

長野県介護福祉士会広報誌

# CareWorkしなの



## Contents

- 01 長野県介護福祉士会 定時社員総会アンケート
- 03 新支部長からごあいさつ
- 05 明日の仕事を頑張るためのリラックス方法
- 06 事務局からのお知らせ
- 07 編集後記

## Topics 01

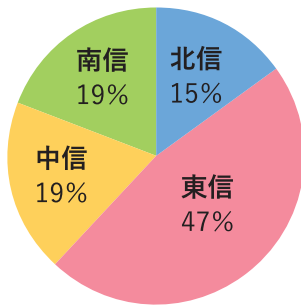
長野県介護福祉士会  
東信支部総会開催

## 長野県介護福祉士会 定時社員総会アンケート

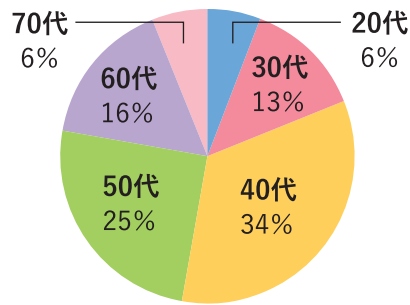
「定時社員総会」に参加された会員の方にアンケートをお願いしました。様々なご意見をいただき、今後の課題を見つける機会となりました。アンケートの結果はこちらです。

参加者:69名 アンケート:50部配布  
回収率:67% 有効回答数:25名(50%)

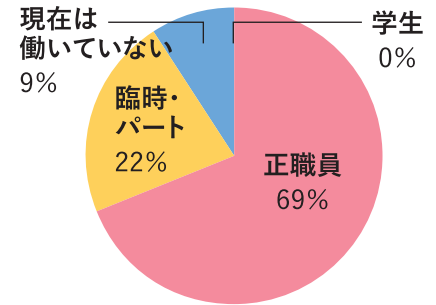
居住地



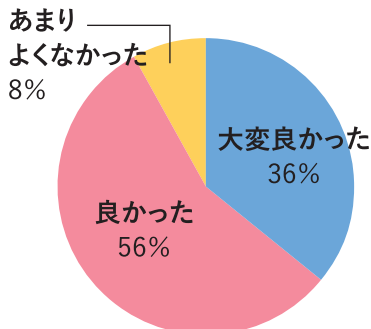
年齢



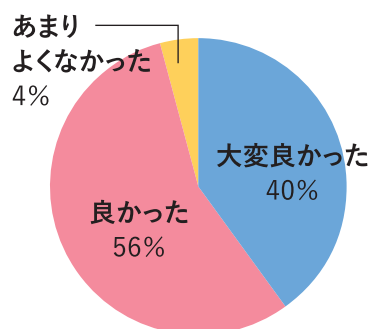
雇用形態



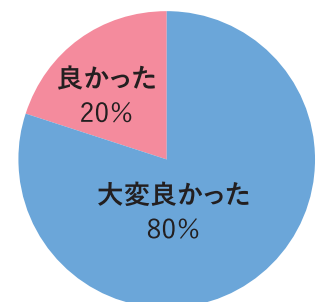
本日の総会はいかがでしたか?



災害支援報告について



記念公演について



## &lt; 意見抜粋 &gt;

## 1. 本日の総会はいかがでしたか?

- ・初めて出席させて頂きましたが、実際に参加すると、ただ資料を見るのと違い、理解も深まり参加できて良かったです。
- ・現在の介護福祉士会の活動の様子が大変よく分かりました。

## 2. 災害支援報告について

- ・災害支援について知ることができた。
- ・時間が短かった、もう少し詳しく聞きたかった。
- ・報告の時間がなくなってしまい残念でしたが、写真入りの資料で様子が少し分かり良かったです。

## 3. 記念講演について

- ・ディスカッションもあり、ただ聞くだけの講演より良かった

- ・ご自身の経験も踏まえ、介護士に心に沿っての話で、気持ちが軽くなるようなお話でとても良かったです。
- ・講師の先生の体験を元にとっても勉強になる話を聞くことができて良かったです

