さざなみ
Interview
vol. 57
2023年9月25日発行

さざなみ城東

呉屋（くれや） 和子（かずこ）

2021年12月に有限会社さざなみへ入社した呉屋和子は、もともと看護師として長年病院に勤務していた。現在はさざなみ城東にて、看護師時代に培った知識と経験を活かしながら働いている。似ているようで異なる医療と福祉の現場。両方を経験した呉屋に、介護の仕事に対する思いを聞いた。

看護師から介護職へ

呉屋は看護師として46年間病院に勤めた後、2年前に退職。退職当時は新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅で過ごす時間が多く、「何か自分にできることはないか」と考えていた。そのようなときに目にしたのが、さざなみの求人広告だった。

「医療の現場はもう十分に経験してきたから、今後はグループホームのような介護の現場で働きたい」。

そう思った呉屋は求人に応募。自身の年齢が気にかかっていたが、面接で話をするなかでその不安も解消され、見学に行った際の雰囲気も決め手となった。第一印象として記憶に残っているのは、明るくきれいなフロアと利用者様の穏やかな笑顔。「ここに勤めたい」と思った。

観察力を活かして

看護師の経験があるとはいえ、さざなみでは看護師としてではなく、介護職として働く。食事を作る際に、ケチャップを横に少し添えてみたり、器を変えてみたりといった工夫で、食欲のない利用者様が「おいしそう」と喜んでくれるとうれしいという。

一方で、看護師として得た知識や経験が役に立ったと感じることもある。たとえば、褥瘡ができかけているのを見つけて対処できたときや、転倒の後に骨折しているのがわかり、管理者へ報告できたときなどだ。利用者様の体の変化にいち早く気がつき、迅速に対応できると安堵する。

家族にはなれなくても

しかし、働くなかでどうしたら良いかと悩むこともある。利用者様が「家族に会いたい」「家に帰りたい」と言うときだ。とくに、新型コロナウイルス感染症が流行していた際は面会や外出に制限があったため、どのようにしたら理解してもらえるのか悩んだ。管理者が家族に電話をかけたり、家族から届いた手紙に返事を書いてもらい写真と一緒に送ったりしてコミュニケーションを図るよう努めたものの、それぞれの家庭の事情もあり十分に満足してもらうのが難しかったという。

新型コロナウイルス感染症による行動制限が緩和した現在も、家族が面会に来られるのが難しい方には、その方が好きだったり、楽しめたりすることを提案するようにしている。たとえば、カラオケが好きな方には一緒にカラオケをしたり、「ダンスをしよう」と誘って一緒に踊ったりもした。

また、管理者や他の社員が考案したイベントも利用者様の楽しみとなっている。以前はパン屋さんに来てもらい、利用者様自身でパンを購入してもらったところ、大変喜ばれ好評だった。催しも含めて、できる限りさざなみで楽しく過ごしてもらえるよう、手伝っていきたいと考えている。

おすすめのスーパー銭湯

呉屋は週に2回、スーパー銭湯に行く。広々としたお風呂が好きで、出たり入ったりしながら3時間くらい過ごすのがストレス解消になっている。おすすめは、京橋にある「ユートピア白玉温泉」だ。炭酸温泉があって気持ちが良い。

働いて知った介護の奥深さ

この仕事をするうえで力になるのは、やはり利用者様の言葉や笑顔だ。「あなたの顔を見なかったら寂しい」と声をかけてもらえるとうれしい。さざなみで働いてみて、介護は奥が深いと感じるようになったという。

「看護では、異変がないか患者様の顔色や体調を第一に見ます。一方、介護では対話や思いやりがより重要。話のなかで、その方の生きてきた人生を一緒に辿っていく。そのようにして、利用者様のことを知っていくのは興味深いと感じます」。

うまくいくときばかりではないが、会話を積み重ねて人となりを知っていくことが、利用者様が不安になったときにどのような言葉をかけたら良いかにも繋がっていく。今後も看護の知識も活かしつつ、少しでも力になれたらと考えている。

これまでの経験と新たな気づき。呉屋は、これからも利用者様が安心して過ごせる環境作りに貢献していくに違いない。

呉屋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。
今回は、シンギホさん、松坂さんからメッセージをいただき、その素顔に迫ります！

さざなみ城東 シンギホ ムナルコさん

Q 第一印象は？

私が初めて2階で夜勤を担当することになったとき、呉屋さんが早出の出勤で、早めに現場に来てくれました。優しく真面目な方なのだなと思いました。

Q 呉屋さんにまつわるエピソード

夜勤を担当したときの朝の業務内容があまり分からないとき、沢山手伝ってくれて、とても助かりました。2階の利用者の情報も詳しく教えていただき、良いパートナーだと感じました。

