

カイゴのこと、もっと知りたいから

# ひめふく



# レター 12

2025年12月号 Himefuku Letter

## 人の気持ちがわかる

# 「共感する力」のヒミツ

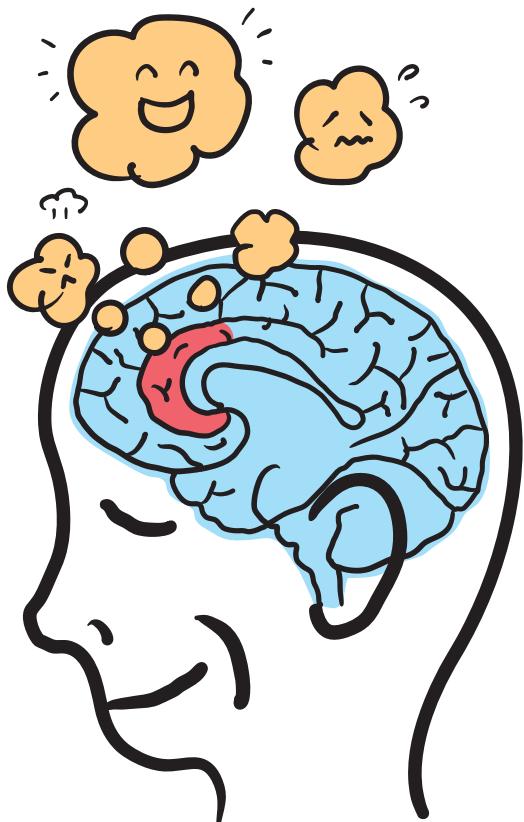
人が成長する中で、「共感する力」はどんどん増えていきます。これは、嬉しいこと、つらいこと、ドキドキすることなど、たくさんの経験を重ねてきたおかげです。

この力は、誰かの感情に触れたとき、一瞬でその人と同じ気持ちになったように感じるものです。おじいちゃんやおばあちゃんが、黄色い旗を持って登校するみんなを見守っているのも、この力が強いからです。

赤ちゃんがみんなで泣き始める現象（コンティニューム）も、感情がつながっているためです。

この「共感する力」は、脳の前帯状皮質という場所が関係しており、「アフェクティブ・エンパシー」と呼ばれています。この力は、若いころよりも年を重ねるほど強くなるのが特徴です。

出会い、別れ、けが、病気、失恋、結婚、出産、ワクワク、クヨクヨ、ドキドキ…たくさんの経験を積んだおじいちゃんやおばあちゃんは、人の痛みを想像しやすいため、共感する力がとても強いのです。介護の仕事のように、人の心に寄り添うことは、こんな素敵な力に出会えることなのです。



学校法人 姫路文化学園

## 姫路福祉保育専門学校

〒670-0972 兵庫県姫路市手柄1-22-1 Tel 079-281-0555 Fax 079-281-8555 e-mail bunka@himefuku.ac.jp

Let's  
**KaiGo!**



みんなでワイワイ見学・体験!

## 介護福祉学科

# ひめふく 2025 オープンキャンパス

参加特典として受験料半額(1万円)免除・交通費補助あり

10:00~12:30



JR姫路駅南側ロータリーより  
無料送迎バスあり

保護者のみでもご参加いただけます。

12/13 土

自由に動けるって最高に幸せ♡

まだ間に合う筋力アップ。転倒はコワイ!  
転倒が原因で寝たきりになることがあります。  
今から筋力アップして、健康寿命を延ばしませんか?

●内容…レジスタンス運動体験

レジスタンス運動は、筋肉に負荷をかける動きを繰り返す運動で、筋肉量の増加・健康維持や日常生活の能力向上を目的としています。特に高齢者にとって、下肢の筋力低下を防ぎ、歩行能力を維持するために重要! 動きやすい服装でお越しください。

1/24 土

生活支援技術を学ぼう!

病気や加齢などにより、自分一人では着替えることが難しい人に対して、衣類の着脱をお手伝いする「更衣介助」を学びませんか?

●内容…更衣介助体験

「清潔保持」「褥瘡(じょくそう)予防」「生活リズムの形成」「体の状態の確認」など、更衣介助には多くの目的があります。単に着替えを手伝うだけでなく、利用者の生活の質を高める重要な役割があります。

体験を通して大切さを学びましょう!

2/7 土

生活支援技術を学ぼう!

「手浴」は、温かいお湯で手を洗うことですが、ただお湯で手の汚れを落とすことではありません。

●内容…手浴体験

温かいお湯での手浴は、血行を促進し清潔を保持のはもちろん、リラクゼーションや入眠促進にもつながります。手を温めることで関節の動きが良くなるため、リハビリにも有効です。手浴は、マッサージを加えることで効果が高まり、コミュニケーションの機会にもなります。その大切さをぜひ体験してください。

体験内容は、都合により変更になることがあります。  
ご了承ください。

学校法人 姫路文化学園 厚生労働大臣指定 介護福祉士養成校 社会福祉主事養成機関  
**姫路福祉保育専門学校**

〒670-0972 兵庫県姫路市手柄1-22-1 Tel 079-281-0555 Fax 079-281-8555 e-mail bunka@himefuku.ac.jp

