

長野県介護福祉士会広報誌

CareWorkしなの



Contents

- 02 研修報告・Close-up
- 03 研修・イベント報告
- 04 トーク部屋・元会長に聞きました
- 05 明日の仕事を頑張るためのリラックス方法
- 06 能登半島地震支援活動報告
- 07 編集後記

Topics 01

介護福祉士会会員で受験生を応援

Topics 02

いよいよ活動開始!青年部

Topics
01

長野県介護福祉士会は受験生を応援します

組織委員が各地で受験生にエール

寒さ厳しい1月28日、第36回介護福祉士国家試験が開催されました。長野県介護福祉士会の組織委員は県内2ヶ所で、国家試験合格を目指す受験生の応援を行ってきました。当日は天気も良かったため、かなりの冷え込みとなりましたが、会場となる信大教育学部正門前や松本駅前に集まり、会場に向かう未来の介護福祉士を目指す受験生に寒さを凌ぐカイロや、応援の言葉を送らせていただきました。早朝から協力してくれた会員の皆様、ありがとうございました。

Topics
02

長野県介護福祉士会、青年部始めます

たくさんの「輪」をつなげる場を作ろう



長野県介護福祉士会が今年、新しい活動に挑戦します。その名は「青年部」。長野県介護福祉士会は「研修なくして介護なし」のキャッチコピーのもと、多くの先輩方がつながりを創り、共に学び成長してきた歴史と伝統があります。しかし、近年では介護人材不足や新型コロナの流行、社会の変化などの影響を受け、会員同士がつながる場や機会が減ってきています。そして私達の世代がそのバトンを引き継ぐ時がやって来ています。

生成AI、SNS、IoTなど機械や技術も人とつながる時代。だからこそもう一度、介護福祉士として歩んで来た道を、先輩や仲間が導いてくれた志を、まずは自分が行動し青年部という場所で一緒に「創造と挑戦」を始めてみませんか?皆さんの情熱をお待ちしています。

中信支部●小幡 浩之

以前、茨城県介護福祉士会青年部が主催しているオンラインイベントに参加しました。そこで全国の介護福祉士とつながりを持つことができ、「青年部」という集まりでの活動に底知れぬ可能性を感じることができました。実際に「青年部」立ち上げに至ったのは昨年茨城で開催された日本介護福祉士会全国大会が大きなきっかけだったと思います。私は中信支部の小幡さんと一緒に全国大会の前夜祭に参加し、長野県介護福祉士会で行ったメタバースでの総会について報告をさせていただき、全国の取り組みを聞くことができました。どこの県でも介護に携わる人たちは熱く、優しいのが印象的でした。そんな人たちとのつながりを作り、長野県の介護福祉を支えていこうと考えています。少し気になるのが「青年だけ?」いえいえ、老若男女だれでもウエルカム。介護に限らず興味がある人なら気軽に参加できて、心が休まる場を作っていきましょう。

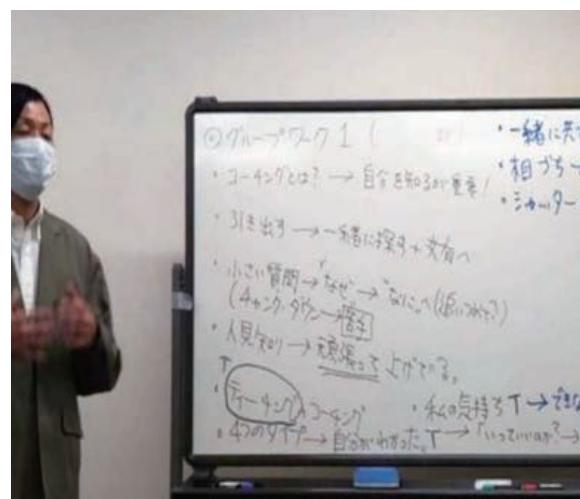
中信支部●山本 雅史

長野県介護福祉士会南信支部研修『コーチング』研修会報告

南信支部長●中原理恵

伊那市いなつけ会議室にて、南信支部企画の研修を開催しました。

講師として、介護福祉士会会員の上伊那医療生活協同組合老人保健施設はびろの里3階療養棟課長として、また認知症介護指導者としてご活躍されている増井茂樹さんをお迎えして『コーチング』についてご指導をいただきました。いつも日常は対利用者さんと接しながら仕事をしていることが多いかと思いますが、働く職場内での人間関係や、立場上後進の人材育成にあたる中での悩みを抱えているという会員もいます。今回は主に職場内の対人関係におけるコーチング技術について、座学やグループワークを含めた実践を教えて頂きました。講師の増井さんからは、この日の3つの獲得目標を提示され、2時間半にわたりとても楽しく非常に有意義な講義をしていただきました。