## 4. 改善点や課題、全体的な感想、介護福祉士会に期待することは何ですか?

- ・コロナが明け、対面での総会が実施できて良かったです
- ・メタバースなどはよく分からなかったなので、今回のように直接参加できる総会に参加できて良かったです。
- ・昨年のメタバースは遠方からでも参加できるから良かった。会場が遠くでは一日職場や家庭を開けなくてはならないため、ハイブリットは今後も継続してほしい。
- ・介護福祉士会の総会に参加する方が(会員の方が)少ない印象がありました。

## 長野県介護福祉士会 東信支部総会開催

令和6年5月25日、長野県介護福祉士会東信支部総会が上田創造館で開催。記念講演では長野県介護福祉士会二代目会長を務めた上村富江さんが「介護福祉士会に期待すること」と題して当時の思いや、介護福祉士会設立の経緯などをお話してくださいました。その講演内容をお伝えします。



上村富江さん

## 1 初めての福祉と対人援助の基本

私は昭和48年、上田市社会福祉協議会の家庭奉仕員として入社、当時先輩は明治生まれ2名、大正生まれ7名で上田社協では昭和第一号のヘルパーだった。初めて飛び込んだ福祉の世界で先輩から対人援助職の基本である「何よりも相手の思いを受け止めること」「何でも聞いてからやること」「相手の立場に立って考えること」を学んだ。

## 3 会の設立と社団法人化

1987年に社会福祉士及び介護福祉士法が施行され、1989年に第一回介護福祉士国家試験が実施された。1992年には待望の長野県介護福祉士会が発足し、初代会長に小島つる江さん、在宅、施設の職員180名でスタートした。

それまで任意団体だった長野県介護福祉士会は、社団法人化を目標に設立準備委員会を立ち上げ、2002年7月に知事の認可が下り、計画から一年後に社団法人長野県介護福祉士会が誕生しました。これは日本で初めての快挙であり、多くの人々の協力と仲間の結束で実現した。2002年11月2日、社団法人長野県介護福祉士会設立総会兼祝賀会は軽井沢プリンスホテル大ホールで開催。国、県、会員等800名が参加され、盛大に行われた。

## 2 プロの介護とは

これまで介護は誰でもやっていたが、少子・高齢・核家族化など社会の状況が大きく変化した。そこで国は介護はプロが行うという方針を示し、国民が納得できるプロの介護に求められる次の3点を示した。

- ①介護を要するすべての人に適切な介護が提供できること。
- ②介護の専門的知識、技術があること。
- ③自立支援の介護であること。

プロフェッショナルである私たちは常に自己研鑽しなければならないのです。

## 4 最後に...

90分立ち続けたまま、参加者一人一人に目線を合わせ話をしていた上村さんは、最後にこのように話した。「介護職は魔法使いのように、どんな人にも素晴らしい介護ができる。これまで、きつい、汚い、給料が安い、といった負のイメージの3Kを、ぜひ感動・感謝・希望の夢のある 3Kを伝えていこう。」そして「介護福祉士会は仲間のよりどころであり、自分たちが住んでいる地域とともに活動できる会になってほしい」と講演を聴いている参加者にエールを送っていただきました。今、私たちは先輩からのバトンを受け継ぎ、皆で力を合わせて会の発展に向けて頑張りましょう。

## 新支部長からごあいさつ

## 北信支部

新支部長  
山岸裕樹

北信支部支部長を引き継いだ山岸裕樹と申します。

入会してから長い年月が経ちましたが最初は軽い気持ちで入ったところから、様々な研修に参加していくなかで他の職場の会員さんとの繋がり・交流が増え、いつしか役員を務めるようになり、本年度に支部長を引き継がせていただきました。

対面での研修しかなかったところから、新型コロナウイルス感染症の影響で対面での研修が難しくなりzoomを使ったオンラインでの研修や支部会議を行ってきました。しかし、北信支部では年々支部会議や研修への参加人数が減ってきており、会員数も減少傾向にあります。

