

ASOLETTER

あそたー vol.07



●特集

漢字で振り返る2021年

●あそがたり

小川三穂さん

●お悩み相談室

●コノコダレヤロ

普段は甘いものを控めにしている方も、特に甘~い綿菓子をちょっぴり。
とっても満ち足りた笑顔を見せてくださいました！【あそか拠点2021.08月】

今回のお悩み

必要な情報が共有されていないと感じます。

不信感 面倒 怒り
悲しみ 気疲れ

必要な情報が伝わってこず連携がないと感じる、といったご意見がある一方で、掲示板や朝礼・会議で伝えても、聞いてない、知らない、となることもあるようです。

トラブルの原因になりがちな状況や対策について事業管理者以上の方にご意見をうかがいました。

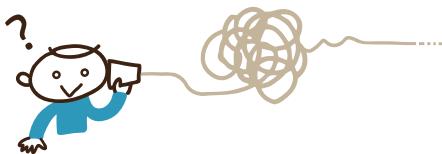


現在の部署で、連絡がスムーズでないと感じるところはありますか？

| | |
|-----------|----------|
| ある 10名 | ない 7名 |
|-----------|----------|

伝えたはずの情報が伝わっていなかつた経験がありますか？

| | |
|-----------|----------|
| ある 14名 | ない 3名 |
|-----------|----------|



情報伝達トラブルの原因になりがちな状況は？

11 目的・背景・意図が伝わっていない

10 確実に伝わったかどうか確認しない

8 共通認識が揃っていない

8 情報の重要度・必要性が伝わっていない

7 結論がわかりづらい

7 言わなくてとも分かる「あたりまえ」に個人差がある

7 受け取る側の確認不足

7 聞く態勢ができていない状況で伝える（口頭）

5 自分に関係する情報かどうかわかりづらい

5 伝言ゲームのようになる

5 内容が抽象的で察する必要がある

4 ベースの情報不足

4 似たような連絡事項が多い

4 伝達内容が長文・複雑

1 聞き取りにくい（口頭）

1 その他

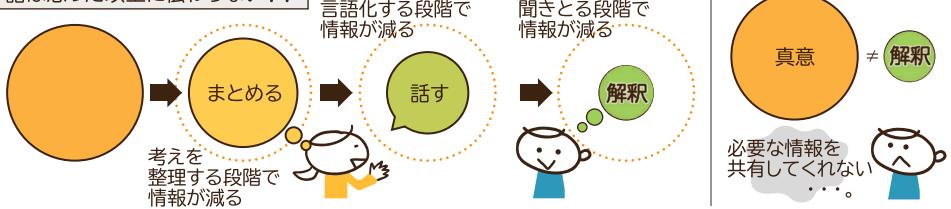
回答率=70.8%(17名/24名)

伝える側、受け取る側、課題は双方にあるのかもしれません、まずは伝える側が相手に必要な情報を選別すること、かみくだいてわかりやすい言葉で伝えることが必要だと思います。

とくに伝える相手が「多」であれば、受け取る側のスキルや心の持ち方などで受け取り方も違ってきます。もし受け取る側が「聞いてない」と思うのであれば、「分からぬ、聞いてない」と言えるチーム内でのコミュニケーション、関係性づくり、環境づくりも重要な要素です。

- 掲示板の確認は必須ですが、勤務日数の少ない人は一度に確認する情報量が多く、見逃しもあり得る。
- パート職員用情報共有ファイルの設置により、少しでも情報伝達がスムーズになればと思います。
- やり方が何度も変わったりと、情報が混在するときは連絡ノートに記録し、閲覧を必須としています。
- 伝えたつもりになっていることが多い。分かっているだろう、で終わってはいけないと感じます。

話は思った以上に伝わらない？！



具体的になにをすべき？

- 伝わっているだろうと思い込まず、伝わったか、理解できたか、実行できたかの確認が必要。全員に確認は難しいので、不安のある人を中心に確認できればよいのではないかでしょうか。



今回の あそがたり

あそか特養3F
小川三穂さん



わたしが介護の世界に入ったのは、何か資格を取ろうと考えたとき、介護の資格が一番取りやすかったというシンプルな理由からでした。介護って楽な仕事ではないけれど、人対人だから面白いことや会話していて楽しいことが日々あるし、毎日笑える瞬間があるというところが、この仕事ならではの良さだと思います。

