

「冬から春へ、こころも衣替え」—ゆるやかに気持ちを整える季節—

3月は、卒業や別れ、新しい環境への準備など、“変化”の多い季節。うれしさとさみしさ、期待と不安が入り混じるこの時期だからこそ、自分や周囲のこころの動きにそっと目を向けてみませんか。

① “気持ちの揺れ”は自然なこと 🌱

環境の変化があると、落ち着かない・なんとなく不安になることがあります。無理に元気にふるまわず、「そういう時期」と受け止めてOK。

② 春は“ゆるく始める”のがちょうどいい 🌸

目標や生活リズムも、「がんばらなきゃ」ではなく、「できることから」で大丈夫。少しずつ動き出せばOKです。

③ 手紙や言葉で“感謝”を伝える 📬

節目の時期は、感謝や思いを伝えるタイミング。「ありがとう」「元気でいてね」など、小さな言葉が心に残ります。

④ 新しい人との出会いも大切に 🤝

春は人の出入りが多い季節。緊張しているのはみんな同じ。「こんにちは」「よろしくね」と笑顔で始めるだけで、安心につながります。

⑤ 自分をねぎらうことも忘れずに 🌺

「よくがんばったね」と、自分に優しく声をかけましょう。年度末の慌ただしさの中でも、ひと呼吸置く時間を大切に。

空き状況							
	○: 空き有 △: 残りわずか ×: 空き無 *: 要相談						
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	○	*	*
午後	△	△	△	△	○	*	*
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

【今日からできること】

- 1日1回、自分の気持ちに「名前」をつけてみる(例: うれしい、ちょっと不安)
- 誰かに「おつかれさま」と声をかけてみる
- ささやかな節目の言葉や手紙を届ける

変わりゆく季節の中で、自分もまわりもゆっくり整える時間を
🌺 やさしく、あたたかく、春を迎えましょう。

今月のつばやき

今月のテーマ: ~見守りポジションへ~
今月の担当者: 尾崎 裕美(看護師)



このたび、約1年半務めてまいりました「あいあーる」の管理者を退任することになりました。まず最初にお伝えしたいのは――

私は退職するのではなく、これからも同じ場所で、別の役割として関わり続けるということです。どうぞ安心ください。

社食と筋トレで“冬眠明けのクマ”からの脱却を図りましたが、やっぱりクマはクマのまま 🐻

それでも、あたたかく、ときに笑いながら支えてくださった皆さまのおかげで、ここまで走り抜けることができました。本当にありがとうございます。

そして今後は、土居が新しい管理者として、あいあーるを引っ張っていってくれます。

最初は少しクールに見られることがあり、人見知りなところもありますが、一緒に過ごすうちに、じわつと“味のある人”だと分かってくる、そんな存在です。

どうか、これまで以上にあたたかく支えていただけますと嬉しいです。

私は管理者という立場から一歩ひき、今後はゼネラルマネージャー(統括管理者)として、現場や運営を支える役割になります。

“そっと見守るタマ”として 🐾 変わらずチームのそばにいながら、あいあーるを応援していきます。

高知県東部の訪問看護にも、これまでと変わらず関わっていきますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

私自身も、新しい役割の中で“にゃんとも素敵な”成長を目指していきたいと思えます。

これからも、あいあーるが笑顔あふれる場所でありますように。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