どうしたら会議への参加人数や会員数を増やせるのかと考えても、具体的な案はまだ出て来ていないですが、ひとつに誰かと

の繋がる機会が減ってきていることと、もうひとつは日々の業務も行いながら会の活動も行う余裕が無く負担が増してしまっているところを改善していくことで活路が少し見えるのではないかと考えております。

これまで紡いできた繋がりを大切にしつつ新しい繋がりも広げていけるように活動していきたいと思っております。

負担も減らしていけるように工夫したり、困っているところには協力し助け合っている北信支部を目指していきたいと思っておりますが、まだまだ力不足なところもあるので皆様にご協力いただくことも多々あるかと思っておりますが一緒に頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

皆様と一緒に北信支部の活動を盛り上げていきたいと思います。

## 東信支部

新支部長  
金子周平

東信支部長として2年連続で務めさせて頂くこととなりました。金子周平と申します。

昨年度の支部活動は、支部会がオンラインから対面へ移行となり活発な意見が出て有意義な場となりました。今年度も2か月に1回対面で開催したいと考えています。

昨年度、役員体制の見直しを行い、各ブロックに置いていた会計を廃止し、支部一括で管理することとなりました。副会計を設置し間違いのないようダブルチェックを行っていきます。支部の委員につきましては、昨年度までは支部から2名ずつ選出していましたが、ブロック活動強化のため今年度はブロック毎に各委員会1名ずつ配置をしました。今までは連絡委員が研修案内等をFAX

して通知をしていましたが、支部の公式ラインを取り入れ、会員個人に研修等、お知らせの案内が通知できるようになりました。FAXや電話で必要な方をしっかり把握して個別に対応できるようにしたいと考えています。今年度の支部研修は、生活支援技術を2回行いたいと考えております。外国人の介護職員受け入れている職場が増えてきているため、外国人同士の介護職員間交流会を考えています。介護という共通点から、相手の文化や考え方を知る良い機会になればと思っています。役員の皆様と協力しながら一年間務めさせて頂きますのでよろしくお願い致します。

## 中信支部

新支部長  
吉本由美子



令和6年度中信支部長になりました吉本由美子です。自宅に近いから、という理由で介護業界に無資格で飛び込み20年。

「介護とは」などと考えずに働いていましたが、研修を受けるたびに自身の無力さを知り利用者さんに申し訳ないなと感じています。自職場にいるだけでは、仕事としての介護（食事・排泄・入浴）は出来るかもしれませんが、利用者さんの人生の一部に大きくかわかる仕事として考えると、介護福祉士会に入り多くの仲間と知り合えたことで、学ぶ姿勢は大きく変わりました。「井の中の蛙大海を知らず」でした。まだまだ未熟ではありますが、「介護の魅力」を会の皆さんとともに発信できればと思います。特に中信支部の皆さんは、個性様々ですがいざとなれば、その機動力や団結力、妄想力にとっても助けられています。

す。楽しく介護や会の活動が出来れば質も介護福祉士としての地位も上がっていくのではないかと思います。その一つとして、中信支部の公式支部ラインを開設しました。支部のグループラインに入るには敷居が高いなあ・・と感じているかもしれない、支部の会員の皆さん!ととりあえず公式ラインに登録してみてください。支部や各ブロックの研修案内を気軽に手に入れるツールになります。

一年間、よろしくお願いします。

中信支部の公式ライン  
友達募集中!!



## 南信支部

新支部長  
樋口雅之



みなさんこんにちは。今年度、南信支部の支部長をさせて頂くことになりました、樋口と申します。よろしくお願いします。私は、普段はグループホームに勤務し、認知症利用者の介護をしています。利用者と関わるのは大変なこともありますが、それ以上に、最近利用者の笑顔を見ると、「この仕事をやっていて良かった」と、やり甲斐を感じている今日ごろです。私が介護福祉士会に入会し、早いものでおよそ20年位になります。当時はどういう会か分からず、恩師に勧められて入会しましたが、実際に活動をしながら、魅力に少しずつ気付いてきました。当時の恩師に、本当に感謝したいと思います。介護福祉士会の魅力は、同じ職種の人達と、職場以外でのつながりを持つことが出来たり、職場

