



言類
弘瀬

社会福祉法人 北海長正会 51 ISSUE



特集

ともに・ふれて ミニ講座

～地域の方々とつながりを目指して～



ミニ講座の目指すこと

- ・正しい知識・情報を地域の皆さんにお届けする
- ・ミニ（少人数）だからこそ参加しやすい！
- ・住民先生の経験・知識・技術が地域のために

「ふれて」でのミニ講座は、平成二十四年頃から開催しており、たくさんの方々の地域に皆さんにご参加いただいています。

今年度からは更に「ともにミニ講座」もスタート。法人職員や地域の先生方の、生活のためになるような知識や技術・正しい情報をみなさんに届けることを目指し、定期的に開催しています。また、少人数のミニ講座にすることで、みなさんが参加しやすく、気軽に講師に質問ができ、参加者が抱える悩みや心配事などを解決できる時間になりたいと考えています。



みなみ支援センター
佐々木祐輔 ケアマネ



居宅介護支援事業所
伊東賢志朗 ケアマネ

法人職員の介護や医療・リハビリテーションなどの専門性を活かし、地域のお客様の生活に身近な話題をお伝えし、参加者の皆様から好評を得ている「ともに・ふれてミニ講座」。

そんな「ミニ講座」の大きな効果についてお伝えします。

一年間を振り返って

- ・自分事として

・デマ vs 正しい情報

社会の中で起る老いや障がいなどの「生きづらさ」を、「ともに」「ふれて」のミニ講座では「他人事」ではなく「自分にも起こり得ること」として考えてもらえたのでは、と思います。福祉・医療などの専門職から伝えることで、地域の中でどのような知識を得て生活するべきか、思い込みや間違った情報、偏見をなくし、支えを必要としている人にとって、参加する方々が増えてきており、一年かけて、地域の皆様に浸透しつつあるのかなと嬉しく感じています。

今後の開催へ向けて

- ・新しいアイデア続々と

- ・ミニだけで得られるものが大きい！

「身近で正しい知識・情報の発信」を継続しつつ、みなさんが興味を持つ内容、アンケートを通じて聞きたい話を取り入れながら、よりタイムリーな話題の提供や参加者やその関係者の方の課題解決の糸口になる講座を考えています。また、座学だけではなく、体験型の講座、例えば、「エンディングノートを実際に書いてみる」、「車いすを動かしてみる」、「劇を交えながら実際に体験してみる」などを企画しています。

小人数だからこそ個人の悩みを質問相談しやすく、聞いているだけではなく、その場で解決してスッキリした気持ちで帰れる講座。ご要望などごしどしご意見下さい！

↓ 011-372-8110

担当 佐々木祐輔

皆さんの声

ともにで犬の講座!! 斬新でした。

初めて車椅子を操作しました。ボランティアの機会があればやってみたいです。

経験者の貴重な体験話を聞いて、自分だけが苦労しているのではないとわかり、妻に優しくなれました。

どの講座もわかりやすく、肩がこらず、一時間で終わるので参加しやすい。

壁をつかった準備体操で頭が壁につかなかったのがショック!!笑

見ると行うでは違いが大きい。参加してよかった。

講師が若くてきれいだったから、また違う講座もやってほしい。

白杖を持っている方が何を必要としているのか、少しでも知ることができた。

高齢者の住まいについては、年齢的にぴったりで役に立つ。

色々な講座に参加して、友達ができました。

講座で習った通り遺言証を書いてみました。

アルコール手洗いの仕方を知らなかったので驚きでした。ぜひ実行します。

少人数の参加で質問しやすく勉強になった。

悪質商法の講座で、騙されやすさチェックしたら、自分は騙されやすいことがわかった。十分気をつけます。

「認知症の病気の理解と関わり方講座」は、納得する部分が多くて為になりました。

知識や情報を得て、自宅での介護に活かしたい。

早速、今日から嚥下体操やってみます!!



(構成・文 松沢恵)

年間スケジュール

ふれて・ミニ講座

(毎月第3水曜日、11:00~12:00)

7月15日

ちよこつと助けて欲しい!

