

ASOLETTER

あそれたー vol.06



- 特集
道具についてのアンケート
- あそがたり
平山恵梨香さん
- 新企画・お悩み相談室
- コノコダレヤロ

「わかれへん〜」という言葉とは裏腹に、すごいスピードでパズルが完成!🎉
職員手作りの脳トレパズルを楽しまれています。【菩提樹2021.04月】

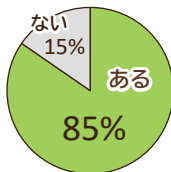
共育委員会で「職場でのお悩み」を聞き取り、先輩職員のみなさんに解決のヒントをいただきました。今後少しずつ悩みを聞き取る場所をひろげ、小さなモヤモヤ解消のきっかけづくりをすすめていきます。



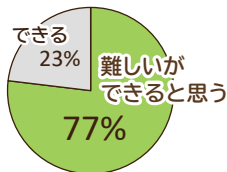
今回の悩み

これまでのケアを維持することに精一杯で、自分のやりたいケアができません。どうすれば自分のやりたいケアができるでしょうか？

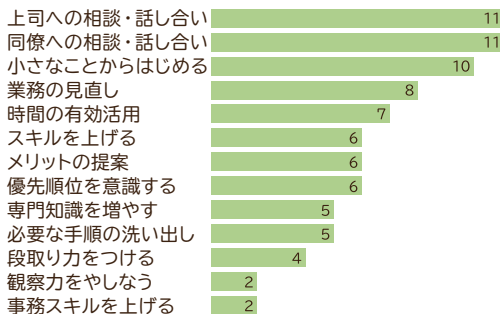
同じような内容で悩んだことがある？



この悩みは解決できると思う？



解決に近づけるために必要だと感じるものは？



キーワード
KEY WORD

- 伝える
- 共感
- みんなの意見も大切
- 検討
- 共通理解
- チームで取り組む



自分のやりたいケアというものが、どういったもので、利用者のためになることなのかを検討する必要があります。共通認識として「良い」ということになれば、いきなり全てにおいて実施することは難しいですが、一部の時間や一部の利用者から始め、成功体験を皆で共有・積み重ねた段階で、全体に広げるということを繰り返していけば、少しずつかもしませんが、理想に近づくのではと考えます。



「自分のやりたいケア」という考えを持つことはいいことだと思います。ただ、チームでケアを実践していくためには自分ひとりの考えにこだわらず、さまざまな意見を出し合って支援方法を決めることが利用者さまにとって必要ではないでしょうか。また、自分の専門分野について、上司や同僚に意見を聞きながら技術を磨いていくことも最終的には自分のやりたいケアに繋がるのではないかと考えます。

悩みを相談するメリットってあるの？

「どうせ相談しても解決しない」

悩みを抱えているとき、だれでも一度はそんなふう考えたことがあるかもしれません。けれど、最近の脳科学では、不安や苦悩などの感情を言葉にして口に出すことで扁桃体の過剰な興奮が抑えられ、苦痛が解消されると言われています(カタルシス効果)。ほかにも『悩みを相談する』メリットとしては、

- 新しい視点や価値観を知って、別の切り口から考えられるようになる
- 的確なアドバイスがあれば無駄に悩む時間を減らせるかもしれない
- だれかに相談しようとするだけで自分の考えが整理される

などがあります。悩みを相談する先が共育委員会でなくてもかまいません。誰にも相談できずにひとりで悩み抱え込んでしまうことのないように、しんどいな…と感じたら、まずは誰かに相談してみたいかがでしょうか。



今回の あそがり

あそか訪問介護
平山 恵梨香さん



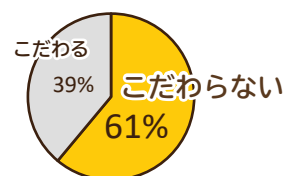
初めての現場は、あそか3F特養でした。まだ介護保険のことなどもよくわからないまま、その日その日の業務をこなしていました。それからショートに移り、利用者さんの顔ぶれが日々変わるなかでコミュニケーションの難しさに戸惑いながらも1年務め、そこから出産を経て、特養に復帰しました。今はずいぶん女性が働きやすい制度が整ってきたと感じますが、当時は今のように子の看護休暇や時短でも正職員