今回ご紹介するのは、12月13日に松本短期大学で実施された「潜在介護福祉士のための基本技術研修」で講師をしてくださった、角田秀子先生と荒井祥子先生です。お二人とも、長年に渡り介護福祉士の養成校だけでなく介護福祉士会の様々な研修で講師をされ会員にたくさんの刺激をくださっています。

講義内容は「対人援助職の基本姿勢と職業倫理」「介護過程の展開」「介護技術」と座学から実技まで幅広い内容でした。先生方のパワフルで分かりやすい講義に、学ぶ意欲も引き出され参加された皆さんからは「定期的に参加したい」「変化した技術を知れて良かった」「楽しくもわかりやすい研修でした」との声が聞かれました。私自身も現場で講義をする立場となり、先生方の講義にあるように「研修なくして介護福祉士ならず」と学びに前向きになるような熱意と深い思いを込めた魅力ある指導者を目指したいと思います。

(取材:東信支部／堀内洋子)

研修・イベント報告

中信支部●新村千草

「ICTの促進と生産性の向上」 「介護ロボットの未来を考える」を受講して

12月22日(金) 講師:舟田伸司先生 一般社団法人 富山県介護福祉士会会長

目的:介護ロボットの導入・活用によって利用者の生活の維持向上を図ることが目的とされています。

職員の負担の軽減やAIとロボット技術を駆使した介護の実践・介護の意義を考えていきましょう。

午後はタカサワ通商(株)による介護ベッドの実践会もありました。

原田春海さん(松本短期大学非常勤講師)に「講義の感想」を伺いました。.

感想:介護ロボットはお金がかかる。自分が知らないと馴染むだと思って講義を受講しました。教員同士でも情報を共有しないと馴染むだと思ってきました。今日の講義は自分の為になりました。今後の展開に何かヒントがありそうです。



東信支部●三谷春奈

人間の尊厳と自立について

12月15日(金)「介護福祉士の専門性と職業倫理～利用者の尊厳保持と介護支援の展開法～」について学びました。尊厳というと皆さんは何を思い浮かべますか?「その人らしく生きる、労い、生命が守られる、否定しない(受容する)」など様々な事が言えると思います。その人の思い、こだわりを理解し支援する事で尊厳は守られることが再確認できました。また「自立支援」についても学びました。自立支援とは自己選択・自己決定だという事。自身で思いを伝えられる人はいますが、寝たきりの方でも自身の思いは持っており、「表現の仕方が違うだけだ」という話を聞き、「本人が判断できなくてもこちらで判断はせず、コミュニケーションをとり、その人を知っていく事が重要だ」と感じました。

今回の研修で一番心に残っているのが「虐待について」です。不適切介護の現場の再現の映像を見て「今はこんな介護の仕方をしない」と思いましたが近年虐待件数が増加しており、県内でも大きなニュースになっていたことが記憶に新しいです。「何気なくやってしまう」、「介護疲れ」など要因は様々ですが、「虐待を受ける80%が認知症がある方だ。」と言われており、認知症の理解不足にもかかわることだと学びました。日々自身が行っている介護支援について時間に追われて不適切な対応をしていないか振り返ることも大事だと思いました。講師の畠山先生が話していた「思いっきり笑って(自分が感動と思う映像などで)思いっきり泣く。興味を持つこと」を実践していきたいです。

中信支部●新村千草

「介護福祉士の専門性と職業倫理の講座」を受講して

12月15日(金) 講師:畠山仁美先生(信州スポーツ医療福祉専門学校 介護福祉学科副学科長)

対人援助職である介護福祉士にとって「高い倫理性の保持」は介護を展開していくうえで欠くことのできないものです。

人権思想の歴史的背景と福祉倫理を基本に置き「人間の尊厳と権利擁護の精神に基づく介護実践をしていく事」が求められています。今回の研修では事例を通じて介護福祉士のあるべき姿を再確認し、利用者の生活の質を高める介護実践が展開できることを目指しています。実際にこの研修を受けて普段自分が行っている介護が利用者にとって「人権に配慮した介護であるのか」「利用者にどの様に受け止められているのか」を考えさせられる研修でした。各グループによるワークがあつたり畠山先生の実体験のお話やビデオ鑑賞があつたりと盛り沢山の研修となりました。



