さざなみ
Interview
vol. 58
2023年10月25日発行

さざなみ鶴見
リーダー

鈴木（すずき） ひろみ

さざなみ鶴見でリーダーを務めている鈴木ひろみは、仕事の傍ら、介護福祉士を目指して積極的に勉強に励んでいる。休みの前日には友人の営む居酒屋でお酒を楽しみ、リフレッシュを図っているという鈴木に、介護職との出会いや日々の取り組みについて聞いた。

働きがいのある職場での挑戦

鈴木は前職で建設会社の事務を担当していた。会社の倒産により転職を余儀なくされ、求職活動を通して出会ったのが、有限会社さざなみだった。車椅子も触ったことのない状態で飛び込んだ、福祉の世界。やる気は人一倍あったものの、慣れない仕事に苦戦して、はじめの数週間で急激に体重が落ちてしまったのを覚えている。このまま続けていけるのか不安も大きかったが、先輩たちの親身なサポートのおかげで、少しずつ仕事ができるようになっていった。

同じ認知症とは言っても、テレビで見られるような一律的なものではなく、施設の利用者様たちの症状や性格はさまざまだ。多種多様な個性を、今では愛おしく大切なものに感じている。体力的にも精神的にもハードな業務をやり切って、問題なく一日を終えたときは、言いようのない充実感で満たされるという。

気持ちを込めた介助を心がける

施設を利用している人たちが、少しでも良い生活を送るための手助けをしていきたい。鈴木はそう思いながら毎日の仕事に取り組んでいる。当初は、排泄や移乗の介助が思うようにうまくできず悪戦苦闘した。それだけに、相手をきちんときれいにしてあげられたときの喜びは、より大きなものとなったのだ。

鈴木が特にうれしかったのは、日々の介護をするなかで、思わぬ変化を遂げた利用者がいたことだ。その人は当初、食事をするのにかなりの時間がかかっており、一口数分ほど咀嚼し続けていた。なかなか食事が進まないことに少しもどかしさを感じてしまい、それが相手にも伝わってしまっているのではないか。そう思った鈴木は、利用者様に合った接し方を考え、様々な工夫をして介護を続けた。これが功を奏したのか、利用者様の食事への意識が変化し、食べるスピードも早くなった。その変化はスタッフたちを驚かせるほどだった。介護をするなかで、お互いが前向きになり、明るく笑い合える関係性を築くことができたのだ。歳をとるごとに身体的な機能が低下するのは避けられないが、心持ちひとつで良い方向にも変化し得るのだと、その人が身をもって示してくれたと鈴木は感じている。

理想とする先輩の背中を追いかけて

さざなみで働く仲間たちの支えがあったおかげで、さまざまな困難を乗り越えられたと鈴木は思っている。なかでも、さざなみに入ってからずっと指導をしてくれているのが先輩社員の今川で、すべての仕事を一から丁寧に教えてくれた。きっちりとした性格で、利用者一人ひとりに対して心を込めて向き合っている。その姿勢には見習うべき点が多く、鈴木は絶対的な信頼を寄せているのだ。

異業種から転身して、およそ1年。前向きに努力し続けた結果、先輩からは「教えた通りにやってくれているので、安心して任せられる」と言ってもらえるようになった。これからも周囲の期待に応えていくべく、より一層精進していく所存だ。

リーダーとしての自覚を持って前へ

2023年9月、鈴木はパートから正社員になり、さざなみ鶴見の3階のリーダーを任されることになった。自分よりも経験豊富な人たちがたくさんいるなかでの抜てきに驚きもあったが、任された以上は精一杯がんばっていくつもりだ。

「お世話をする皆さんの、希望の光になってほしい」。

パートから社員になるときの面接で、社長が贈ってくれた言葉が今も心に残っているという。一日も早く新しい持ち場に慣れて、みんなと協力しながら、生き生きと明るく過ごせる環境を作っていければと考えている。そして、会社の理念である「楽しく、自由に、ありのままに」の実現に向けて、一歩ずつ前進していきたいと思っている。