として働ける形はなかったので、夫に子供をみてもらいながら、夜勤も早出も遅出もするという働き方をしていました。そして2人目の子供の出産から復帰したときには、思いもしなかった訪問介護への配属。1年目はまったくなじめず、楽しくなかった…。ただわたしはすぐく周りの人に恵まれていて。自分のお母さん世代の登録ヘルパーさんに、我が子のように叱られたり教えられたり励まされたり、優しく指導してもらったことで、もう少し頑張ろうと思えました。そうやって2年目に入ると少しずつ利用者さん本位で「もっとうまく在宅生活を送ってもらうためには」というところを考えられるようになってきて、そこからどんどん訪問介護の魅力にハマっていききました。1対1でその時間しっかり関わることができて、自分で考えて提案したことがきちんと返ってくる。みんなで考えることもすごく楽しいし、それがうまくいったときはみんなで喜べる。在宅は、ほんとうに魅力的です。そうやって気がつけば、あっというまに15年。管理者としても2年目を迎え、まだまだ課題はありますが、忙しくてもスタッフみんなが毎日楽しく働けて、笑顔で元気に訪問できて、利用者さんに「また来てほしい」と言われるような事業所にしていきたいです。また、ここに勤めて半分以上が訪問介護、というぐらい訪問をやってきたからこそ思うのかもしれませんが、小多機もすごく魅力的！訪問の時間だけじゃなく、通いの姿、お泊りの姿、夜間帯の姿と、すべての変化を見ることができたら、もっといろいろな角度から提案することができると思うんです。この人のための生活をよくするには…と考えるのがすごく好きだから、きっと面白いだろうなど。現実には今は勤務形態的に難しいですが、それはずっと思っています。どこにいたとしても、面白い、楽しいと思いつつ、みんなと笑顔で働くことがこれからも目標です！

道具に関するアンケート

今回のテーマは『道具と環境』です。
道具にこだわるタイプのひとはどのぐらいいる？
わたしたちはどれぐらい整理整頓された環境で働いている？
…などのアンケート結果の発表と、それに合わせた道具や環境にまつわるコラムをご紹介します！

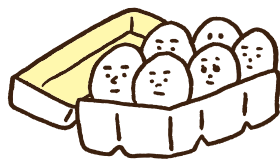
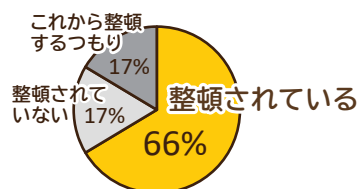
道具にこだわるタイプですか？



● 弘法は筆を選んでいた？！

「弘法筆を選ばずというけど、弘法さんってほんとはすごく筆を選んでいたんですよ」と、ある書道家から聞いたことがあります。日く、常に良い筆を備えていたから、選ぶ必要がなかったのではないかと。調べてみるとたしかに弘法大師は「良工先ず其の刀を利し、能書は必ず好筆を用う」（腕のある職人は何よりも先に道具を研ぎ、優れた書家は良い筆を使用する）という言葉のこしていたり、「筆の大小、長短、強柔、先のそろったものと尖ったもののどれを用いるかは文字の筆勢に応じて取捨選択すべきである」という手紙を嵯峨天皇に送っていたそう。つまり、弘法大師自身は筆を選び抜いていたことになりま。弘法さんは道具にこだわるタイプだったと言えますね。

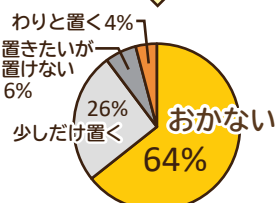
自分の作業スペースは整理整頓されていますか？



● 書類を探す時間は1年で約80時間？！

ココヨ株式会社の調査によると、勤務中に書類を探すために費やす時間は1日平均約20分、1年間に換算すると約80時間にもなるそうです。8時間勤務×10日間も何かを探し続けるためだけに出勤しているところを想像すると、かなりシュールな光景です。また、プリンストン大学の研究者によると、脳は整理整頓された状態を好むため、散らかった環境におかれると視野に入る雑然としたものを勝手に意識して処理しようとするため、負荷がかかってしまうのだそう。アインシュタインやスティーブ・ジョブズなど天才の机が散らかっていた例もあり、雑然系クリエイティブも捨てがたいところですが、雑然とした机とクリエイティブさに関連性はないとする研究結果もあるようです。