「介護福祉士会に今まで関わってきた方々の話を聞いてみたい」との要望にお応えして
今回は長野県介護福祉士会の初代会長の小島つる江さんにお話を聞きました。

Q1 つる江さんがヘルパーの仕事を始めたきっかけを教えてください

社協の人と仲が良かったのがきっかけで声をかけてくださった。

Q2 ヘルパーって どんな仕事をしていたのですか

当時は「家庭奉仕員」という言い方であった。今のような専門的な知識はなく、オムツを交換している感じであったね。一日一件とかで、ゆっくりと時間は気にせず、一緒にご飯を食べてたよ。掘りごたつにさつまいもを入れてあって、相手の方が「待ってた!」と言ってくれることが一番嬉しかったな。行けば喜んでもらえるんだもんね。

Q3 第一回介護福祉士国家試験を受けた時の様子を教えてください

介護福祉士として相応しい人になりたいと思い、受かるようにとても頑張ったね。

Q4 その頃の夢を教えてください

関わっている人に喜んでもらいたい気持ちを大切にしたね。その時代は講演の場が沢山あったからね。実践したことを残すように体験発表をしたよ。
「プライドを持ちましょう」と呼びかけたね。



『小島つる江さん、教えてください』

Q5 介護福祉士会を立ち上げる前はどんな活動をされていたのですか

ニコニコ教室というのを部落で行なっていたね。グループホームのような感じで、みんな仲が良かった。60代で立ち上げた。辞めてしまった理由は夜勤が嫌という職員が多くたったよ。

Q6 会員をどのように 増やしていくのですか

介護福祉士の資格が受かった人に、「おめでとう!」って声かけをしたね。あなたに受かってもらってよかったよ!とね。以前は声かけをしていたけれど、今はいないと思うんだよ。仲間意識をどう育てるか、大事なことだと思うよ。

Q7 今まで心に残る エピソードを教えてください

帰りたい認知症の方が居て、いつも帰りたいって言っていたけれど、ある時出口が見えないようにしたらどうかと思って出口が見えないように工夫をしたら、落ち着いてくれたってことがあったね。

Q8 令和時代の介護福祉士に 望むことを教えてください

本人がどれだけ介護福祉士としての自覚を持っているのか。意識するということが大切だよね。

苦労したとも思ってなくて、特別なことをした訳でもないよ。関わっている人から教えてもらって成長した気がしているからね。

インタビュー記者:
横山ゆかり・鈴木会長



明日の仕事を頑張るためのリラックス方法

北信支部 Dブロック長 江平 恵

仕事をがんばるためのリラックス方法は、少し早く家を出て、近くのコンビニの駐車場に行き、好きな車の中で好きな音楽を聞いて、コンビニで買ったお茶を飲む事です。景色は同じなんだけど、山の斜面を利用して草刈りの時に文字を草で書いてくれる人がいて、今は冬で何もないんだけど、その文字を見るのも楽しみです。

あとは、好きなアーティストさんのライブに行くこと。このライブに行くからがんばって仕事しよう。うちの職員も大好きなお酒を飲む為にがんばろう。車を買ったからがんばろうって言ってます。たまには職員同士でグチも言ってストレス発散しながら、みんなお仕事がんばろうね。



東信支部 CDブロック長 竹花 一希

あまり私自身リラックスについて考えることがなく、改めて振り返ってみると、家族との時間が一番のリラックス方法だと思いました。子供と遊んでいる時間や買い物などに出掛けている時間が、色々なことを忘れて、ゆっくりと過ごせる時間が好きです。特にテレビを子供達が好きで、逃走中という番組を一緒によく見ているのですが、自然と会話も増えていつの間にか笑い合いながら、子ども達の笑っている姿が疲れていても次に頑張れる力をもらえます。また、先日は長野市に家族で遊びにも行き、ゆっくりとした時間を過ごすことができました。遊びに行く時間も気分転換にもなるので、暖かい時期にはよく出掛けたりします。

これからも家族との時間を増やしてリラックス出来る時間を大切にしていきたいです。



中信支部 松本東ブロック長 永井 孝宏

私のリラックス方法は沢山あるのですが、先ず絵を描くことです。自分でも集中して絵を描く事が何故落ち着くのかと調べてみましたが、普段使わない右脳を使うことで脳のバランスが良くなり疲れた脳をリラックスさせる効果があるそうです。2つ目は温泉巡りとサウナです。南信は蜃神温泉から北信のいいやま湯滝温泉まで巡っています。サウナに12分入り汗をかき水風呂に2分浸かり5分外気浴。これを3セット行うことで脳が整います。