〜在宅の介護保険外サービス〜

8月19日

将来に備えるためには何が必要?

〜遺言・相続〜

9月16日

将来に備えるためには何が必要?

〜成年後見・死後事務委任〜

10月21日

最近むせる事が多くなった人へ

〜喉つまりの対処法、教えます〜

11月18日

Goodbye ウイルス!

Hello 元氣!

〜インフルエンザ・ノロウイルスを防ぐ方法〜

1月20日

よく聞くけど実は知らない障がいのハナシ

〜発達障がいについて〜

2月17日

立つのカイテキ!

〜膝痛の方への運動〜

3月17日

挙げるのカイテキ!

〜肩痛の方への運動〜

ともに・ミニ講座

(毎月第4水曜日、11:00~12:00)

7月22日

お金の管理、どう考えますか?

〜家族後見について〜

8月26日

身体障がいがある方のお話

〜車いすの日常生活について〜

9月23日

押して納得!車いすの使い方

〜車いすの安全な介助方法〜

10月28日

転ばぬ先の杖

〜移動を楽にする福祉用具〜

11月25日

自宅介護している人を応援!

〜入浴の介助方法〜

1月27日

楽・らく!雪かき

〜腰を痛めない雪かきの方法〜

2月24日

曲げるのカイテキ!

〜腰痛の方への運動〜

3月24日

騙されないで!悪質商法

〜自分でできる防犯対策〜

※一部講座内容を変更する事があります。詳しくは毎月のふれて通信・ともに通信をご覧ください。

信 頼

ひとはみんなのために、

みんなはひとつのために



地域サポートセンター 四恩園

施設長 神部 健史

信用と信頼そして信頼関係

「信用」と「信頼」は類似した言葉ですが、「信頼関係」という言葉はあっても「信用関係」という言葉はありません。

「信用」とは何らかの実績、成果物を残しそれに対する評価のことです。

そのため「信用」は過去の実績や歴史が不可欠です。「信頼」とは、裏付けがなくとも相手を肯定的にとらえ認めることであり、信用を根拠としてその人や組織へ未来の行動を期待する感情のことをいいます。また、「信用」は相手の過去に対する一方向からの評価に対し「信頼」は、未来への期待とそ

れに応じようとする双方方向の気持ちが存在することから、「信頼関係」という表現が可能になります。そのため信頼されることは信用されることよりも難しいといえます。

信用されるための利他と信頼されたいという利己

信用されるためには「だれか（何か）のために」という利他的精神が求められます。我々は法人の基本理念で「お客様に喜んでもらえるように」「お客様に喜んでもらえるように」と謳われているように直接サービスを必要とする人

たちだけでなく、地域の方々が生活しやすい地域を創ることで「喜んでもらう」という利他を満たし、そして「役に立つ」という利己を満たすことになります。満たされた利己は同時に自己肯定感を高めることにもなります。

個人の仕事は自己実現の手段としてものではなくあくまでも社会貢献です。吉田松陰は「一人の行動が国を動かしていく。自分という存在は社会とつながっていると考え、天下を動かすという気概を持ち行動しなければならぬ」といいます。基本理念を基盤とした個々の実践は、ささやかではあっても、社会への貢献であり、そして時には社会に大きな影響を与えるという認識が求められます。

私たちは地域で働く者として地域の方々から信用される言動が求められます。ヤン・カールソンは「真実の瞬間」とは「実際の顧客満足を左右するのは直接スタッフと向き合う十五秒に集約され、それが組織の印象を決める」といいます。あいさつは相手の存在を認める具体的行為です。あいさつは信用を高める第一歩であり、かつ信頼を深める第一歩です。その実践は法人の「信

頼は接し方から」という基本理念で表現されていることです。

わたしたちが実践してきたこと

基本理念にある「地域に求められる資源として」四恩園は開設以来、入所施設も地域の社会資源であるとの認識の下、その具現化に向けた取り組みとして団地地区内の夏祭りへ参加してきました。各住区、自治会との協働で地域が元気になるよう For You ではなく With You の関係を大切にしてきました。With You の関係とは地域の方々と横並びになり、同じ目標を見定めながら歩んでいこうという姿勢を表すものです。場面に応じリードする、フォローするという役割交代をしながら取り組んできたことで顔が見えるようになり、信用を生み、さらには信頼関係が深まり WIN-WIN の関係を育ててきたのだと思います。

