲生永明（いなお えいめい）

私の人生で初めての祈りは、小学5年生の時でした。

4年生の冬に野球部に入部し、冬の間は雪が積もっていてグラウンドは使えず、5年生の春になってようやく本格的な練習ができるようになった頃にはもう試合が始まりました。田舎の小学校なので部員も少なくて、すぐにレギュラーにされ、ほぼぶっつけ本番で試合に望むことになりました。

当然あまりルールも分からず、エラーもするし、まともにプレーできません。その野球部の監督がとても怖い人で、エラーをすると大声で怒鳴るのです。私はその監督が大嫌いでした。日曜日はほぼ試合があり、朝起きて、朝食を食べようとしても、また今日も怒鳴られるのだろうなと思うと、食欲も湧いてきません。

そんな私を母が見て、「試合に行く前に本堂でお参りしてから行ったらエラーしないかもよ」と言いました。お参りしてエラーしなくなったら苦労はしないよと思いながらも、一応出来ることはやるかと思い、「今日はエラーしませんように」とお参りしてから試合に行きました。

その試合で、エラーをしたかどうかは覚えていません。しかし、それ以降、試合前にユニフォームに着替えてから本堂でお参りすることは、私にとって欠かせないルーティーンとなりました。おそらく、「今日上手くいったのはお参りしたお蔭かな」という実感を、何となく感じていたのだと思います。

その後も、困った時にはたびたび祈ることをしてきました。一昨年に、僧侶の資格を得るために高野山に修行に行ってきました。修行生活は思っていたよりも厳しくて、朝は2時に起きたり、長時間座り続けて足腰が痛かったりと苦労しましたが、一番辛かったのは、食事の少なさでした。朝はお粥一杯とお漬物、昼はご飯半合と汁物、夜はご飯半合と野菜炒めという感じで、お腹が満たされることはほとんどありませんでした。

せっかく修行に来たのに、お腹が空いたことに心を乱されているのも情けないと思い、ある時、修行道場の本堂で本尊様に「お腹が空いて辛いのですが、この気持ちに捉われずに修行に集中したいです」と祈りました。すると、声が聞こえるわけではないのですが、「満たされていない身体を意識するよりも、満たされている精神を意識するように」

人生を豊かに

～私が感じている正し

という考えが浮かんできました。

確かに眠くて、痛くて、空腹で、身体的には満たされていないのですが、この修行道場での時間は、自分のことだけを考えていればよい時間でした。普段の生活では、なかなかそういうわけには行きません。今は、この修行をしっかりやり遂げることだけを考えていればよい時間であって、しかもその時間は、職場の人や家族など多くの人の協力を得て作ってもらえた時間なのだと気付くことができました。

さらに、弘法大師に代表されるような過去の立派な修行僧たちが、かつて、大自然の中で木の実をかじりながら、途方もない時間を読経に費やしたことなどを考えれば、寝る場所も、風呂も、道場も整っている環境の中で、温かい食事が1日3回頂けることはとても贅沢であり、足りないと思っていた環境は、実は何も不足がなく、何も心配することがない、満たされた環境だったことにも気付くことができました。

気付いてみるとその通りですが、それまでは全く気付くことができず、御仏に真剣に祈った時に、他力を頂いて、自分だけでは気付けなかったことに気付かせて頂けたなと思いました。

このように、自分の祈りが通じて結果を頂くことができたと実感することもあれば、特に結果は頂けなかったなと思うこともあります。そういった経験を通して、私なりに感じている正しい神仏への祈り方をまとめてみたいと思います。

人生では、大小さまざまな問題や課題に直面しますが、何か起こった時に、すぐに他力を求めて解決しようと思わず、まずは自力でどのように取り組むか考えてみることが大事です。身体の調子が

悪いからといって、すぐに元気にして下さいと祈るのではなくて、調子が悪ければ、自分なりに生活を改善するなり、病院に行くなりしてみなければいけません。

そして、だいたいこういう努力をしてみようという方向性が見えてきたら、自分の願いである「祈願」に対して、私はこういう努力をして行きますという「誓願」を加えて神仏に祈ります。例えば、大事な仕事を無事にやり遂げたいという祈願があるとすれば、そのために自分一人の力でやろうとせずに、周囲と協力しながら取り組むことなどを誓うことが大事なことです。