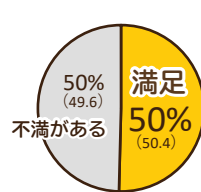
仕事と直接関係ないものを作業スペースに置く派ですか？



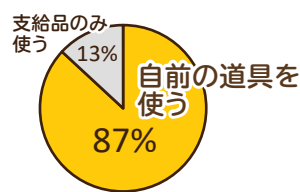
● 1分半、〇〇を見ると作業効率が上がる？！

かわいいもの好きさんに朗報です☺
広島大学2012年“かわいい”感情の機能に関する行動科学的研究によると、幼い動物のかわいい写真を1分半見たあとでは注意力や集中力を必要とする作業の成績が44%も向上するという実験結果が出ています。「かわいい」ものを見ることで運転中の事故防止やオフィスの生産性向上に役立つ可能性もあるそうです。だとすると胸のポケットに可愛い我が子の写真をソツソツのばせたり、パソコンのデスクトップにかわいい動物の写真を選んだりすることは、理にかなっていたというわけです！みなさんも集中力が切れてきたな…と感じたときに、集中力回復の手段として「かわいい」を1分半、上手に取り入れてみてはいかがでしょうか？

職場の備品に満足していますか？



支給がある道具でも自前のものを使う？



● 会社が備品をそろえるのはあたりまえ？！

今回のアンケートで、会社が備品費用負担しなければならないという法律上の規定が「あると思う」と答えた方は64%と過半数を超えましたが、なんと「備品の購入費用を会社が負担しなければならないという法律上の規定はない」そうです。…えっ？て話ですね。もし職場に必要な備品をなにかも社員が負担しなくてはならないとしたら大変なことです。そこで、作業に必要な備品などを社員に自己負担させるよう定める場合は、就業規則にその内容を書いておくことが決められています(労働基準法第89条)。どこまでを備品扱いとするかは会社ごとで判断して良いことになっているそうなので、使いたいものがあたりまえに備わっていたり、備品として必要なものを購入してもらえるというあたりまえの状況も、安心して働くための重要な職場環境のひとつだと言えるかもしれません。

みなさんのお気に入りをご紹介します！

- ノック式の油性マジック：使いやすくフタがないので異物混入にならない
- 中空壁用アンカー：壁の中は大体スカスカなので必須です
- フェースシールドの曇りどめ
- ワンタッチ開閉式折り畳み傘：雨の日の車の乗り降り時に超便利
- 趣味のコスプレで使う模造雑刀：イベントなどに持ち込みやすいよう三ツ折りで設計されており消費者の気持ちが考えられている
- 保冷剤付きクールネックタオル：暑いお風呂介助の時に効率よく働けるように
- ルーペ付きものさし
- フリクション：長年重宝しております
- コカコーラのスマホケース：コーラが好きすぎて気分が上がります
- 遮光つき眼鏡：手放せません
- ミニ孫の手：肩こりが少し軽減されます
- 文房具、キッチン用具、工具などなど
- そもそも道具が大好きなので、お気に入りもたくさんあります
- 猫が寝るための夏用冷感マット
- ウタマロ石鹸
- ブルートゥースイヤホン
- 万年筆：味わいのある深い藍色のインクがおすすめ。お手紙添えるときにいつも使っています
- ボールペンはJETSTREAMの0.5しか使いません…など。

今回、圧倒的な支持を得たのは「スマホ」でした！

理事長にもお聞きしてみました！

● 理事長は、道具にこだわるタイプですか？

物によりませんが、こだわるタイプ

● 仕事の効率が上がる・捗る道具は？

アナログ派で伝統的なものが好きなので、効率は論外

● 十年単位で愛用しているものは？

インク吸入式の万年筆、機械式時計

● 今、プライベートで欲しいアイテムは？

真空管式アンプ

● 介護業界ならではの道具だなあ、と感じるものがあれば教えてください！

皆さんが腰につけている道具入れ



道具を使わない、体メンテナンス！

わたしたちの「体」も大切な道具です。
デスクワークによる肩こりや、介護の動作での腰痛対策にこまめなストレッチや体操を行って肩や腰のコリをほぐし、疲労をためこまないよう、日ごろから意識しましょう！