地域の主役は地域の方々であり、私たちの組織に主導権はありません。そのため地域の方々の声を聴き、行政の力も借り、さらに地域の多くの社会資源との連携の下での三位一体の実践が私たちの仕事の基盤となります。基本理念では「地域の資源の活用とつなが

り」と謳っています。「地域を創る」取り組みは四恩園開設以来、白樺町の地域交流ホームムふれて、さらに緑陽町の北広島団地地域サポートセンターともにとりいう流れであり、そこから私たちが目指していることを理解していただけることと思います。

信頼そして恕

信頼を得ることは容易なことではなく、私たちも今日に至るまで多くの人に支えられ、時には他者を傷つけてきたかもしれません。そうであるならば自分が嫌な思いをした時に相手を一方的に攻めるだけでなく、時には「許す」ことも求められるはずです。信頼関係は、お互いに「許し（認め）、許され（認められ）」結ばれ、深まるものではないのでしょうか。

孔子は人生で一番大切なことは「恕（思いやりの心）」と説いています。「其れ恕か、己の欲せざるところ、人に施すなかれ」つまり「自分がされたくないことは人にはしない」ということです。他を受け入れ、認め、許し、その気持ちを思いやり自分のことのように人のことを考えるということなのです。しかし、現実的にはすべての人との間に

信頼関係を結ぶことなど不可能です。そこで異なる価値観を持ち一つの共同体で生きていけるように考え出した仕組みが「法」です。

世の中の近代化が進み、複雑化、価値観が多様化するほど「法」は必要ですが「法を犯さなければ何をしても良い」という考えに支配されてしまえば事業はいずれ途絶えてしまうのでしょう。社会福祉法人は社会の公器であり、法令遵守は不可欠ですが、人の生命や生活は法律だけでは守られないことも事実です。そのためには地域の方々と信頼関係をつくることは組織を継続させていくうえで不可欠なことです。「自分がされたくないことは、人にしない」という「恕（思いやりの心）」があれば価値観や意見の違いがあっても認め合うことができるのだと思います。

信頼そして和

私たちの仕事はひとりではできません。With Yourの関係でチームによる実践が求められます。

日本人には「和をもつて貴しとなす」といった言葉に対する誤解もあり単に波風を立てないという日和見主義的なところがあります。聖徳太子が定めた

十七条の憲法の第一条に出てくるこの言葉の意味は「和の精神とは、体裁だけをとり繕ったものではなく、自分にも人にも正直に、不満があればお互いにそれをぶつけあい、理解しあうことが本質である」の意味を持ち、「違いを認める」ということです。

私たちは専門職としての見方だけに陥りがちであり答え持った存在として自己を認識します。しかし、大切なことは、時に「専門職から降りなければ本質が見えない時がある」ことを自覚することです。ふれて、ともに市民スタッフとの打ち合わせも同じ地平に立ち、「対話」をすることで「同じ」と「違い」の相互理解を深めながら一緒に（With）に地域の課題解決に取り組んでいく具体的な行動です。それが多様性を受け入れること、そして共生社会への布石となるということです。

恕、和、信頼も当法人の基本理念の中の信条で表されているものであり、法人に所属する職員の仕事の原理原則となるものです。

やがて

新型コロナウイルス収束後、どんな社会が待っているのでしょうか。「近

代化とは、日に日によくなること」であり私たちにとって「新しい生活様式」は近代化がもたらした遺産となるのでしょうか？

仏の哲学者J・デリダは「良い、悪い」という問題設定自体がおかしい」という脱構築を唱え二項対立ではなく「優」「劣」の枠組みが持つ矛盾を明らかにし過去の枠組みから「脱」し新たな枠組みの「構築」を目指しました。私たちは「良いも悪いもない新しい生活様式」を「新常态（ニューノーマル）」として受け入れ相対化していく営みが求められています。