他にはソロキャンプをしています。焚火の揺らめきは心地よく自然の静寂の中にいると癒されます。いずれも仕事を忘れさせてくれる一方で明日からまた頑張ろうという気にさせてくれます。



南信支部 飯伊ブロック長 市瀬 和樹

リラックス法と聞かれると「好きな音楽を聞く」「ドライブをする」「温泉に行く」「おいしい物を食べる」など、「○○したいなあ」と思ったことを自分なりにスケジュールに入れて実行するということは意識的にしているかもしれません。

そのような中でも今回のテーマにあるような「明日の仕事を頑張るためのリラックス法」となると、「仕事を終え自宅に帰ってから飲む1杯のコーヒー」で決まりですね！特別な物ではなく市販のドリップコーヒーを飲みながら、短時間ですがゆっくりした時間を過ごす。それが僕の明日を頑張るためのリラックス法です。皆さんも「1杯のコーヒーでゆっくり時間を過ごす」ことを体験してみてはいかがでしょうか(^^)



Activities

令和6年能登半島地震の災害支援

県介護福祉会で取り組んだ介護職としての支援活動を2つご紹介します。



能登の避難所支援に入って

災害対策検討委員長 松尾達二

私が入ったのは「いしかわ総合スポーツセンター」の1.5次避難所の要介護者(40名)のスペースだった。体育館のため天井が高く水道設備はないし、照明は付けるか消すかのどちらかで消灯後は寝るしか仕方のない状態だった。私はすべて夜間帯だったが、DMATなどと協力しながらの支援となった。

発災から2週間経過していたが、災害規模の大きさから運営の体制が整わず混乱が続いている。避難時に便秘の情報があったにも関わらず、その後の伝達が上手くいかず放置されてしまったケースや、リクライニング車椅子のご主人と入られ、独歩で付き添いに近い状況だった奥様の方が、精神的に不安定で手厚い対応が必要だったケース。親子で避難されたが全く別のスペースに分かれて入るというケースなどがあり、息子さんには高齢の親御さんのいる場所に移れるようその日のうちに対応した。

避難所にはルールはあるが、決してそのルールだけでは動かせない柔軟性が必要になる。家族や生活の場を失った方たちも多く、食事の提供などももちろん必要だが、精神的に少しでも安定してもらえる配慮をいかに提供できるかが大切だと感じた。県内で災害が起きた時、災害対策検討委員会として少しでも配慮の行き届く対応が取れるよう検討を重ねていきたい。



奥能登入浴支援プロジェクト

長野県社協や市町村社協と連携し、2/8から奥能登入浴支援を行いました。3回のクールに分け支援し、発災から一度も入浴できていなかった方の訪問入浴や、ライフラインが復旧していない施設へ水タンク持参で訪問し、利用者の皆さんとの入浴支援を行いました。泣いて喜んでくださる方もおり、活動したメンバーもやりがいを感じる支援活動となりました。



『ケア輪久』

お正月と言えば?

お正月は皆さん何をして過ごしていますか?介護施設にお勤めの方はきっと仕事!と答える方が多いと思います。最近のお正月は施設に入られている利用者さんが家に一時帰宅されることも少なくなったように感じています。さらにここ数年はコロナ禍ということもあり帰宅は出来ませんでしたが、分類が変わった今年も変化は無かったのではないかでしょうか。

子ども達の過ごし方も変わったように思います。当然のように羽根つきって何?凧揚げってどうやるの?かるた(百人一首)大会なんてやってたの?という返事が返ってきます。自分たちが子どものころは当たり前だった?遊びも変化し、現代の過ごし方と言えば、オンラインゲーム・SNS・ネットサーフィンですよね。

私の考える共通の話題と言えば初売り、初詣、お年玉でしょうか。インターネットが普及してからの生活様式の変化は世代ごとに大きな変化をもたらしています。自分たちが介護を受ける側になったとき、どんなお正月になっているのか想像もできません。



編集後記



新年早々起こった能登半島地震、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々とご遺族の皆様に対し、衷心より哀悼の誠を捧げます。全国の介護福祉士会の仲間が被災地の支援に入っているニュースを見ながら、被災現場に行きたくてもいけない自分たちに何ができるのか考えたとき、支援に行きやすい環境づくりや情報発信など周囲から仲間を支える側の大切さも改めて感じています。

もし自分たちの周りで同じようなことが起こったらどうすればいいのか、普段の備えは十分かなど改めて振り返りながら、復興に向けて自分たちに出来る事を精一杯頑張ろうと思います。