の研修ではあまりない研修に参加し、自分自身のスキルアップにつがることだと私は思っており、その支部の長をやることは大変光栄でもあり、逆に不安でもあります。昨今、介護業界は不遇の時を迎えており、介護福祉士の会員として、何かできることはないか、いつも自問自答している日々を過ごしています。ここへ来て南信支部の長と言う大役を任せられました。会員のみなさんに支えて頂きながら、介護福祉士会の発展に寄与していきたいと思っています。また、自分自身をさらにスキルアップするチャンスでもあるので、これから1年間、がんばっていききたいと思います。よろしくお願いします。

## 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 北長野ブロック長 箕浦 周子

私のリラックス法は「旬の物で夏支度」です。6月はジュンベリーでジャム作り。7月はアンズジャム(千曲市はアンズが特産で種類も豊富)これからはルバーブジャム(私は飯綱町産で作ります)実とサトウを煮込むとグツグツトロトロに。レモン汁で色が綺麗になります。そして紫蘇ジュース。夏の暑さを乗り切る必需品で疲労回復や食欲増進になります。この夏もリラックスタイムに炭酸で割って飲みたいです。

## 豆情報

職場で育てているアボカドくんの成育も癒しです。根と芽が育ち盛りお子さんとやってみて(sparkling eyes)



## 東信支部 CDブロック長 滝澤 将司

今年度よりCDブロック長になりました、滝澤将司です。よろしくお願いたします。毎日、リラックスをして過ごす、仕事をするために家族との趣味でキャンプに出かけること。休日や夜勤明けのちょっとした時間に魚釣りに出かけることが自分の最大のリラックス法になっています!特に魚釣りは子供の頃からずっと続けている趣味です。川に海に湖に魚・イカ・タコ・カニ・エビを釣りに行きますが何が掛かるのか分からないドキドキと、釣れた後の家族や仲間と料理をして美味しく頂く時がとても幸せを感じる時です。最近では小学生と二人きりで出掛けて釣りをするのが幸せです。そんな過ごし方を1年中しながら毎日楽しく仕事ができます!!!



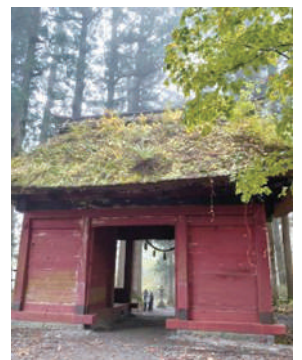
## 中信支部 木曽ブロック長 古根 優子

私のリラックス方法は何だろうと改めて考えてみると、愛犬とのふれあいです。私が疲れて帰宅しても、毎日同じように全力で私を迎えてくれるので、自然と笑顔に戻れます。私たち家族にとって大切な存在です。そして、もう一つは旅行です。ここ数年はコロナ禍で思うように遠出ができなかったのですが、今年は母と京都の妙心寺本山参拝に泊まりで行って来ました。毎日の仕事から離れ、バスで移動し比叡山延暦寺などのお寺を回り、貴重な経験をして心が洗われる思いでした。珍しい建築物、きれいな景色、美味しい食事、お土産もついつい買いすぎちゃいましたが、とてもリフレッシュできました。私はこの楽しみがあるからお仕事頑張れています。



## 南信支部 上伊那ブロック長 黒田 将太

今回リラックス法について改めて考えたところ思っていたのは、神社仏閣巡りです。鳥居や山門をくぐった後に感じる空気の違いを感じながら境内をめぐる庭などを見ながらボーっとする時間が好きで、リフレッシュにもなりました気持ちのリセットする時間にもなります。コロナでなかなか外出ができなかった時期には、いただいてきた御朱印を見ることで思い出を振り返ったり、またどこに行くかと計画する時間もまたリフレッシュできる時間になったのかなと感じています。今年は辰年ということで龍にまつわる神社巡りに心躍らせ楽しみにして仕事に向かっています。