人間は知恵のある人（ホモサピエンス）であり、道具を作ったり使ったりする人（ホモファアベル）であり、遊び心を持つ人（ホモルーデンス）でもあり、これまでも様々な状況下におかれても知恵をしばらく多くの困難を乗り越えてきました。

今後地域の方々、行政と三位一体となり、一人一人の行動が社会や地域を動かすちからとなることを信じながら「ひとりみんな（地域）のために、みんな（個人、地域）はひとつ（共生社会）のために」と地域を創造する組織であり続けたいと思っています。

お客様

人生劇場

～信頼を築く想い～

今回は複合型サービスをご利用しているお客様のご家族にインタビューさせていただきました。

複合型サービスのフロア、声をかける
とニコニコと笑顔を見せる坪田凜子さん。
その笑顔は皆の癒し、アイドル的存在
である。

同居をして介護を担っている娘さんに
そう伝えると「えーそうですか？ かな
り頑固で強いんですよ」と笑う。

小柄で可愛い姿からは想像できな
い凜子さんの芯の強さの秘密を、娘さん・
会津洋子さんからお伺いした。

二十歳でお見合い結婚
嫁いだ先がまさかの……

昭和七年、広島村共栄の農家の家に
生まれた凜子さん。

二十歳の時、四歳年上の夫・隆志さん
とお見合いにて結婚。お見合いをしてす
ぐに結納を持参され、断る暇がなかった
との馴れ初めである。

嫁いだ坪田家は竹山にてお米・大根を
作る農家を営んでいたが、隆志さんは八
人きょうだいの長男。お姑さんが早くに
亡くなっており、末の弟さんはその時な
んとまだ五歳！

凜子さんは嫁いだその日から弟妹たち
のお母さん代わりとして立ち働くこと
となる。

「今でも叔父さんは、『姉さんが俺の母
親のようなものだ』と言います。『俺は姉
さんに育てられたんだ』って」と娘さん
は話す。



後列真ん中が凜子さん

忙しい日々
家族の想い、それぞれ

それだけではない。

農家の仕事も忙しく、広い畑の他に牛
も飼っていた。朝早くから休む暇もない
ほどの毎日だったようで、娘さんは「私
は生まれてすぐゴザに寝かされて畑に放
置されていたって聞いたことがあります。
弟は牛乳で育てられて（笑）」

育児、家事、畑仕事、牛舎の仕事……
そして、お舅さんが高齢になると、

今度はお世話も加わった。

凜子さん自身は「私は家のこと外のこ
と全部させられるために嫁いできたよう
なもの」と娘さんに愚痴をこぼしたこと
もあったが、お舅さんは、凜子さんを実
の娘のように信頼し、知らない人から実
の親子に間違われるほど仲が良かったと
言う。

「じいちゃんは寂しかったのか、お酒を
飲んで酔つと、母に頼って『最後まで見
捨てないでくれな』なんて言うこともあつ
たんです。」





凜子さんと隆志さん

そして、夫の介護
娘さん家族の協力が
あったからこそ

晩年は夫・隆志さんも脳梗塞を患い介護生活になる。徐々に目が見えなくなり、歩けなくなる夫の介護は、小柄な凜子さんには大変であった。デイから帰宅した夫が玄関で座り込んで動けなくなると、凜子さんは諦め、そこに枕を置いて夫を寝かせていたこともあったと言う。

「私が帰宅すると、玄関に父が寝ていてびっくり。母は結構無頓着であっけらかんとしてましたけど（笑）そのうち、母も認知機能が低下して、父が家にいるのを忘れて畑仕事に没頭して父を放置したり……」

実は、凜子さんご夫婦は元々、息子さんとお暮しであった。しかし、急な病で息子さんを亡くし、そのためご夫婦を心配した娘さんご家族が同居を決意した経緯がある。娘さんご家族は