（2023年2月18日（土）　福岡・佐賀支所主催：文化講演会より）

（つづく）

老健におけるケアマネジャーの役割

ご利用者様の身体に合うケアプラン作り、健康状態に応じて随時更新します。

ケアマネジャー　加地玲子

サンシルバー町田

介護老人保健施設

社会福祉法人　共助会

上記QRコードで施設の動画が視聴できます。

●ご利用者様の身体に合うケアプランを作成します

――ケアマネジャーとして、経験豊富かと思いますが、日々どのようなことをされていますか。

加地　介護老人保健施設といいますと、在宅復帰をするための施設とお考えになる方が多いと思います。もちろん、在宅復帰を目指しますが、それとは別に、入所されているうちに、先々の方向性をご家族と一緒に検討されるご利用者様もいらっしゃいます。

ケアマネジャーの主な仕事は、ご利用者様のケアプラン作成と管理になります。実際には、ご利用者様の希望や状況を把握するため、ご本人と面談して必要なことをお聞きします。そのようにして作成した基本的な資料を持って、医師をはじめ多職種の皆さんが参加するカンファレンス（会議）に参加して連携を取ります。

作成したケアプランは、ご利用者様とご家族に説明し、入所後に受けられるサービスのこともお伝えします。ご利用者様が入所された後は、定期的にお話しをして、健康状態や介護の状態などを把握します。

それを基にして、ご利用者様の状態に合うようケアプランを随時更新します。その更新についても、ご家族にご説明します。

――日々の仕事において、最も心掛けていることは、どのようなことでしょうか。

加地　この施設では、ご利用者様に医療ケアやリハビリのサービスをしていて、要介護1以上の高齢の方が入所できます。数ある中からこちらの施設を選んでくださいますので、入所後は穏やかに、楽しく過ごしていただくことが一番よいので、そのように心掛けてご利用者様とお話をしています。

時には、ご自分の健康のことなどで不安を持たれるご利用者様もいらっしゃいます。日々、お話をする中で、なるべく早く気付いて、気持が少しでも楽になるように気遣いをしています。

●車椅子のご利用者様がリハビリで歩行器になります

――仕事の中で、嬉しいと思うこともあるのではないでしょうか。それは、どのような時ですか。

加地　ケアマネジャーに就いてから、かなり年数も経過していますが、初めてこの仕事に就かせて頂いた時は、知識がなくゼロからのスタートでした。幸い馴染みのある施設でスタートしましたので、日々の体験を通し、考えながやって来ました。

医療も福祉もそうですが、制度の変更であるとか、対応の仕方が変わることがあるので、常にスキルアップは求められます。

こちらの施設では、リハビリを受けられます。最初、車椅子であったご利用者様が、リハビリによって歩行器に移行したされることがあります。それは、身体が元気になられたということです。そのようなご入利用様に接することは、一番の喜びです。

それから、身体機能は変わらないのですが、何かの催しに参加された後、「すごく楽しかったぁ～。ありがとう」と言われたりすると、本当に嬉しい気持になります。

ご利用者様のご要望にパーフェクトにお応えすることは難しいのですが、いくらかでも応えることができて、笑顔を見せてくださる時は、この仕事に就いて良かったなと思います。

■施設見学、随時行っております。お気軽にお問い合わせください。

当施設は、緑豊かな環境に恵まれ、四季小鳥のさえずりが聞こえ、療養には最適の環境にあります。スタッフ一同、きめ細かなケアをモットーに皆さまのご利用をお待ちしております。

〒194-0211
東京都町田市相原町2373-1
TEL：042-770-2551　FAX：042-770-2531

人間性復活

2023年9月1日発行
第48巻第3号（通刊186号）
編集者　星　博信

発行所　一般社団法人 人間性復活運動本部
〒150-0046 東京都渋谷区松濤2-15-5-401
tel：03-3460-9441　fax：03-3460-9466
mail：info@ningensei.or.jp
https：//www.ningensei.or.jp/
「人間性復活」は特許庁に商標登録されています。
登録番号：第4752840（平成26年7月29日再取得）