



高 宇石
さざなみ松屋町

生まれ育った中国を後にし、日本に降り立ったのが3年前。当初の目的は、日本語を勉強するためだった。語学習得に勤しむ傍ら、プライベートでは国内旅行や和食作りにも意欲を出す日々を過ごす。胸に芽生えたのは、「この国で働き、長く住みたい」という思い。ふと脳裏をよぎったのは、中国と日本のとある相違点。そして将来を思い描いていた昔の自分だった。高の決意と、進むべき道とは。異国の地で大きな一歩を踏み出し、歩んできた足跡に迫る。

異なる介護事情から 導かれた使命

近年、中国で日本の介護サービスが注目されている。中国国内で急増する高齢者と、介護制度の構造的な問題に端を発したものだ。「中国に

は、日本のような細かい介護ルールがありません。法整備から補助金まで、社会保障制度の手厚さも段違いです」。

高は両国間における介護サービスの違いを知っていた。「実はもともと介護の仕事をしたかったと思っています。日本に来て、その気持ちが一層強まりました」。漠然としていたキャリアプランと、日本で働きたいという欲求。2つが密接に結びつき、ついに人生の進路が決まった。

一度決めたら行動は早い。まずは介護知識の習得が先決である、と『宝塚医療大学 介護福祉別科』へ入学。次は現場経験の蓄積を、と実体験できる場所を探した。約1年半前、高とさざなみが出会った瞬間である。

く介護の仕事が続けていきたいですね。晴れやかな表情で語る高の瞳には、強い意思と紛れもない誇りが生まれていた。日本の介護の明日を担うのは、異国からやってきた若者かもしれない。

やりがいを実感する 毎日

「二通りの業務内容はできるようになりました」。そう口にする通り、今の高に知らないことはほとんどない。むしろ、楽しいと感じる機会が増えてきている。その瞬間は、やはり利用者様と触れ合っているときに訪れるものだ。「何気ない挨拶でもうれしいものです。利用者様が出勤した私の顔を見るなり、『あ、お兄さん来たね』と白い歯を見せてくれます」。

介護の仕事においては、利用者様とのコミュニケーションが第一。わずか1年半という勤務期間ではあるものの、すでに介護職の本質へとたどり着いているようだ。

ある日突然 降り掛かった試練

高にとって、特別な存在となった

利用者様がいる。普段は朗らかで優しい性格だが、状況によっては一変して激情を見せたのだ。食事を断固として突っぱねる利用者様と、食べてもらわなければならない自分の立場。

利用者様は、認知症を患っていた。思いがけずぶつかった壁。どうやって接したらいいのだろう、と思いつつ日々が続く。

そこで気づいたのが、「介助」と「介護」の違いだ。介助とは瞬間的な動作を手助けするものであり、介護とは見守ること。2つは似て非なるものだと理解した。またしても食事を拒否する利用者様を目の前にし、高はただ静かに佇んだ。利用者様の気持ちが変わるのを待ったのだ。

「利用者様によって状態は様々です。通り一辺倒にサポートを行うのではなく、利用者様に沿った対応を考えることが大切だと学びました」。まさに、利用者様たちと真剣に向かい合ってきたからこそ口にできる言

葉であろう。

さらなる高みを 目指して

高が今、力を入れているのは、介護福祉士資格取得の勉強だ。学校と施設の2足のわらじを履く毎日。高にとって、願ってもない環境であることは間違いない。学校で介護知識を学び、さざなみで利用者様の実態に触れる。認知症への理解もより深まってきた。

唯一困っていることと言えば、人手不足により四六時中多忙を極めることくらい。しかし、バックアップしてくれる環境がそこにはある。「仲間と協力して乗り越えています。皆さんとても優しい方ばかり。知らないことは教えてくれるので、いつも助かっています」。

周囲との協調性を尊び、利用者様と正面から向き合う姿勢。「日本で長



高宇石さんへの メッセージ

\Thank You!/
さんへの

分け隔てなく、誰にでも親切な高さん。
しかし、アンドリさんと湯浅さんの第一印象は
そうではなかったのだとか……？
その優しさと心遣いの感じられる
エピソードも必見です。

さざなみ松屋町

アンドリ

Andri

ウィジャヤント

Wijayantoさん

Q 第一印象は？

初めは大人しい方だと感じま
したが、今は仲良くなって、
色々面白い話をしています。

Q 高さんにまつわるエピソード

私ができないことを、高さんが進
めてくれました。

高さんへのメッセージ

いつもお世話になりありがとうございます。
今度休みのときに、一緒
にご飯を食べに行きましょう。

さざなみ松屋町

ゆあさ かず え

湯浅 和枝さん

Q 第一印象は？

背が高くて、イケメンだと思
いました。最初は話しか
けにくいのかなと思いま
したが、時間が経つにつれ
て、わからないことは教え
てくれて、細かい心遣いも
できる親切な男子だとわか
り、感服しました。