お婿さんもお孫さんたちも、凜子さん・隆志さんの介護に協力的で、その助けがあったからこそ隆志さんが四恩園に入所するまで十分な介護が行えたのであろう。

夫の隆志さんは働き者で優しい人であった。その夫も、晩年は凜子さんを頼るようになる。

平成十六年には、四恩園のデイサービスに夫婦一緒に通い始めるが、最初、デイフロアで隆志さんは凜子さんをそばに呼ぶことが多かった。職員は、見えない不安のある隆志さんにできるだけ声をかけ、凜子さんの休憩時間を設けられるよう、隆志さんの信頼を得られるよう心掛けた。

認知機能が低下していく
母への想い
これからも四恩園で

二十歳からずっと働き詰めだった凜子さんだが、それでも畑で野菜や花を育てるのは好きであり、

「私に内緒でデイを休んで、暗くなるまで畑仕事をして。それで脱水や低血糖になったこともありました。あの頃はかなり喧嘩しましたね」

娘さんが心配して注意しても言うことを聞かない。一人で外に出て、近所のコンビニで肉まんやおやつを買ってくる。娘さんに見つかっても、得意の笑顔であっ

けらかんとしていたという。

現在、凜子さんはその頃よりも認知機能が低下し自ら言葉を発することも少なくなり、横になって過ごすことも多くなった。家族の細やかな介護で自宅生活を送っているが、娘さんも疾病があり無理はできない。四恩園の入居施設への申し込みも考えている中、

「複合サービスは、何か急なことがあつて夜に連絡しても、次の日の朝すぐに迎えに来てくれる安心感がある。だからこそ今の介護生活が出来るのだと思う」と話してくれた。

今では、生活全般を娘さんに安心して任せ、以前のような気の強さは垣間見ることはできない凜子さん。複合サービスのフロアで、時折「洋子」と娘さんの名を呼ぶこともある。

夫・隆志さんのデイサービスから始まり、ショートステイ、特別養護老人ホーム、複合型サービスと長く四恩園のサービスを利用していただき、長年、たくさんの部署の職員が凜子さんの笑顔に癒されてきました。

これからも、凜子さんご家族が四恩園のサービスで安心して暮らせるように、職員一同、期待に応えられるよう努力していきます。

（インタビューアー 早川彩子）

私の羅針盤

～あの時指した光の先へ～

特別養護老人ホーム四恩園 熊谷泉穂

進路を迷う私に……

私は小さな頃から人見知りで人と関わるのが苦手な子どもでした。

そんな私が介護福祉士を目指すことを決めたのは高校三年生の時です。当時、特になりたい職業や夢がなかった私は高校を卒業して就職するか進学するかとても迷っていました。そんな私に母が「こんな学校があるよ」と栗山の北海道介護福祉学校を教えてくれたのです。

介護の仕事をしている母

私の母は私が小さいころから高齢者施設で介護の仕事をしていました。私も、母に連れられて施設に立ち寄ることがあり、中学の時には、母が実際に働いている場面を見る機会もありました。

介護職員として働いている母は忙しそうではありましたが、お客様・職員から声を掛けられ、にこやかな笑顔で対応し、とても頼りにされている姿に「カッコいいな」と子ども心に誇らしげに感じていました。

母が介護の仕事をしていなかったら、進路は別の選択をしていたかもしれません。

介護学校への進学～そして就職

私は母が勧めてくれた介護学校に進学し勉学に勤しみました。就職先は実家から通えるところを考えて四恩園の施設見学をお願いしました。

四恩園は、地域の福祉を真剣に考えているところに感銘を受け、また働いてい

る職員の雰囲気優しく、「私でも働けるかな、働きたいな」と感じ就職を希望させてもらいました。

介護福祉士として、社会人として

働き始め当初は、専門学校の頃の実習とは違い不安が沢山ありました。そして社会人として働くこと自体、分からないことばかりで何から覚えていけばいいのが戸惑う日々でした。

