

長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの



Contents

- 01 全国大会・日本介護学会報告
- 02 コミュニティにおけるソーシャルワーク強化研修
- 03 研修・イベント報告、Close-up
- 05 明日の仕事を頑張るためのリラックス方法
- 06 事務局からお知らせ
- 07 編集後記

Topics 01

行ってきました、茨城県!

Topics 02

コソ研って何??

Topics
01

全国大会・介護福祉学会inいばらき参加報告!

4年ぶりとなる完全集合での全国大会に参加!!

11/11～12に第30回全国大会・第21回日本介護学会が茨城県で開催されました。長野からはバスツアーでの参加者の他、個別参加合わせ26名が茨城へ。実は、開催に先駆けて茨城の森会長等が全国行脚し、なんと39の都道府県を訪問し大会を周知!長野にも足を運んでいただきました。ここ数年、コロナで途切れがちになってしまったつながりを、この全国大会をきっかけに何とかつなぎ直したい、そんな熱い想いに鈴木会長も共感し、一人でも多くの会員に参加をと企画したバスツアーでした。関ブロも開催されなくなった今、全国の仲間との交流が叶う今大会は久方ぶりの貴重な機会でした。



参加者からの感想紹介

●初めての参加でした。会の活動が理解できた事と、介護の知識を深める事ができ学ばせて頂きました。ありがとうございました。

●茨城県の皆さんの熱意が伝わってくる2日間でした。会員同士が目を見て話し、情報の交換、共有出来ることは自分の中に残ります。このような企画に参加出来たこと、良かったと思いました。特に何の不自由もなく楽しい2日間でした。ありがとうございました。

●全国大会で感動したのは初めてでした。

●トークセッションは最後まで楽しく聞くことができました。介護福祉士である私たちの活力となるそんな話でした。分科会は生産性向上を選びましたが、どの取り組みも大変興味深く、また振り返って自施設に還元できればと思いました。

●分科会では聞いたことがない用語があり、勉強不足を感じた。

●初めての参加でしたが、会場は思った以上に熱気溢れていて良かったです。分科会は認知症ケアに参加しました。事例発表と質疑応答の形だったのですが、わかりやすく勉強になりました。来年の全国大会にも参加したいと思いました。ありがとうございました。

●全国の力を知る機会となり良い経験になったと感じております。皆さんの圧に圧倒されっぱなしでした。これから日々精進して参りたいです。

コン研参加レポート!コン研ってなに??

井の中の蛙大海を目指す

令和5年8月31日から9月2日までの3日間、長野県介護福祉士会からの勧めで、通称「コン研」に参加しました。正式名称は「コミュニティにおけるソーシャルワーク力強化研修・長野」受講前から難しそうなタイトル以上に「コン研」という何ともクローズド感漂う怪しげなネーミングセンスに惹かれました。受講しての感想を一言でまとめると、「自分、井の中の蛙と知る」この言葉がぴったり。

初日、上野谷加代子氏(同志社大学 名誉教授)によるオープニングトーク、その中で「ソーシャルワークは社会福祉士だけがやるものやと思ってまへんか?ちゃいますよ!」関西弁での先生の言葉さらに続く「介護福祉士でも保育士でも看護師でも医師でも教員でも分野領域は異なっていますが、どれもソーシャルワーカーですわ。」この記事を読んで下さっている、皆様へ。この上野谷先生の言葉いかがでしょう?「当たり前だよ」といえる方、凄いです…私は恥ずかしながら先生の言葉で「ソーシャルワークの深み」に気づきました。もし私と同じく「気づき」「発見」につながった方がいたら嬉しいです。

長野県介護福祉士会 理事 藤澤稔



会場は松本市にある深志神社梅風閣



皆さん熱心に学ばれていました



同志社大学名誉教授 上野谷加代子氏



「コミュニティに強いソーシャルワーカーに、オレはなる!!」の場面

研修の内容を短い文面で伝えきることはできませんが、マクロレベル(国や社会単位)メゾレベル(コミュニティ単位)ミクロレベル(個人単位)各領域の中でソーシャルワーカーがどの様に役割を發揮しなくてはならないか、あるいは求められているか、様々なデータ、根拠、理論、経験談、GWなどを通じ学びを深めました。また、各職種の実践はミクロレベルで停滞しやすいことが研修の中で課題提起されました。