鈴木はこれからも誠心誠意仕事に向き合い、多くのことを吸収していくだろう。

鈴木ひろみ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、今川さん、片野さんからメッセージをいただき、その素顔に迫ります！

さざなみ鶴見 今川 清美（いまがわ きよみ）さん

Q 第一印象は？

とても明るそうな雰囲気で、今でもその印象は変わりません。

Q 鈴木さんにまつわるエピソード

腰を痛めている時でも、一生懸命に取り組まれている姿が思い浮かびます。

鈴木さんへのメッセージ

いつも仲良くしていただきありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

さざなみ鶴見 片野 綾子（かたの あやこ）さん

第一印象は？

Q 最初は慣れるまで大変そうでしたが、話をしていくうちにとても親しくなりました。一緒にいて楽しい方だと思います。

Q 鈴木さんにまつわるエピソード

時折ズバッとものを言うときがあり、それが思わぬ気づきになることが多くあります！

鈴木さんへのメッセージ

いつも助けていただき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。

私の新人時代

誰もが経験する新人時代。大きな壁にぶつかるときもあると思いますが、皆さんはどのように乗り越えてきたのでしょうか？

Q1 入社してから現在までを振り返って、ご自身が最も成長したと感じることは何ですか？
Q2 新人時代に最も苦労したことや悩んだことと、その乗り越え方を教えてください！
Q3 仕事のやりがいを教えてください！

Question

入社日：2021年5月1日

さざなみ京都南 西山 傑（にしやま たけし）さん

Q1 認知症の高齢者に対する理解が深まりました。
入社直後は、認知症の高齢者とコミュニケーションを取ることをとても難しく感じていました。しかし、仕事上で認知症の高齢者の方々と接していくうちに、皆さんの感情や思いを少しずつ知ることができました。そのおかげもあり、今では場面ごとにどのようにお応えすれば良いのかがわかるようになってきました。さざなみ京都南の入居者の皆さんには感謝しております。

Q2 入社直後は、高齢者の方の予期しない行動にとても悩まされました。慣れない介護の仕事をする中で、予測がつかずどうしたら良いのかわからない時期がありました。その後、私なりに認知症を扱った書籍やYouTube動画などで勉強し、今では楽しく対応することができているつもりです。

Q3 やはり、利用者様の笑顔を見たときは、この仕事に就いて良かったと思います。元気のない方にお声がけした後、「ありがとう！」と言われ、元気になってくださると本当に嬉しくなります。

今後の目標をお願いします！

もっと介護技術や認知症の知識を深め、介護福祉士の国家資格を取得したいと考えております。

入社日：2021年12月30日

さざなみ壱番館 山西 吉美（やまにし きみ）さん

Q1 お話を傾聴することができるようになりました。
夜勤のため、あまり利用者様との関わりが少ないのですが、早い時間に休まれ、夜中の1時頃、パット交換をした際、必ず起きられて真剣にこの先の不安や息子さんに月1度は会いたい、など色々なお話をされる方がいます。他の方が良くお休みになられていることもあり、お話を傾聴することが多いのですが、施設での暮らしに少し寂しさを感じる事もあると思うので、優しく安心出来るようなお声かけを意識しています。

Q2 最初は、無資格だったため、初めてのことばかりで、なかなかうまくできませんでした。先輩が「こうすれば身体に負担なくできるよ！」など教えてくださり、初任者研修にも行き少しずつ進歩していきました。今でも上手な方の介護の仕方は見習いたいと思っています。

Q3 「ありがとう」と喜んでおられる姿を見ると、頑張ろうと思います。些細なことでも喜んでもらえると励みになります。

今後の目標をお願いします！

来年、春還暦を迎えるのですが、いつまでも元気に働くことができたら良いなと思っています。「目指せ！可愛いおばあちゃん」になりたいと思います。人との出会いを大切にこの先1人でも笑顔が増えるような関わり方ができたらと思います。