母の働く姿を思い出し、笑顔で接することを心がけていましたが、当初は余裕がなく表情がひきつっていたこともあったかもしれません。

今、働き始めてから一年が経ちました。一年というのはあっという間に過ぎていきました。毎日の仕事は大変で、昔、母

の働く姿を見た時感じた「カッコよさ」には程遠く、まだまだと思う時もありますが、お客様から「ありがとう」と温かい言葉を笑顔で掛けて頂きやりがいを感じています。

福祉の仕事に携わること

母が私に福祉の仕事を勧めてくれた理由ですが、「介護学校で学ぶことは、生きていく上で必要なこと、どんな職業に就いたとしてもこれからの人生に役立つと思うから」と後に話してくれました。

今でも人見知りは直っていませんが、自分自身笑顔も少しずつ増え、お客様との距離も近づいてきたように思えます。就職した初めの頃はお客様と笑顔で接することを目標にしました。今後は更に、不便さや不安を抱えながら生活しているお客様一人ひとりの日常生活を守るよう専門職としてもっと勉強し、頼りにされる介護福祉士を目指していきたいです。

(文・写真 鈴木優子)

かわそうコロナとフレイル、 そして、笑顔をかかわそう！

フレイルとは

フレイルとは、「加齢ともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」とされています。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけではなく様々な合併症も引き起こす危険がありますが、弱くなってきた部分への適切な対策を行うことで、予防や改善を行うことも可能であることがわかっています。

フレイルを 予防するために

フレイルの予防には
バランスの良い食事と適度
な運動が基本となります。フレ
イルによる筋力低下は上肢より
も下肢や体幹、特に姿勢を保つ
ための筋肉に顕著にみられ
ると言われています。

フレイル チェック！

フレイルの基準

1	意図しない体重減少 (6カ月以内に2～3kg以上など)
2	倦怠感（わけもなく疲れる）
3	活動量の低下
4	握力の低下
5	歩行速度の低下

3つ以上でフレイル、1～2つでプレフレイル
(フレイルの基準にはさまざまなものがありますが、
図に示したものが多く採用されています。プレフレ
イルとはフレイルの前段階のことです)

身体を動かそう！



◆座ってできる全身体操

- ・手を組んでバンザイをする
- ・手を組んで身体を前にたおす
- ・腕を組んで肩をすくめる
- ・腕を組んで身体を左右にねじる
- ・ふとももを持ち上げる
- ・膝を伸ばす
- ・つま先を上げる、かかとを上げる
- ・深呼吸

You Tubeの
動画はこちら



◆外に出る前の準備体操

- ・深呼吸
- ・足ぶみ運動
- ・足の引き寄せ
- ・座っておじぎ
- ・膝の屈伸運動
- + ランクアップ・全身体操
- ・立位で体側のばし
- ・横にステップ

“外に出る前の準備体操”は春を迎えて屋外に出る際の転倒予防のために作成したのですが、下肢の筋力トレーニングの要素が入っていること、良い姿勢で生活すること自体が体幹の筋力トレーニングになることから、フレイル予防にもおすすめの体操です。
正しい知識を持ってフレイル予防に取り組んでいきたいですね。

〈参考文献〉
公益財団法人長寿健康科学振興財団「健康長寿ネット」
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
フレイル予防医学研究室
「健康長寿教室パンフレット」

(文・作業療法士 玉邑亜矢)



佐藤久子（さとうひさこ）さん

ホームヘルプステーション四恩園の頼もしいサービス提供責任者。
「お客様の料理とか、『得意技』を教えてもらうことがあります。」

今の仕事を始めたきっかけ

・家でやることで給料を

佐藤—私はヘルパー歴二十二年目。まだ介護保険が始まる前で、市役所でヘルパーを募集していたんです。ちょうど子どもが小学校に上がった時期で時間もあるし、「ご飯作って洗濯して、家でやっていることをしてお給料がもらえるなんてすごい、やりたい」と思って（笑）。当時は資格もいらなかったです。すぐに市から四恩園に委託されるようになり、それからずっと四恩園で働いています。当時はヘルパーの会社も少なく、一〇〇人くらいのヘルパーが在籍していたこともあったんです。

