お花見さざなみ
Interview
vol. 56
2023年8月25日発行

グループホーム
さざなみ加納

川本 里美（かわもと さとみ）

「昔から私のことを知っている家族や友人は、私の変化に驚いているようです」。

そう笑顔で話すのは、2021年9月に有限会社さざなみへ入社した川本里美だ。グループホームさざなみ加納で事務職として勤務している。川本に、一体どのような心境の変化があったのだろうか。そのきっかけや今後の目標などを聞き、素顔に迫った。

1週間のピンチヒッターが転機に

子どものころは、消極的で人と話をするのが苦手だったという。そのような自分の性格を理解していた川本は、短期大学を卒業後、一般企業で人とのかかわりが少ない経理の仕事を選んだ。

介護施設への就職を考え始めたきっかけは、友人からの「ある頼み」だった。経理の仕事を退職してしばらく経ったころ、介護施設の受付で勤めていた友人に、「休みをとりたいので、ピンチヒッターとして1週間だけ自分の代わりに勤めてくれないか」と声をかけられたのだ。人とのコミュニケーションを避けて通ってきた川本にとって、受付の仕事は、最初はあまり気が進まなかった。しかし、実際に勤めてみると、ご利用者様やその家族の方が気さくに声をかけてくれる。そして不思議なことに、川本自身も気負わずに楽しく会話ができるまでになったのだ。

この経験を経て、介護施設での事務職に的を絞り就職活動を開始。はじめに採用された施設では、まず送迎助手からスタートし、徐々に事務の業務を学んでいった。働くうちに、介護の仕事について「もっと知りたい」という気持ちが芽生えたが、当時の事業所では任される仕事が限られている。そこで、さらにステップアップできる環境を求め、新たな会社への転職を決意したところ、出会ったのがさざなみだったのだ。

新たな自分を発見

現在は、勤務しているスタッフの勤怠業務やレセプト業務、請求書類の作成、ご利用者様が施設内で使用する金銭を預かり、管理する仕事などを担当している。だが、川本が最も楽しさを感じるのは、ご利用者様と接するときだ。

それまで勤めてきた施設では、事務職はご利用者様とかかわる機会がほとんどなかった。現在も資格を取得していないため、介護スタッフが少なかったり、手が離せなかったりするときに川本ができることは、ご利用者様が急に立ち上がって転倒の危険がないよう見守る程度だ。しかし、「そのカーディガンの色いいね」など気軽に声をかけてもらい、そこから話が広がったり、ご利用者様の思い出話に耳を傾けたりして、会話のキャッチボールをするその時間がとても好きだという。

「いくつかの介護施設で勤めましたが、今ほど仕事が楽しいと思ったことはありません。以前は苦手意識のあったコミュニケーションが、今では仕事の楽しさにつながっています。特にご利用者様は自分の親世代にあたる方が多く、接しているとほっとするような気持ちになりますし、楽しい気持ちで過ごしていただきたいと思いながら、いつもお話ししています」。

ランチや小旅行でリフレッシュ

休日は、姉たちや兄嫁とランチをともに過ごし、おしゃべりを楽しみ、ストレスを発散することが多い。両親が亡くなる前は一緒に旅行するのが気分転換になっていたが、現在は娘と近場の温泉を訪れたり、姉妹で小旅行したりするようになったという。

もっと貢献できる自分になりたい

2023年7月からさざなみ系列の学校に通い、介護職員初任者研修を受けている。10月に試験を受け、資格を取ることが目標だ。

「まだ自分のできることに限りがあるなか、周りのスタッフから感謝の気持ちを伝えられると、もっと役に立ちたいという思いが日に日に強くなりました。初任者研修に合格すれば仕事の幅が広がると考え、勉強を始めています」。

過去の自分を克服し、まっすぐ前を向き、新たな道へ踏み出した川本。向上心を胸に、今日も挑戦を続ける。

川本さんへのメッセージ

\Thank You!/

いつもお世話になっているあの人へのメッセージ。
困っている人に積極的に手を差し伸べる川本さんは、
周囲の皆さんから信頼される存在です。その素顔に迫ります！

さざなみ加納 麻田 貞子（あさだ ていこ）さん

Q 第一印象は？

若い事務員さんだと思いました。しかし、娘さんがご結婚されていると伺って、驚いた記憶があります。実年齢が分からないほど若々しい方です。

Q 川本さんにまつわるエピソード

私は以前、事務所に入る機会があまりなく、入ったとしても事務的に書類を渡したり伝達事項を伝えたりするだけでした。しかし、川本さんが「いつでも利用者様の見守りをするからね」や、「何か用事があったら言ってね」と声をかけてくださったことがきっかけで、見守りをお願いする機会だけでなく、川本さんとお話をすることも増えました。