入職して一年目は、学校でモデルケースを想定してやってきた介助技術を現場で活かすことが

難しかったり、一度に何人も見なくてはならず時間が足りないことに苦戦しましたが、なんでも気軽に相談できる雰囲気のユニットだったので先輩に相談したり、優先順位を考えながらやり方を探っていきました。少し余裕の出てきた二年目、仕事の効率を考えすぎて「いかに楽できるか」に傾いてしまい、利用者さんのためを一番に考えることがおろそかになった時期がありましたが、カピラへ異動した三年目、あらためて基本の姿勢から教えてもらったことで、いかに利用者さんの生活の質を低下させずにやっていくかが大事なんだということを学びました。そして四年目の今年、リーダーになって半年と少しが経ちます。基本的になんでもやってみる性格なので引き受けたものの、リーダーの仕事は教えることひとつとっても大変です。はじめは自分がシッカリやっていれば皆さんがついてきてくださるかな?と思っていましたけれど、人って簡単にはついてくれないんだということが三ヶ月ぐらいかかるてようやく理解でき、ひとつずつ丁寧に…と教えることに時間を割いていたら、自分の仕事が滞ってしまってパニックになったりと、まだまだ余裕があるとは言えませんが、理想はみんなが時間を忘れて過ごせるような空間を作ることです。利用者さんの楽しみを増やしたいのはもちろん、職員にも楽しく働いてもらいたい。

特養ではコロナ禍前でも利用者さんと外に出る機会が年2回程度と少なかったので、もっと外に出る機会を増やしていきたいです。業務とは別で参加しているICT委員会では、いろんな事業所のいろんな職種の人たちとアイデアを出したり勉強会をしながらICT機器の導入に向けて動いていますが、そういう新しいシステムを取り入れていくことで、もっと余裕ができる、業務に追われない、ゆったりした時間がとれるようになることを期待しています！

全文は [あそがたり](#) で！



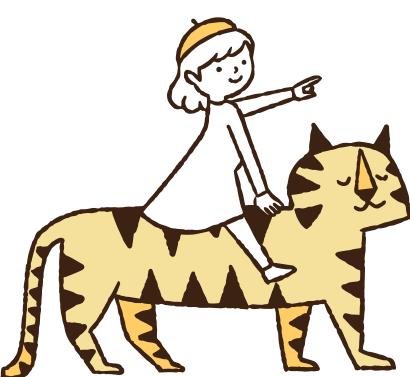
2021年を振り返る



みんなが選んだ 今年をあらわす漢字

アンケート結果発表

アンケート回答率=58.7% (211名/359名)



2022年はこんな年にしたい！



●新しい生活様式の中で前向きに楽しみを見つけていきたい ●今よりも良い状況に進めて、いっぱい楽しいことが起こればいいな ●利用者さんが怪我なく事故なく楽しい一日を送ってもらいたい ●楽しく、楽な気持ちで過ごしたい



●みんなが幸せになれたらと思います ●散歩でかけたり家族さんにも来苑してもらって幸せに生活してもらいたい ●今年も一年幸せな時が過ごせるように ●みんながコロナ前の日常に戻れますように



●ゆとりを持った年にしたい ●穏やかな心で過ごしたい ●余裕を持ちたい ●人と他の関係を穏やかに ●慣れない事ばかりで急ぐことが多かったため今年は穏やかな年にしたい ●業務に追われてる感がなくなりますように

2022年はこんな年にしたい！

希望がたくさん詰まったコメントを多く寄せいただきました。前向きな気持ちになれそうです^^



2021年、職場の出来事を振り返ると...



●文字通りものすごく忙しい一年だった ●仕事に慣れるのに忙しかった ●仕事中座る暇もなかった ●コロナの対応・備品類統一など普段より忙しかった

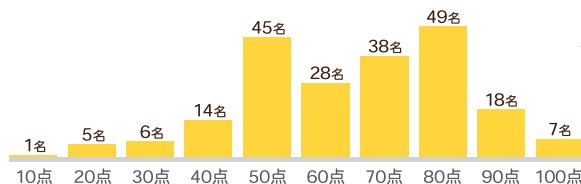


●毎日楽しく過ごせた ●楽しい一年だった ●職員内が楽しかった ●人間関係に問題なく楽しく仕事ができた



●行事や面会ができず耐える事が多かった ●コロナ禍で職員も利用者も我慢しなければいけない事が多い一年だった ●とくに在宅系への影響があったことなど耐えて忍ぶ年であったと痛感

●職場では何点ぐらいの一年でしたか？



職場への満足度 × 選んだ漢字

高得点がついた順に
漢字+選んだ理由を
並べてみました。

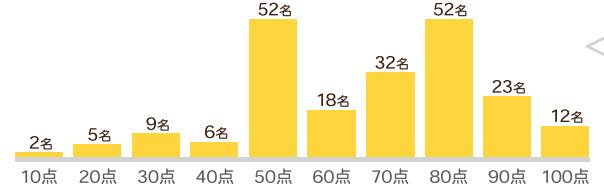
2021年、プライベートを振り返ると...



