

# 自分らしさへの気づき

■QOL (Quality of Life)

新型コロナウイルス感染症が流行している今、従来の生活を振り返り意識することが自分らしい生活への気づきにつながります。人の生活(人生)に大切な「QOL (Quality of Life) = 生命の質、生活の質」は、自身の価値観が反映されます。その大切なQOLが、感染症の拡大によって脅かされる事態が生じています。

## ■生活課題

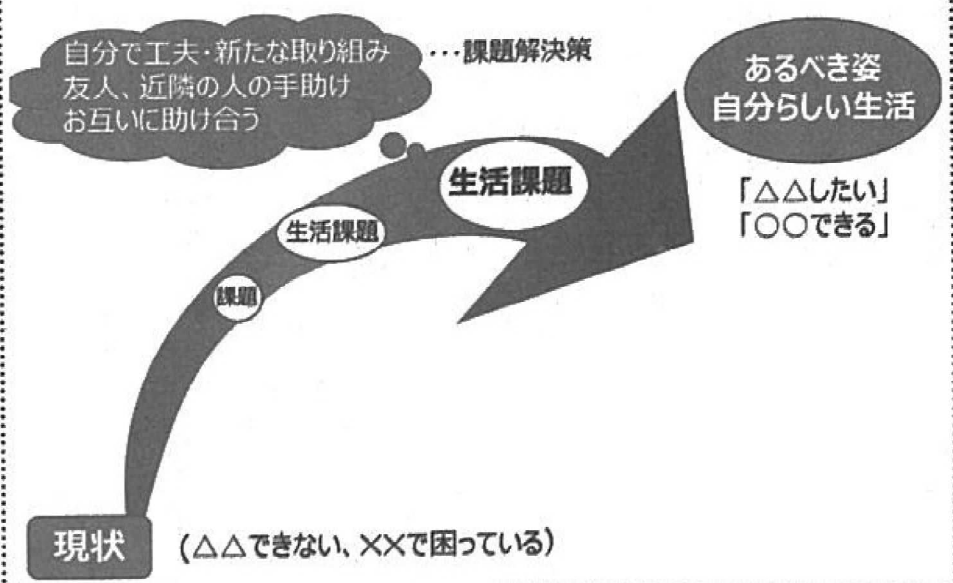
感染症の流行は、学校や仕事、子育てなど人々の生活を阻害し、身体面・精神面・経済面など、さまざまな側面に影響しています。このように、普段できていたことが、何らかの原因でできなくなっている

埼玉県立大学准教授 柴山志穂美

るといのは、生活課題が生じている状況といえます。

例えば、介護が必要な状態(要介護状態)の方のケアプランを立てるとき、「生活全般の解決すべき課題(ニーズ)」は何かを分析して、優先順位を考えます。「何が」起きているのか、「なぜ」起きているのか、必要な情報を集め、できなくなったことや困りごとの背景や原因を探ります。

本来の自分らしい生活を取り戻す



## 「当たり前」の価値考えよう

そして、その人らしい本来の生活・望む生活に向けて、具体的な解決策を検討します。

優先的に解決すべき課題は、生命や生活に影響を及ぼす事柄。最も尊重すべきは本人の意志です。大切にしていることや、叶えたい願いなど「その人らしさ」は何か。そのヒントが、以前の生活や活動、好きなことなどにあります。

### ■自分らしさに気づく

多くの人々が「解決すべき課題(ニーズ)」を抱えています。自分にとって優先順位の高い「生活課題」は、どのようなことでしょうか? 決に向けて自分で取り組みそうなこと、家族や友人・近所の人・職場の仲間など、身近な人のかかわりで解決や改善できそうなことはないでしょうか。自分らしさに気づくことで、周囲の人の新たな側面にも気づくかもしれません。今だから感じることで、これまでの生活の「当たり前」の価値や、大切にしたい「自分らしさ」について考えてみてはいかがでしょうか。

県立大発!  
耳より  
健康  
情報



<35>