川本さんへのメッセージ

利用者様の見守りや荷物の受け取り、 玄関の鍵明けなどに関して、 いつも積極的に声をかけてくださりありがとうございます。
今後ともよろしくお願いします。

さざなみ加納 中野 喜美代（なかの きみよ）さん

Q 第一印象は？

明るくはきはきとしていらっしゃり、また仕事熱心な方だと思いました。

Q 川本さんにまつわるエピソード

タブレットの使い方が分からず、誤作動を起こしてしまったときのことです。自力ではどうしても元の状態に戻せなくなり、川本さんに相談しました。事務員としてのお仕事でお忙しいなか、心よく「いいよ、いいよ」と言って対応してくださり、とてもありがたく思いました。

川本さんへのメッセージ

川本さんが事務所にいらっしゃると思うととても心強く、 安心しています。 これからも色々とお願いすることがあると思いますが、よろしくお願いします。

さざなみ加納 三宅 奈緒（みやけ なお）さん

Q 第一印象は？

突然お願いしたことにもすぐに取り組んでくださるので、テキパキと仕事をされる方という印象です。

Q 川本さんにまつわるエピソード

今まで、色々なことを助けていただきました。利用者様の見守りも積極的に手伝ってくださいます。配達に関しても、「どうしたの？私が行くよ」と声をかけてくださるので、とても助かっています。

川本さんへのメッセージ

いつもありがとうございます。 これからもよろしくお願いします。

利用者様からいただいた温かい声

さざなみ松屋町
森島 隆（もりしま たかし）さん

利用者様と様々な会話をする皆さん。
そのなかであなたがもらって嬉しかった言葉、忘れられない言葉はありますか？
今回は利用者様から直接いただいた素敵な声をご覧ください！

「いつもありがとう。気持ちよかった。」

入浴介助で着替えをしているときにかけられた言葉です。
利用者様の気持ちを先回りし不快な生活にならないように動いています！

考えてみよう！

利用者様が安心して過ごせる環境をつくるために大切なこととは？

01 Point 個々のニーズに応える

利用者様一人ひとりの好み、ニーズ、ライフスタイルに注目し、それに対応したケアやサービスを提供します。それは食事の好み、趣味の支援、適切なコミュニケーション方法など多岐にわたるものです。

02 Point 尊厳と自尊心を保つ

利用者様が自尊心を保つことができるよう、尊厳を追求するケアを提供することが重要です。これには、プライバシーの尊重、自分のことは自分でやらせるなど、介護が必要でも自立した人間として扱うことが含まれます。

03 Point コミュニケーションをとる

日々の会話を大切にし、複数の職員が一貫した情報を提供することで、利用者様が安心感を持つことができます。また、利用者様が語る話をしっかりと聴く姿勢を持つことで、理解と共感を示し、信頼関係を築くことが大切です。

9/1は防災の日 防災対策

災害は突如として起こるものです。いざ危機に直面して、「これじゃ生活できない！」と嘆いても、ときすでに遅し！そういった事態に陥らないために、今回は防災グッズと過去の事例から学ぶ対策をご覧ください！

災害時に備えてあらかじめ 準備しておくべきものとは？

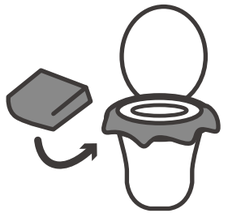
災害グッズと聞いて、真っ先に思い浮かべるのは備蓄食と水。
しかし居住形態によって、適切な製品や物量が変わります。
また、家族の場合は意外な落とし穴もあるため、ライフラインも意識しなければなりません。

一人暮らしの場合

最低でも３日間分の食料を準備しておく必要があります。レトルトや缶詰など、インスタントに口にできる食品がベスト。水は少なくとも1.5リットルは確保しておきたいところです。

数人家族の場合

人数分の食料と水を準備しておく必要があるでしょう。ただ、家族の場合に困るのは、実はトイレ問題。断水が発生したら、トイレの水を流せません。排泄物を介して家族に感染症が発生する可能性もあるため、こちらも最低３日間分の簡易トイレを用意しておきましょう。



実際の災害例に沿って 効果を考えてみましょう

CASE1 台風の災害

大阪は過去に何度も台風の直撃を受け、その度に大きな被害を経験してきました。大阪は都市部だけでなく、豊かな自然環境も持つ地域なので、台風の影響は多岐にわたります。
強風により、建物や交通機関への影響が大きいです。ビルや住宅は窓ガラスが割れる、屋根が吹き飛ばされるなどの物的損害を受けます。また、公共交通も停止や遅延を余儀なくされ、日常生活に支障をきたすことがあります。
冠水災害によって一番怖いのは、住宅への浸水です。あらかじめ土のうや止水板を用意しておきましょう。どちらもホームセンターで購入可能です。

