

# 「社会療法」活動をおこなっています！

社会療法は、人間関係の少なさで困っている方を訪問して、親しくつながることで、毎日の元気を取り戻すお手伝いをします。特に、高齢者介護施設で暮らす方々は、他者とのつながりがとても築きにくくなっています。そこで社会療法では、自然な対話や何気ないつながりづくりを定期的におこない、孤立気味に暮らさざるを得ないみなさんの毎日を生き生きとしたものにする取り組みをおこなっています。孤立感は、感情の痛み、自尊心の低下、不安や暗い気持ちにもつながり、メンタルヘルスに大きな影響を与えます。さらには、認知機能、学習能力、社会的スキルの低下を引き起します。また、孤独による早期死亡のリスクは30%以上高まるという研究報告が複数あり、喫煙、肥満、運動不足にも上回るくらいの健康リスクとも言われています。孤立・孤独は「幸福感の低下・ゼロ化」の最大の理由のひとつであり、それを予防、軽減するのが社会療法です。

## 「一般社会」の人間関係



## 「高齢者施設」での人間関係



## 「高齢者施設」内で、社会療法でおこなうこと



親密度「ゼロ」の関係性

親密度「良好」の関係性

親密度「とても良好」の関係性

※施設だけではなく地域の中でも同様に、まず「集まる場所、機会、時間」をつくり、交流を楽しみ、つながり合い、学び合いにつなげています。