プライベートについては漢字を選んだ理由をお聞きしましたが、それぞれのドラマが垣間見える一文字が選ばれていましたので紹介します。

忍家幸耐苦疲変笑不充努籠惱孫健寂無新絆子凡平孤学考病再別成優
愉追菌波私最実藤穩温音忘祝散肅適助五加喜伸希寢縁運望刃休制挑
応痛生筋精動暇頑甦悲愛秘走貧禍普墮並麺氣犬離本淋眠涙迷恭兆対
金裕稼旅怠輪退惜和脱誕萬前翔

●プライベートでは何点ぐらいの一年でしたか？



2021年はコロナ関連で辛かったり忙しかった印象を持たれていても仕事・プライベートの点数は高めの方が多いかったです。

2021年の出来事



挫折しない目標の立て方

ネット調査によると、せっかく立てた新年の抱負も年末には9割の人が忘れているのだそう。今年こそ「自分もやればできた！」を実感できる一年を目指すため、「目標の立て方」について調べてみました。

1 理想の自分を想像する（理想と目的）

職場での自分、家庭での自分、趣味での自分、健康で過ごしている自分…みなさんがイメージする未来の最高の自分はどんな姿でしょうか。

なんのために (=理想に近づくために)
こうなりたい (=○○という目的を達成したい)

まずは○○の部分に『実現可能な目的』を定めるのが、挫折しないための重要なポイント！ここを義務感、しなければいけない感で設定してしまうと、やる気や行動力が萎えてしまします。クリアすることで自分のテンションが上がる、幸福感につながるものを見つめましょう！

2 期日を決めて、具体的な目標を作る（目標の数値化）

脳は具体的に書き出せないものを実現できないといいます。つまり逆を言えば、具体的にイメージできるものは実現可能だということです！

例：仕事を効率よく進められるようになるために…

仕事の知識をもっとつけたい！

仕事関連の本を年間12冊読もう！

何をしたらいいの？ 抽象的 → 「本を12冊読む」んだね！ 具体的

「年末までに12冊本を読む」と期日を決めて目標の具体化ができると、1か月に1冊…1週間に1章…1日に5ページ読もう…と、どんどんやるべきことが見えてきます！

3 目標を「クリアできる気しかしない最小の単位」まで分解する！

目標は、細分化して具体的にするほど達成しやすくなります。
目標をクリアするのがうまい人はほど「結果につながる小さな行動」を意識しているそうです。

本を読む例でいうと、一番最小の単位は「本を開く」こと。
ウォーキングの例でいうと、一番最小の単位は「靴を履く」こと。

どちらも絶対できそうですね！
ここまで細分化できれば、あとはトリガー（きっかけ）を設定すればOK。

◇◇◇をしたら本を開こう（例：お湯を沸かしている間に本を開こう）
△△△をしたら靴を履こう（例：天気のいい日は朝のコーヒーを飲んだら靴を履こう）

と、毎日行っている行動に紐づけるだけで、実行しやすさが格段に上がります！

…いかがだったでしょうか？
今回ご紹介したポイントのほかにも、

●難しければ目標を下方修正する
●挫折しても自分を責めない
●新しい習慣を増やすかわりに何かをやめる 等々…

目標を達成するためのヒントはたくさんあるようです。
これをきっかけに調べてみるのも面白いかもしれません。

目標達成に関するおすすめ検索ワード： #習慣化 #if-thenルール #SMART



コノコダレヤロ

Who is this child ?

エピソード

写真は 10 カ月の頃です。

コロナ禍で実家にも帰る事が出来ず、実家を出る時に持ち出した写真を探したところ、自分の記憶にない一枚が出てきました。小さい頃の記憶では、母親は女の子が欲しいと思っていたところに男の子が生まれたので、小さいころだけでも…と、女の子のように育てていたみたいです。髪の毛もおかっぱ、服装も女の子っぽい物を選んでいたとか。それが幼稚園年長まで続きました。小学校に入るときにやっと男の子っぽくなり、それからは、柔道、野球、テニスと勉強そっちのけで男らしい生活を送ってきました。今はコテージを借りて BBQ をしてからキャンプにハマりつつあります。キャンプ用品を買い漁り、寒い冬が終われば焚き火を見ながらまったりしたいと思います。

自分には子供が 3 人いますが、上 2 人ともつかまり立ちも遅かったところが、一番下は 10 カ月過ぎ頃からハイハイするよりもつかまり立ちの方が早かったので、写真を見て一番自分に似ているのかな、とも感じています。



❤ ヒント

- この 4 月で管理者歴 9 年の方です
- 穏やかな印象の方です
- あそれたー vol.02 の特集に登場してくださっています！

※ 答えは特集ページの右下

競輪補助事業で福祉車両を購入



2021年度の競輪補助事業を活用させていただき、リフト式の福祉車両を購入しました。

公益財団法人 JKA をはじめ、協力を賜りました関係者の皆様に謹んで感謝の意を表するとともに、これからも、安全・安心で快適な送迎サービスの提供に努めていきましょう。



事業名：2021年度福祉車両の整備競輪補助事業

事業内容：移送車 3 [車いす仕様（リフト式）] 1 台
／トヨタハイエース GLD タイプ

TRH223B-VTZYD

補助金額：2,250,000 円

実施場所：兵庫県伊丹市中野西 1 丁目 18

完了年月日：令和 3 年 8 月 27 日