そこで皆様へ問いかけです。我々介護福祉士会倫理綱領に「地域福祉の推進」があります。現在、介護は利用する方にとっても、従事する者にとっても、社会的課題が山積しています。私達がソーシャルワーク力を發揮し、専門職として「メゾレベル」「マクロレベル」の視座をもってかかわるにはどうすべきでしょうか。私は今まで「井の中の蛙(ミクロな視点中心)」でしたが、「大海(メゾ、マクロ)を知り、目指すにはどうしたら良いのか…」モヤモヤを感じながら、自分にもできることを模索しています。

「モヤモヤさせるのが私の仕事やないですか。モヤモヤすると考えて発展するでしょ」By上野谷先生

研修・イベント報告

| 中信支部●新村千草

拘縮予防、改善のための介護

9/27～28松本短期大学で「拘縮予防、改善のための介護」の研修を受講してきました。講師は理学療法士の田中義行さんで、受講生には介護福祉士だけでなく看護師の方も参加されていました。

介護現場では利用者の重度化がすみ寝たきりの利用者が増加傾向にあります。それに伴い拘縮を有する利用者も増え日々の介護負担を増大させている現状があります。拘縮のメカニズムを正しく理解し、きちんと評価し、適切なポジショニングを取ることが予防に繋がり利用者の苦痛緩和となります。その基礎知識を学ぶために受講させていただきました。受講中は、これは「Aさんの事例だな」などと実際の利用者さんに当てはめて「Aさんだったらどのようにしたらよいか」と考えながら聞いていました。高齢の利用者だけでなく子供さんの拘縮の例など質問もあり、拘縮はそれぞれの現場で悩んでいる症状なのだと感じました。職場に戻ってからは車椅子の見直しと購入、ポジショニング分析などを行っています。



| 東信支部●山本雅史

講師養成研修

11/10長野市で開催された講師養成研修の参加レポートです。この研修は県からの要請を受けて実施しているキャリア形成訪問事業の講師養成研修で、12名の受講者が参加しました。この事業では、お互いの知識を様々な事業所、フィールドで伝えあい、実際に数十名の会員が介護福祉士の質の向上や後輩の育成のために講師として派遣されているそうです。研修の内容は午前が鈴木会長による「よい研修講師のスキル向上」を目的に、午後は中信支部長杉本さんが、実際の研修を想定したシラバス（授業計画）を作り、発表されました。各グループそれぞれが、工夫を凝らし、興味を持って参加できる模擬研修を発表していました。参加者アンケートでは回答された方全員が「内容の理解ができた、ややできた」「研修がとても役立つ、役立つ」と回答され、講師をしていく上での注意点や、意識することへの理解を深めることができました。



北信支部●山岸祐樹

北信支部 介護カフェ

9/22(金)に北信支部の役員会議の中で、勤めている職場の紹介と共に自分の職場の良いところ自慢について介護カフェとして話し合いました。それぞれの職場の話をしていると、共感できる話や自分の職場でも取り入れてみたいと思えること、様々な分野で活躍されている話などを聞いて、とても参考になりました。訪問介護をされている方で、利用者さんの家へ訪問した際の話を受けて、自分の施設では一対一の介助の時間は限られたものですが、訪問となると長い時間一緒にいるので、もし自分がその立場になったらどうするのかと考えさせられました。自分の職場では一対一で深く関わってあげられる時間がなかなかつくれませんが、そのような利用者さんとの関わりも大切だと思うので、一人ひとりとの関わりも積極的に行っていきたいと思いました。そして、介護の枠を越えて事業を展開されている方の話を聞いて、介護の仕事も様々な方面で活躍していくことができるのだなと思いました。



No.1

クローズアップ
close
-up



今回ご紹介するのは、松本市の「愛ぶん塾」のボランティアをしている時田岩江さん・宮沢房子さんです!