## 事務局からお知らせ

### 「AIを超える!KAIGOへの道」が完成しました!



昨年、とある医療機関の看護師さんからお問合せがありました。「“看護への道”というリーフレットが看護協会から発行されているのですが、この介護版のようなものはありますか?」との事。詳しく伺うと、介護職を希望する実習生を受け入れたため、介護の多様な働き方やキャリアアップが説明されたリーフレットがあれば欲しい、とのことでした。そこで、学生のみならずお仕事を探している一般の方々にも、「介護の仕事、私にもできそう!」と思っていただき、仕事の選択肢として介護職も入れていただけるような、そんなリーフレットをおもいきって作成することになりました。

組織委員会と広報委員会が初めてタッグを組み「介護への道制作チーム」を立ち上げ、リーフレットの制作には石川県にある医療企画さんに依頼し、担当者含め毎月打ち合わせを重ねていきました。キャッチコピーから始まり、記事の構成、デザイン、記事に登場していただく現役職員の方々の選定など、すべてにおいて皆で検討していきました。そして、出来上がったのがこちら。色々な働き方がある事だけでなく、介護職に就いたきっかけ、それぞれのプライベートも垣間見える、そんな温かな雰囲気のリフレットに仕上がりました。さらに、QRコードを読み込んでいただくとそれぞれの働きぶりも動画で見られるようにいたしました。ここでは表紙だけのご紹介ですが、ホームページにも掲載してあります。動画については本会のYouTubeチャンネルにupしていますので、ぜひみなさんご覧ください。

こちらのリーフレットは既に全県の公共職業安定所及び出張所に設置していただいております。沢山の方の目に触れるよう今後も多様な場所に設置していく予定です。

## 『ケア輪久』

### Z世代の介護員に聞くお仕事色々

職員の高齢化も進む介護業界、新卒や若手いわゆるZ世代と呼ばれる今後介護の中核を担っていく人材の確保がどの福祉施設でも課題となってきています。今回はそんなデイサービスで働くZ世代の女性の話を聞き、理解を深めることで人材の確保や定着につながるヒントにつながればと思い記事にさせていただきました。

#### Q1.色々な福祉サービスがある中で今の職場を選んだ理由は？

私の場合学生時代実習で夜勤をしたのですがその時に体調が悪くなってしまって、夜勤のない施設で働こうと思いました。  
また、施設での姿だけでなく家族との姿やその人の生活に触れる機会が多いのも魅力だと思います。

#### Q2.上司に求めることはありますか？

実際現場に入って、困りごとを共有してもらえると相談もしやすいです。現場をわかっていないと憶測で言っているように感じてしまうため、問題解決は「輪の外から言うのではなく輪の中から一緒に考えて欲しい」と思います。

#### Q3.Z世代が大事にしているものは何ですか？

Z世代とまとめられてしまうのは嫌なんですけど…「個」を大事にしていると思います。自分はどんな人間でどんなことを大事にしているかはわかって欲しいのですが他者にあんまり興味はないです。でも、だからこそ新しい考え方や個の考え方を柔軟に受けとめることができます。  
個の考えを否定することがZ世代は嫌だと思います。  
ありがとうございました。

## 編集後記



今季初めて広報委員となり、記事を書かせていただきました。文章力のない私に務まるのか？不安の中スタートし、調整がうまくいかず、記事依頼の連絡も遅くなってしまいましたが、携わっていただいた方々の協力で何とか記事にすることができました。

Z世代とのインタビューを通し自分がゆとり世代と呼ばれ、まとめられてしまうことに嫌悪感を感じつつも、いつの間にか自分がZ世代とまとめていることに気づき驚きと反省を覚えました。「新人類」「ゆとり世代」「Z世代」など世代をまとめるのではなく、インタビューにもあった言葉「個」に向き合い共感していくことでより良い人間関係ができ、職員の確保、定着につながっていくのではないのでしょうか。

デイサービスセンターふれあいの園 原田 洋介

長野県介護福祉士会広報誌「ケアワーク信濃」

Vol.175 (2024年8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