ひじ肩ぐるぐる

肩の骨に指先を軽く添える
目線は下げない



ひじを後ろ回りにまわす



ゆっくり
5~10回

目線はまっすぐ
呼吸を止めない



丹田を意識

【注意点】●きつい場合は添える指先の位置を下げ、片方ずつからできる範囲で行う。左右差がある場合は、やりにくい方を多めに行う。

腰痛これだけ体操

3秒
キープ

と息を吐きながら
あごは軽く引く

胸は開く

骨盤を前にしっかりと押し込む

指は下向きにそろえ、両肘・肩甲骨を寄せる

ひざは曲げない

つま先重心で保持

つま先重心で保持

【注意点】●反らした時に腰に痛みや違和感があっても、元に戻して10秒以内に痛みが引けば心配ない。●元に戻して10秒たっても痛みが残る場合はいきなり押し過ぎなので一度強度を弱めてみる。●「これだけ体操」をやっている最中に、痛みやしびれが太ももやふくらはぎに放散する場合は、体操を中止して整形外科に相談する。●猫背とは逆に腰が反り過ぎている人は、椅子に座って、腰をかかめる体操が効果的な場合もある。

▼このコーナーは、こちらのページを参考にしました。
ヘルスUP日経Gooday 30+
デスクワークでたまる「腰痛借金」3秒体操で解消
(記事の全文は右のQRコードから読むことができます)



※職場における腰痛の効果的な治療法に関する研究で『社会福祉法人の介護職に対する簡便な腰推伸体操である「これだけ体操」の習慣化は、1年後の腰痛状況を改善した』との研究報告が出ています。(厚労省・労災疾病臨床研究事業費補助金研究報告書)

コノコダレヤロ

Who is this child ?

エピソード

父待望の女の子だったのもあったので、父にすごくかわいがられたようです。いつも、父に抱っこされている写真が多く。厳しい父でしたが、父と二人で買い物にいくと、何の記念日でもないのに、「かわいい、欲しい!」といったぬいぐるみを（1万円くらいしたんじゃないかな?）ポンッと買ってもらったり…喧嘩して父と口を1か月くらい聞かなかったときは、父の方から話しかけてきたり…自分でも自覚があるくらいけっこう甘やかされてきました。そのせいか、今でも「世間知らずだな～」と感ずることが多いです。

この写真は、緊急事態宣言中、自粛中に自宅のクローゼットを片付けしていたらペランと落ちてきました。私自身、写真の存在も忘れていたくらいです。

兄と二人で七五三の時に撮影した写真だと思いますが、私自身あまり記憶はありません。（兄が5歳・私が3歳だと思えます）この表情を見てわかると思いますが…そんなに楽しそうではなさそうですね。子供たちも、「誰?」「ぜんぜん、違う～」と言うくらい…私も兄も変わってしまったようです…私の子供も、七五三の写真を姉弟で撮影したのですが、何十年か後に私と同じように感じるのかもかもしれません。



♡ ヒント①

好きなキャラクターは、リラックマ。

♡ ヒント②

おかし大好き、ケンタッキー大好き、つげまづげは標準装備です。

※ 答えは特集ページの右下

職員紹介制度のご案内

ご存じですか？ 職員紹介で最大15万円の紹介手当！

みなさんから紹介していただいた新入職員の方が1年間継続雇用されると…

 正職員紹介で
合計 150,000円

 週30時間～
パート紹介で
合計 80,000円

 週20時間～
パート紹介で
合計 50,000円

 週～20時間
パート紹介で
合計 20,000円



紹介された新入職員にも1年間勤務していただいた際に謝礼が支払われます！
お問い合わせは「人材確保」まで。

紹介手当が支給される条件やタイミング・金額についてはこちらをご覧ください▶▶