利用者様からいただいた

温かい声

利用者様と様々な会話をする皆さん。
今回は言葉ではなく、利用者様の笑顔で励まされた
素敵なエピソードをお送りします！

さざなみ加納
麻田貞子（あさだていこ） さん

嬉しかった対応

両手でほっぺをはさみ、にっこり笑ってくださいました。

ある日いつものように声かけをして、介護作業を終えたとき、
声を発しにくい状況だったのか、両手でほっぺをはさみ、にっこり笑ってくださいました。
またあるときは、頭をナデナデしてくださいました。言葉だけが表現手段ではなく、
そのときの表情や顔つきで挨拶を返してくださることが、
とても嬉しく温かい気持ちになりました。

健康コラム

明日から実践できる！効果的なストレス発散法

ストレスを溜めたまま仕事をしていると、
パフォーマンスも下がってしまいますよね。
そこで今回は、効果的なストレス発散方法を紹介します！

01 日光浴をする

日光は精神状態にとても大きく関係しています。日光を浴びると、精神を安定に欠かせない脳内神経伝達物質のセロトニンが分泌されて、気持ちが安定すると言われています。

02 映画鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする

「泣いたり笑ったりする」のは、感情のアウトプット。感情をありのままにアウトプットすることも、ストレス発散に繋がります！自分の身に起こった出来事で泣くのはエネルギーの消耗になるので、映画や本などがおすすめ。

03 創作・作業に没頭する

「無」になれる時間をつくることが大切。箱庭でもジオラマでも、自分の興味があるものをチョイスしましょう。また、料理をつくる、家庭菜園などで何かを育てるのも効果的です。

いかがでしたか？それぞれ自分に合ったストレス発散法を見つけ、
リフレッシュしながら仕事にも取り組んでいきましょう♪

秋の夜長に！

おすすめの本３選！

秋の夜長は、新たな物語に没入する絶好のチャンス。多くの読者を魅了する、
今をときめく話題作を３つご紹介します。静かな夜に、新しい世界を体験してみませんか？

1 『鏡の国』

著者：岡崎 琢磨 ● 出版社：PHP 研究所

あらすじ

大御所作家・室見恭子の私小説<鏡の国>の遺稿を巡り、予測不能の展開が繰り広げられるミステリー小説。著作権継承者である恭子の姪は、担当編集者に「<鏡の国>には削除されたエピソードがある」と告げられ……？

みどころ

小説の中に「もう一つの小説」である<鏡の国>が入り込んだ二重構造。
ルッキズムがテーマで、差別による人権問題、身体醜形障害や相貌失認などの障がいについても深く考えさせられる作品です。

2 『汝、星のごとく』

著者：凪良 ゆう ● 出版社：講談社

あらすじ

風光明媚な瀬戸内のとある島で育った高校生の暁海（あきみ）と、自由奔放な母の恋愛に振り回され、暁海の学校に転校してきた櫂（かい）。心に孤独と欠落を抱えた「ヤングケアラー」である２人が惹かれ合い、すれ違い、そして成長していく愛の物語。

みどころ

2023 年本屋大賞受賞をはじめ、数多くの賞にノミネートした作品。あまりのリアリティに読む手が止まる場面もあるかもしれません。しかし、最後の１行まで圧倒されること間違いなし。

3 『タイム・オブ・デス、デート・オブ・バース』

著者：窪 美澄 ● 出版社：筑摩書房

あらすじ

都心の古ぼけた団地で姉・七海と暮らすみかげ。父とは死別し、母は数年前に出て行ったきり。姉に対するうしろめたさや自分のコンプレックスから、未来に希望が持てず「死」に惹かれはじめた彼女の前に「団地警備団」を名乗る奇妙な老人・ぜんじろうが現れ、みかげの日常が変わっていく……。

みどころ

世の中の流れから取り残された人々を優しい光で照らしつつ、決して綺麗ごとには収めない、著者らしい物語。読んだ人の心に小さくても確かな希望を残してくれる、読後感が心地良い作品です。

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！
秋を満喫する皆さんをお届けします！

秋といえば十五夜♪ お月見を楽しみました！

お誕生日会を実施

敬老の日

日常をお届け！

秋は皆さん十分楽しめましたか？
冬に向けて次の楽しみを見つけていきましょう！