阿部—えー一〇〇人も？！

佐藤—その頃から、お客様と接するのが楽しくて、当時は訪問の時

間も緩くゆったりとしていたので色々な人生経験を聞く機会が多く、とても刺激を受けました。

今はなかなかお客様の声をゆっくり聞けないこともあります。

・現場の経験をしては言葉に

阿部—私は学生の頃は地域包括支援センターで働きたいと思って勉強していましたが、一度も介護の経験がなかったのので、面接時に課長から、現場を経験してみてもいいんじゃないか、と言われデイサービスに務めるようになりました。働いてみると

楽しくて、今がベストポジションだと思って落ち着いて仕事ができています。最初は緊張をしていたけど、職員ともコミュニケーションが取れ、お客様から教えてもらうこと、笑顔にさせてもらうことが多く、可愛がってもらっていると感じます。

お客様とは顔を合わせてゆっくり話したいですね。みんな喋ったり。お昼時間には「ねえねえ、聞いて〜」と声をかけられることがよくあります。

佐藤—デイサービスは外に出かけるということでしょうか？

そのためによそ行きの服を着ていく方もいるんですよ。デイサービス用の洋服があつて、専用のタンスに大事に入れておいて。普段、家ではパジャマなのに、デイの日はいい服を着てお化粧をして。デイの職員が来ると「あらー迎えに来てくれたの〜？」とニコニコしながら言うんです。デイでお見かけすると、家とは違う表情をしている方もいる。ヘルパーは自宅での素の顔を見ることができませんが、外に出る機会って大事だな、と感じます。

ベテラン 「余裕」を 秘訣



経験豊富で、法人の移り変わりを見てきたヘルパー・佐藤さんと、入職三年目の介護職員・阿部さんに来ていただき、仕事に対する思いから休日の息抜きまで色々な話を交わしてもらいました。



阿部春花（あべはるか）さん

デイホームかたる・介護職員として奮闘中。

「休みの日はゴロゴロしていますが、計画を立ててディズニーランドに行くのが楽しみです。」

阿部—私、辛いことは寝たら忘れるほうだったんです（笑）。でも、一年目の時、初めての外出行事で、上手く動けなくてモタモタしてしまって、注意されたり、お客様に迷惑をおかけしたりして……。家に帰ってからずっと考えてしまって、落ち込んでしまいました。

佐藤さんは、長いお仕事の間で辛かったことはありますか？

・大切な経験を糧に

佐藤—今でも思い出す方ですが、ある一人暮らしの女性がすごく私をかわいがってくれて。ご訪問すると自分の話をいつも事細かに話してくれて、病院の付き添い介助では、「この人私のヘルパーさんなの！」と嬉しそうに話してくれたり、とても親しくさせていただいています。でも、その方が、急に倒れられて一週間で亡

異色対談

若手

「心の持つ」

信頼を築くために

心掛けていること

・相手のペースにあわせる

阿部—若いから元気があるから「笑顔とあいさつ」を心掛けています。

同じ気持ちにはなれないけど、相手の方のペースに合わせるようにしています。つい手引きの介助のスピードが速くなったり、制止するような声掛けをしてしまったり、余裕がなかった〜と感じ反省することがあります。

・一言添えて気持ちを和らげる

佐藤—その時間を気持ちよく暮らしてもらうために、一言声を掛ければ違うと思います。私は言えなかったタイプだけど、「待たせてごめんなさい」など、一つ言葉を添えることで相手の気持ちを和らげることが、二十年以上この仕事をして最近わかったことです。

心の余裕を持つためにも、自分の息抜きや癒しも大切です。

実は、一昨年、冥土のみやげに（笑）一カ月休みをもらってヨーロッパに

ぶように心がけています。
阿部—お客様から教えていただくことが、たくさんありますね。

行ってきました。周りのみんなが代わりに訪問に入ってくれるなど協力してくれて、私の夢を叶えてくれたんです。

迷惑はかけたと思うけど、自分の「肥し」を作っていないとならないと思うの。相手のある仕事だから、自分自身をしつかり作っていないといけないって。夢を持つのは大事。阿部さんはこれからなんだから頑張るってね！