（参考URL：https://c-bosai-anzen-kikou.jp/suigai_taisaku_goods.html）

CASE2 阪神淡路大震災

1995年に発生した阪神淡路大震災は、我々に数多くの教訓を残しました。その中でも一番大切な経験とは、近隣住民との絆と災害に立ち向かうためのコミュニティ力の重要性です。一人一人が災害に備え、相互に情報を共有するだけではなく、助け合いの精神が生き残るための鍵となります。コミュニティ全体で災害にどう対応するかを考え、予防策を練ることで、未来の自然災害に立ち向かう力をつけることができます。災害はいつ起こるかわからない。だからこそ日々の備えが避ける道を切り開くのです。
そのような事態に備え、食料を備蓄しておくことは大切ですが、同じくらい重要なのは、エネルギーの確保です。そのエネルギーとは、もちろん電気。携帯電話でライトを点けたり、いつでも連絡が取れたりできるようモバイルバッテリーを保持しておきましょう。また、ボンベとともにカセット式コンロを持っておくのもオススメです。煮沸消毒や暖をとることができます。

（参考URL：https://magazine.saiboupark.jp/lifestyle/41/）

災害はいつ発生するかわかりません

今一度ご家庭、職場の災害対策を見直し、
起こったときに自分の身の安全を守れるように準備をしましょう！

脱、9月病！

夏の休み明けのだるさを成敗！

夏休み・お盆明けに「仕事や学校に行くのがつらい……。」と感じる方も多いのでは？しかし、そのような気持ちが長続きしたり、体の不調が続いたりする場合は９月病の可能性があります。そこで今回は、夏の休み明けを気持ち迎えるためにも、原因や対策をレクチャーしていきます！

9月病とは？

夏休み・お盆明けには秋の季節に向けて徐々に気温も下がっていきます。こうした季節の変わり目に、「気分の落ち込み」や「疲れやすさ」というように、心身の不調を感じる方が多くいます。実はこのような夏の終わりの不調は「９月病」です。

9月病のメカニズム

不安やストレス、気候の変化が原因に

９月病は年代や性別に関係なく、誰にでも症状が現れる可能性があるため注意が必要です。**要因は大きく２つあります。「不安・ストレス」と「気候の変化」です。**「不安・ストレス」に関しては、８月に会社ではお盆休み、学校では長い夏休みがあります。そのような長期休暇から日常に戻ることにより、生活リズムの調整がうまくいかずにストレスが溜まり、心身に不調がでることがあるそうです。
次に「気候の変化」に関して、９月は気温や日照時間の急激な変化があります。加えて、台風といった悪天候も頻発するために睡眠を十分にとることができず、溜まったストレスから頭痛やめまいという不調を引き起こすことがあります。

9月病かも？心と体のサイン

下記の項目で４つ以上当てはまる項目があり、何日も続く場合には９月病の可能性があります。

心の症状

- ☑ 漠然とした不安がある
- ☑ 自分に自信が持てない
- ☑ 目の前のことに集中できない
- ☑ 人から軽視されていると感じる
- ☑ 身近な人に当たってしまう
- ☑ 何をするにもおっくうである

体の症状

- ☑ 朝、布団・ベッドから出られない
- ☑ 通勤・通学電車が苦痛だ
- ☑ 体がだるく感じる
- ☑ 頭がぼんやりする
- ☑ 着信への反応が鈍くなった
- ☑ 食欲低下や消化不良がある

9月病は対策できる？

１.適度な運動を心掛けよう！

日常的に意識して体を動かすべし！

外が暑いために涼しい室内に引きこもりがちになりますが、意識して体を動かすことが大事です。

軽い運動でもＯＫ！

軽い筋トレ、ストレッチなど、負担の少ない運動はおすすめです。

２.規則正しい睡眠を！

一定のリズムを保つべし！

正しい睡眠は心の疲れを回復するためにも重要です。寝る時間と起きる時間のリズムを一定に保ち、夜更かしせずに６～７時間の睡眠時間を確保しましょう。

寝る前にスマホをいじらない！

寝る前にスマートフォンやパソコンの画面を見ることは避けるべきです。脳が覚醒して寝つきが悪くなってしまうため、就寝前は控えましょう。

３.太陽光を浴びよう！

１日２時間は太陽を浴びるべし！

太陽光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えて気分が高揚します。

利用者様の様子をお届けします！

今月も各事業所で様々なイベントを実施しました！
夏を満喫している様子をお届けします！

お誕生日会を実施！

お誕生日の皆さん、おめでとうございます～！

夏を満喫！
花火も楽しんでいます！

土用の丑の日は
うなぎを食べて
パワーチャージ！