「愛ぶん塾」とは、介護保険に頼らない宅幼老所「愛ぶんぶん」から始まり、町会福祉で全国で有名となった松本市蟻ヶ崎西町会の福島昭子さんが主催する「愛ぶん塾」(サロン)です。区長さんや民生委員さんも加わり毎月27日に集いの場を設けています。「おやき」の“利益”で活動を支えているそうです。「少しの負担を皆で負い、大地にしっかり足をつけ、未来を託す若者と膝を交えて語り合う…入るも去るも自由なサロン」これが理念になっています。福島さんは、91歳になりましたが、地域の皆さん、介護福祉士である時田さん、宮沢さんも加わり、「愛ぶん塾」を盛り上げています。「みんなで飲むお茶はおいしいよね」「福島さんを支えたいよね」「ここに来ると元気が出るね」平均年齢??介護で培った二人の話術が冴えていました。

(取材:鈴木よし子)



How to

明日の仕事を頑張るためのリラックス方法

北信支部 Cブロック長 金田 健彦

私の最近のリラックス方法はジムに行き汗をかく、その後お風呂に入ることです。仕事などの疲れが一瞬でリセット・リフレッシュができて、明日からまた頑張ろうと思えるひと時です。他にも温泉、読書、散歩なども時々行うリラックス方法です。温泉は露天風呂がある所が好きで露天から眺める景色に癒されます。

読書は価値観などさまざまな自分自身の考えを改めさせてくれたり、普段の忙しさから一旦立ち止まって自分を俯瞰的に見る事が出来る癒しのある瞬間です。

散歩は公園などの散歩が特に好きです。公園にいる自分や他人を客観的に観ることが出来て、自分自身の価値観などを考えることが出来、又リラックス・リフレッシュ出来る一番の方法です。



東信支部 Eブロック長 多田 周治

リラックスを辞書やネットで調べたところ、緩める事、緩和、寛ぐ事、体を楽にする事、といった事で、簡単に言えば体の力を抜くことがリラックスと言えそうです。

私自身、特に意識して行っている事はありませんが、次の日が仕事の時は、良く温泉へ行き、湯船にゆっくり入り体の力を抜きリラックスするようにしています。また、床に入ってから、体の力を抜き、出来る限り考え事はしないように心掛けています。

今後、行いたい事は、先日のメンタルヘルスの研修で山岸昌平先生から教わった呼吸法(鼻から息を吸う4秒→息を止める2~4秒→口から息を吐く8秒。これを5分繰り返す)を行い、今以上に体がリラックス出来るよう試してみたいです。



中信支部 安曇野ブロック長 塩原 直子

私の中で介護の仕事は「私らしく生きている」ということの証です。私のリラックス方法1つ目は、仕事の中では悩むこともあり、でも悩んだらチャンスと思い研修に参加します。支部内の研修や今はオンライン研修も豊富になり、様々な研修に参加する事が容易になりました。学ぶことは新しい視点や頑張ろうという気持ちになり、活力になります。同じ悩みを持った方と話もでき、すっきりします。2つ目は韓国ドラマを見る事です。字幕で見えるようにして、素敵な言葉や心に響く言葉が翻訳されています。その言葉が自分自身や共に働く仲間、利用者に贈れる言葉だったりします。素敵な言葉は気持ちが穏やかになり、リラックスできる力をもっています!