阿部—わかりました！ いろんなことにチャレンジしたいです。

今日は、お話を伺ってとても刺激的でした。知ること、興味を持つこと、気になることを実践してみようと思います。

介護の仕事を長年経験されていて、ずっと心に残るお話がある、後悔もある、みんなそうやって乗り越えるのかなと思えました。仕事に向かう元気をもらえました。

佐藤—楽しさがあっていいね。若い頃に戻りたいわ（笑）。上司や同僚など優しくフォローしてくれてギリギリのところまで助けられたことが何度もあります。だから、悩んでいることは溜めないで周りに出したほうがいいですよ。

（構成・文 伊東賢志朗）

今回は「ちょこっとだけ」ピンポイントでお手伝いする介護保険④サービスについてご紹介します。

「ゴミ出しが大変!!」

⇒家庭ごみの庭先収集

家庭ごみをご自宅の玄関先まで個別収集に来てくれるサービスがあります。費用は無料ですが、専用のごみ箱を設置する等の準備があります。

※要支援・要介護認定を受けている方及び、身体障害者手帳の交付を受けている方が対象です。



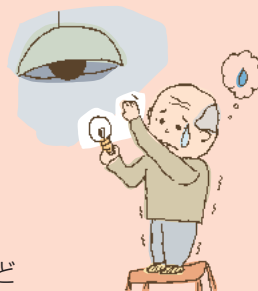
【お問い合わせ】

市役所環境課廃棄物管理担当
011-372-3311

「高い所の作業が大変！何でも大変！」

⇒自費ヘルパー

ホームヘルパーが自宅を訪問し、日常的な家事（調理、買物、掃除、洗濯）の他、介護保険サービスのヘルパーでは担えない大掃除や草取り、電球交換などもお手伝いしてくれます。費用は介護保険サービスよりも高く30分間のサービスで1,500円前後です。



【お問い合わせ】

ヘルパーステーション
四恩園 「ゆたかさプラス」
011-373-7755 など

「食事作りが大変!!」

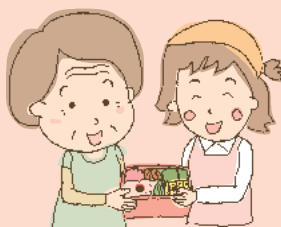
⇒配食サービス

①食事作りが困難な高齢者のみの世帯や障がい者のみの世帯に限り、市の配食サービスを利用する事が出来ます。料金は1食400円です。

【お問い合わせ】

市役所高齢者支援課福祉担当 011-372-3311

②世帯条件に関係なく、民間の配食サービスを利用する事が出来ます。料金は事業者の設定によって1食600円～750円前後です。



【お問い合わせ】

・宅配クック123道央店 0120-732-123
・コープの配食クルリン 0120-279-949 など

「除雪が大変!!」

⇒除雪サービス

①自力での除雪が困難で、市民税所得割が非課税の方は市の除雪サービスを利用することが出来ます。料金は無料です。

【お問い合わせ】

市役所高齢者支援課福祉担当 011-372-3311

②市民税所得割が課税の方は民間の除雪サービスを利用することが出来ます。料金は1時間という時間制や玄関前の作業範囲で1回2,500円前後と条件によって様々です。



【お問い合わせ】

植野塗装 090-1641-6515 など

(文・佐々木祐輔)



表紙の文字「信頼」はデイホームかたるのお客様、廣瀬慶子様がしたためて下さいました。「小さい頃、父がやっていた書道を見本に書き始めました。大人になってからはしばらく書いていなかったのですが、五年前デイサービスを利用し始めてから、趣味活動として行われていた書道に再びチャレンジしました」伸び伸びと力強い文字をありがとうございます。

●発行者 社会福祉法人 北海長正会
●住所 〒061-1153
北広島市富ヶ岡509-31
●TEL (011)373-6655
●FAX (011)373-6611

●ホームページ <http://www.shionen.or.jp>
●E-mail tokuyo@shionen.or.jp
●編集発行 広報委員会
●編集発行責任者 理事長 三瓶 徹
●発行日 2020年7月