呉屋さんへのメッセージ

いつも分からないことを、優しく教えていただき、ありがとうございます！

さざなみ城東 松坂（まつざか） 数子（かずこ）さん

第一印象は？

Q もともとの職場の知り合いで驚きました。

Q 呉屋さんにまつわるエピソード

私がグループホームで働くことが初めてのため、色々と教えていただきました。教え方が分かりやすく、さざなみ城東に早く馴染むことができました。

呉屋さんへのメッセージ

呉屋さんはいつも入居者様に対しての接し方が、どなたに対しても変わらず、同じ対応をされているのを見て尊敬しております。私も呉屋さんを見習って、同じ様な介護が出来る様に頑張っていきたいと思います。

私の心遣い

何気ない日常の中に生まれる、温かい「心遣い」。
今回は、スタッフ一人ひとりが日々繰り広げるそのような「心遣い」に焦点を当て、皆様に現場での具体的なエピソードをお伝えします。

さざなみ大池橋 堀川（ほりかわ） 佐智代（さちよ）さん

利用者様の笑顔のために心がけていること

利用者様の言葉に寄り添い、肯定をする

共感することが大切です。利用者様に穏やかな優しい思いを感じていただければ嬉しい限りです。

実行する際のコツを教えてください！

嘘はつかないこと。意思の疎通が困難な方でも、いい加減な返事にならないように心がけています。繰り返しの会話のなかで自分自身を何度もリセットしながら、語尾がきつくならないよう工夫をしています。

利用者様から嬉しい反応

「あんたで良かった。」と言っていただけると嬉しく思います。その反面、「あんたが悪い」とお叱りを受けることがあります。しかし、視線を合わせて目配せし、笑顔とOKマークで受け止めています。

さざなみ城東 南口（みなみぐち） 正二（しょうじ）さん

利用者様の笑顔のために心がけていること

楽しいレクリエーションを心がける

おやつの提供にお手伝いいただき、食べる以外でも楽しんでいます。利用者様全員の前で作ることを心がけています。

実行する際のコツを教えてください！

おやつの提供なので、皆さん食べることには喜んでもらえますが、自分もお手伝いしたいと思っていただくために、簡単に作れるホットケーキや焼きそば、饅頭作りなど準備をして、ひっくり返すだけ、炒めるだけ、丸めるだけなどの前準備はしっかりします。

利用者様から嬉しい反応

積極的にお手伝いいただく機会を増やすことで、利用者様にとって面倒なことではなく、楽しく感じていただける場合があります。お手伝いいただく利用者様からも、皆さんが喜んでくれて嬉しかったわとおっしゃっていただいています。

あなたは知ってる？

「聞いたことはある」「なんとなくなら知っている」…というあの話題。
新聞やニュースで目にするものの、実はよくわからないというものがあるかと思います。
知識・教養を身につけ、固定観念にとらわれない考え方や柔軟な判断力を養っていくために、しっかり理解しましょう！

2023年話題のあれこれ！

生成AI・ChatGPTで私たちの生活のなにが変わる？

生成AIってなに？

従来のAIは決められた作業を自動化することが目的でした。しかし、ChatGPTをはじめとする「生成AI」は、膨大なデータをもとに学習し、新たなコンテンツを生み出すことができるのが特徴です。

活用方法は？

まだまだ正確性には課題があるものの、ビジネスや教育、創作の場面で作業を効率化できることがわかっています！

ビジネス編

プログラムコードや文章を生成することが可能で、これまで人の手で行っていた作業や調査を数秒で完了させることができます。

教　育　編

例えば英語学習の場面で、英会話の練習相手にしたり、文法やスペルミスを発見したり、シチュエーションにあわせて会話を生成することが可能です。勉強ツール、チェックツールとしての活用が期待されています。

番外編　歌詞・小説の作成も可能!?

Shikaki(シカキ)というAI作詞ツールがすでに誕生しており、どんなシーンを描写した歌を作りたいか指定すれば、歌詞を生成します。他にも、ChatGPTを用いて書いた小説が、国内の文学賞で入選するという衝撃的なニュースも話題になりました。

33年ぶりに日経平均株価が最高値を更新！景気が良い証拠？

日経平均株価と景気の関係は？

日経平均株価とは、東京証券取引所プライム市場上場銘柄から選定した225銘柄で構成される平均株価のことです。日本の株式市場の動きを把握する際の目安となります。日経平均株価と景気が必ずしも連動するわけではありませんが、一般的に株価が上昇し始めると、景気が「良くなる」と言われています。