南信支部 諏訪ブロック長 名取 孝介

わたしのリラックス方法は、睡眠です。早出・遅出・夜勤といった不規則な勤務時間の毎日、もう若い時より体力が低下しているという自覚の中、数少ないリラックスの方法が睡眠となります。

ひとつ、ベッドの中でのリラックスの姿勢を紹介します。まずベッドの中で仰向けになります。脚を肩幅程度に開き、あごを引きます。肩の力を抜き両腕は体から少し離れた位置でだら〜んと伸ばします。手のひらを上に向け胸を開き、背中がベッドに沈み込んでいくようなイメージで全身の力を抜く、というものです。スマートフォンを触りながら横になるのは睡眠に悪影響と言われます。枕元より遠くに置きましょう。明日も頑張ろうと思いつつながら床に就いています。



事務局からお知らせ

倫理委員会報告

去る11月15日(水)オンラインにて倫理委員会を開催しました。虐待の事実が認められた高齢者虐待の件数は令和3年度に11件と、前年度より増加しており、直近でも4件の高齢者虐待が報道されています。中には暴行の疑いで逮捕されたケースや、殺害事件として逮捕されたケースもありました。その上容疑者が介護福祉士であったことも判明しショックを隠せませんでした。このケースでは事件で起訴された時点で欠格事由に該当するため、介護福祉士の資格は失っています。倫理委員会では、社会福祉法人萱垣会理事長の萱垣光英委員長を中心として高齢者虐待についての議論がされ、様々な対応策が出されました。

私たち介護福祉士の願いは、障がい者を含め、要支援、要介護状態にあり、かつ法的サービスを必要とする人が住み慣れた地域や居場所において安心して老いることができ、そして暮らし続けていくことのできる社会の実現を願っています。そのため、介護福祉士は、自らの専門的知識・技術及び倫理的自覚をもって最善のサービスの提供に努めなければなりません。高齢者虐待が疑われる場面を発見した場合は通報義務が生じます。見て見ぬふりをすることなく指導し、改善に向けての対応をしましょう。

グレーゾーンも虐待として対応

高齢者虐待法では、広い意味での高齢者虐待を「高齢者が他者からの不適切な扱いにより権利利益を侵害される状態や生命、生活、健康が損なわれるような状態に置かれること」と捉えたうえで高齢者虐待防止法の対象を規定しています。

つまり、虐待行為が意図的か、非意図的に関係なく、適切な手続きを経ていない身体拘束は虐待とみなされます。グレーゾーンと呼ばれる行為も虐待として対応するということです。不適切なケアも虐待が疑われる事案となります。すべて、高齢者虐待法での対応となります。今一度自分の行動を見直しましょう。

会長 鈴木よし子

最新情報をまとめてチェック!

公式HP



『ケア輪久』

コミュニケーションについて

9/22中信支部の松本東ブロックで「介護職の為の色彩心理学」の研修を受講しました。先生はEVERGREENの村田真彌子先生です。この研修は「色塗りのワークを通じて皆さんが自分自身の内面の気づきや良さを知って過ごせるように」と開催される毎回人気の講座です。色鉛筆で花火に色を塗るなどし、描いた絵を見ながら先生が一人一人にメッセージを伝えます。

「どんな色の服を着て毎日を過ごされているのかしら?」「選んだ服はボーダー柄?水玉模様?」「いつもブラックな服を着ていますか?それともピンク?黄色?」服装で、その人の好みや性格までわかってしまうのですね。とっても素敵な会でしたよ!!

中信支部 新村千草



編集後記



10月の広報委員会では「care workしなの」をすべての会員の皆さんが封筒を開け手に取りちゃんと中を読んで頂けるにはどうしたら良いか、作戦会議を行いました!委員会ではクオカード?おまけ付き?というアイデアなども出ました。ケアワークが届く頃はクリスマスでしょうか。みなさんは今でもサンタさんにお願いはしますか?「care workしなの」は皆さんを応援したいという思いを込めて作った「プレゼント」です。ぜひ読んでくださいね!

広報委員一同より Happy Merry Christmas🎄🎅🎁

養護老人ホーム温心寮 新村千草

長野県介護福祉士会広報誌「ケアワーク信濃」

Vol.172 (2023年12月号)

発行:公益社団法人 長野県介護福祉士会

会長:鈴木よし子



<事務局>

〒380-0936 長野県長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎2F

TEL:026-223-6670 FAX:026-223-6679

Email:info@kaigo-nagano.jp