Q 高さんにまつわるエピソード

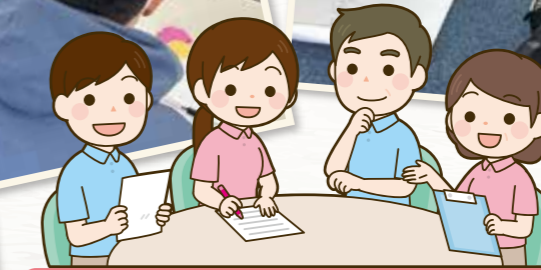
他のスタッフから聞きましたが、恋
人のために一生懸命手作りマフ
ラーを編んでいるようです。優しい
一面を垣間見ました。

高さんへのメッセージ

いつも、みんなに親切で、話しや
すい高君。また、わからないこと
を聞きに行ったら教えてね♪

★
3月8日14名のメンバーに参加いただき、研修を実施しました。

リーダー・主スタッフ研修会を 実施しました



3つのお題に対して、それぞれの考えや
思いを直筆で書いていただきました。
改めて皆さんでディスカッションをし、
より良いさざなみの事業所になるよう、
意見を出し合った貴重な時間となりました！



参加した皆さん、お疲れ様でした！



春といえば〇〇!

皆さん、春といえば何を思い浮かべますか？新年度が始まりワクワクするこの季節。新鮮な気持ちをもって頑張ってまいりましょう！

春といえば…

桜です!

桜が咲くシーズンなので、利用者様にも綺麗な桜を見せてあげたいと毎年思います。満開の桜を見れば、自然に笑顔になると思います。



さざなみ大池橋
ふじ おかじゅんじ
藤生淳二さん

お煎茶教室実施 Report

4月12日にお煎茶教室が開かれました。当日の様子とともに、ぜひまた機会があれば皆さん参加してみてください!



5月病に負けるな! 私のメンタル維持の秘訣

実は最近、5月病とは異なる「新5月病」が話題になっているのをご存知でしょうか。5月病とは違う形で、疲労の蓄積が見られるようです。そこで、今日から始められる対策をご紹介！元気いっぱいにごせる秘訣が満載です。

新5月病とは

新5月病とは、5月下旬から6月にかけて感じる、疲れやダルさの総称で、よく耳にする5月病より時期が遅く、幅広い年齢層の方が感じる事が特徴です。原因はさまざまですが、新年度になって疲労が積み重なり、それが季節の変わり目である初夏に表れると考えられています。ビジネスパーソンだけでなく、主婦も感じる方が多く、要注意です！

新5月病を防ごう!

新しい生活環境になってひと月。そろそろストレスが溜ってくる時期ですが、そうした状態を放置していると、無気力、不安感、不眠、集中力低下などが顔を出してきます。いわゆる自律神経が乱れた状態。そのような際には、バランスの良い食事と心身を整え、新5月病に負けない食事が必要です。疲労を感じているときは、血糖値の急激な変化を防ぐことが不可欠。そのため、疲れているときこそ食事の順番に気を配りましょう！血糖値を上げにくい野菜や海藻を食べ、その後主食用の肉や魚、最後にご飯や麺類を食べるのがオススメです。朝食いせず、よく噛んで味わいながら召し上がってください。また、飲み物は砂糖が入っていない・微糖のものを選ぶのも大切。

新5月病を予防する食事の3つのポイント!

- 1 野菜の量を増やす
- 2 良質なタンパク質をしっかりと摂る
- 3 揚げ物やジャンクフードを控える

新5月病をとくに防げる食材を紹介!

体内で分泌されるセロトニンは、精神を安定させる作用があると言われ、幸せホルモンと呼ばれています。セロトニンの生成に必要なトリプトファン(アミノ酸)・ビタミンB6・ナイアシン・マグネシウム、炭水化物をとることが5月病対策として有効だと考えられています。

- トリプトファンが含まれる食材……
肉や魚、大豆製品、乳製品
- ビタミンB6が含まれる食材……
青魚、レバー、バナナ、ナッツ類
- ナイアシンが含まれる食材……
レバー、きのこ
- マグネシウムが含まれる食材……
肉や魚、大豆製品

利用者様の様子を お届けします!



皆さん、今年の桜は見ましたか?桜満開の素敵な時間を過ごした方も多いのではないのでしょうか?今回は、春を楽しむ利用者様の笑顔をお届けします!



お花見に
いきました!



認知症カフェで、
今流行りの
パーソナルカラー診断!



今月もふれあい喫茶に
行ってきました♪



いなり寿司・ちらし寿司を
作りました!