なぜ2023年に最高値を更新したの？

様々な要因が考えられますが、主に２つと言われています。

①海外の投資家による日本景気への期待

欧米の景気が長く低迷しているなか、日本はコロナ禍脱却による経済活動の再開やインバウンドの回復のインパクトが期待され、海外投資家に日本企業の株が買われたと考えられています。

②業績を伸ばした企業の増加

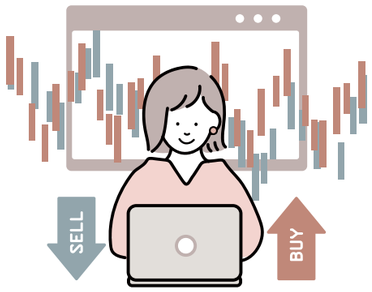
経済活動の正常化、円安の効果で業績が上向きの日本企業が増えています。その成長性の高さが、株価上昇につながったと考えられています。

今後の日本の景気はどうなる？

三菱総合研究所の籔田健二氏は下記のように予想しています。

- 個人消費……物価高による下押しはあるものの、賃金上昇を追い風に回復が続く
- 設備投資……デジタル化や脱炭素化など、中長期視点の投資が着実に進む

つまり、消費と投資が活発に行われることで、日本経済が活性化し「景気が良くなる」可能性は高いかも?!



知っておこう！

ビジネス コミュニケーションのコツ

今回のテーマは、「アンダーマイニング効果」についてです。

～与えられたやりがいは長期的な「やる気」を奪う～

「アンダーマイニング効果」（心理学者エドワード・デシの研究）

「他者に行動を決定されている」という感覚になることで、もともとあったはずの「自分で行動を決定している」という感覚が失われる！

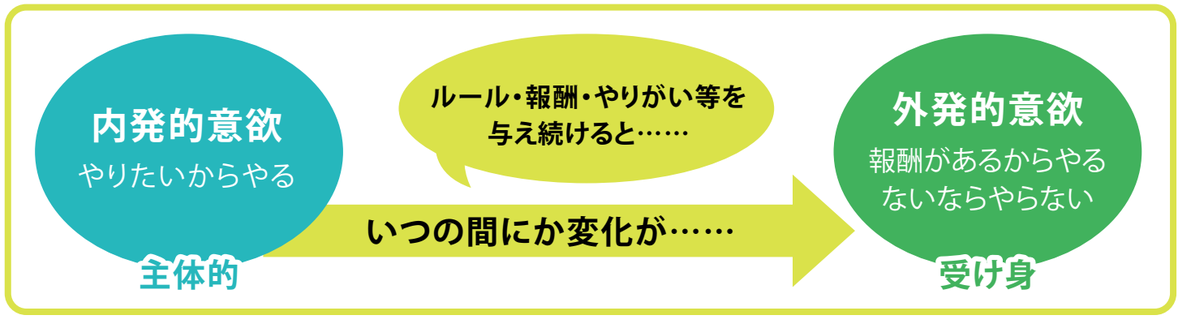
【とあるストーリー】

ひとりの老人が、自宅の塀に毎日落書きをしていく子どもたちに困っていました。
ある日老人は、とある計画を思いつきました。子どもたちにこう伝えます。

「君たちの絵を見るのが楽しみだよ。これから毎日、塀に絵を描いてくれたら100円あげよう」。すると子どもたちは、落書きをしてもしかられるどころかお金をもらえるので、びっくり。１週間、毎日何か落書きをして老人から毎日100円をもらいました。

翌週、老人は「悪いが、お金に余裕がなくなったのでこれからは毎日50円にするけどいいかい？」と言いました。子どもたちの一部はしぶしぶでしたが、落書きをしに来て50円をもらって帰りました。

その数日後、老人は「悪いが今日からお金はもうないよ。けれど毎日絵を描いてくれるかい？」と言いました。すると、子どもたちは「冗談じゃない！ただで書いてなんかやるもんか！」と言ったきり、二度と落書きをすることはありませんでした。



【つまり、「ねばならない」という意識より「したい」という意識を引き出すコミュニケーションを大切にしましょう】

具体的な関わり方！

①行動をほめて自信に繋げる
②励ましや肯定的なフィードバックを与える
③信頼している人や尊敬している人からの称賛を得る
④物質的な報酬ではなく、言語的な報酬を与える
⑤問いかけて、自分で行動を決めてもらう

働くメンバーそれぞれが主体性を発揮できる組織は、危機に強くなります♪

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！
夏の終わりに楽しむ皆さんの笑顔をご覧ください！

スイカ割りをした事業所も！
今年はスイカを美味しくいただきました！

ぜんざいもいただきます♪

流しそうめんも♪

美味しそうです！

今年は最後！？花火も満喫！

朝晩は涼しくなってきましたね！
秋も満喫しながら、楽しんでいきましょう！