

2023年12月25日発行

地域生活サポートセンターぴぼっと南光台

第35号

VOL.0035

ぴぼっと

南光台通信



発行: 社会福祉法人つどいの家地域生活サポートセンター「ぴぼっと南光台」
責任者: 三浦 郁美 (管理者)
住所: 981-8003 仙台市泉区南光台 3 丁目 1-24
連絡先: TEL 022-779-7341 FAX 022-779-7342





今年もお世話になりました。



今年も早いもので残すところわずかになりました。

当事業所の2023年は、短期入所（ショートステイ）では、これまで経験の少なかった利用者さんの宿泊練習、ホームヘルプサービスにおけるガイドヘルパー養成講座など新しい取り組みを始動し、いろいろな学びと出会いがあった1年でした。講座の募集や広報活動では、大学の協力をいただいたおかげで、30名が受講、15名の学生が介護人やガイドヘルパーになってくれました。また、「ちょこ・活」（ちょこっとボランティア活動）でも、学生としょうがいのある方が一緒に活動する企画などで、しょうがいや福祉に対する理解につなげることができたのは大きな成果でした。参加してくれた学生、ご支援、ご協力いただいた皆さまに感謝申し上げます。



そんな中、素敵な出来事がありました。当ホームヘルプサービスを利用されている方の多くは20代後半以上で、学生と外出された経験はほとんどありません。学生ヘルパーとの外出は、慣れるまで不安や混乱が生じるだろうと心配していました。しかし、実際は「ガイドヘルパーよりも自分が年上だからしっかりしないと。」と、普段はヘルパーにお任せしたり、甘えてみたりしていた方が、苦手な場所でも落ち着いて過ごされたり、いつもの外出の流れを伝えてくださったりと、ガイドヘルパーを気遣う大人な対応に感動しました。利用者さんは相手をよく見ているし、気持ちを察することが得意です。自然と相手を気遣えるなんて素敵ですよ。来年もたくさんの人との繋がりや出会いを楽しみにしています。

皆さまも良い一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。来年もどうぞよろしくお願いたします。
(管理者 三浦郁美)



職員研修報告

去る、9月26日、南光台地域包括支援センターの先崎氏を講師に迎えて、「権利擁護虐待防止」をテーマに職員内部研修を行いました。

私は、つどいの家で3年、前の職場も合わせると15年、しょうがいのある方のヘルパーとして移動支援や居宅介護、放課後等デイサービスの職員として学齢期の方たちや家族の方たちと、関わらせていただいています。

今回の研修では虐待についての事例を紹介いただきながらグループ内で、対応について話し合ったり、どのような職場であれば、虐待を防止あるいは未然に防ぐことが出来るかなど、日々の対応について、どう行ったらよいかなどを話し合う事ができ、改めて自身の行動について考えることが出来る良い機会となりました。

今後も、利用者の方が笑顔多く、穏やかに過ごしていけるように、自分の行動や言葉使いに、一層気を付けて日々の業務を行いたいと思っています。
(ぺんたす 工藤)



アングーマネジメント研修報告

すてっぴ・はうす介護人 藤島久恵

アングーマネジメントとは単に怒りを我慢することではなく、自分の「怒り」を分析して「怒る必要のあることは怒り、必要のないことは怒らないようになる」心理トレーニングであるということを教えていただきました。

何かとイライラしたり腹を立てたりすることの少なくない私たちの日常ではありますが、衝動、思考、行動、のコントロールを意識して心穏やかな日々を過ごせるように、また必要のある時には上手に怒れるようになりたいものだと思います。

一方で、他の人の怒りの場面に遭遇した時、相手から怒りの感情を向けられた時に、冷静に対応できるような心の持ち方を学んでおくことも必要かもしれないと思いました。



ちょこっとコラム ～支援について考える～

ぺんたす 折原誠司

私がしょうがいのある方と接するとき大切にしていることは、コミュニケーションです。

『利用者さんの話し相手になって下さい。』これは東京都内で勤めていたしょうがい者支援施設の理事長から、初めて介護の世界に入った時に言われた言葉です。

コミュニケーションは、言語コミュニケーションといわれる、伝える側が書いたり話したりし、受け取る側は見たり聞いたりして対話をして成立するものがあります。しかしそればかりではありません。非言語コミュニケーションと言われる、言葉を話さなくてもその人の表情や視線、身振り手振りなど仕草やジェスチャー、表情や雰囲気や伝わるものもあります。私は、むしろ言語メッセージよりも非言語コミュニケーションによるメッセージのほうが、影響力が強いと思っています。

以前勤めていたそのしょうがい者支援施設に視覚と聴覚にしょうがいがある利用者さんがいました。その方は見えにくく聞こえにくい、また言語もあまり発しない利用者さんでした。コミュニケーションをとる時には利用者さんの手のひらにひらがなを書くという手書き文字をするのですが、手のひらへの書き方・スピード・大きさに注意が必要です。始めは対話が成り立たず苦労した思い出があります。試行錯誤しながら対話を重ね、最後は談笑しながら外出し買い物をするようになりました。



言葉だけでは表せない思いや雰囲気、相手との距離感、信頼関係、相手の気持ちや状況を理解する気持ちが重要です。その経験からも、非言語コミュニケーションが大切なことを教わりました。

今、移動支援や居宅介護などでいろいろな利用者さんと接する機会があり嬉しく思います。

しょうがいの特性は一人ひとり異なりますが、コミュニケーションを大切にし、よき話し相手となって楽しく支援していきたいと思っています。

第3回ガイドヘルパー養成講座

10月に第3回ガイドヘルパー養成講座を行いました。今回は、演習以外は通信(オンライン形式)での実施で、時間は18:00~21:00という夜間帯でした。学生、講師ともに1日の疲労を感じる講座のように思えました。そんな中でも「画面越しで無表情だと寂しいから、リアクションしてね!」と学生にお願いし、たくさんの笑顔や顔つき、拍手をいただきました。個性溢れる学生の皆さんありがとうございました(^O^)



ともあれ、通信(オンライン形式)というのは電波状況によっ

て講座が左右されるため、事前に学生とオンラインで繋いで準備はしていたものの…。当日まさかのGooglemeetに入れない方や動画が止まってしまったり…(・_・;)パソコンに詳しくない私にとって顔色が真っ青になる出来事でしたが、講義に大きな影響もなく全てを終えることができました。ガイドヘルパー登録してくれた方も今回はしなかった方も、この講座でしょうがい理解に繋がり、利用者目線を忘れない人になってほしいです!そして、私も学生たちに負けない食欲…ではなく、パワーで今後も頑張ります。



(ぺんたす 今野)



「きょうだい支援」を始めます!



病気やしょうがいのある人の兄弟姉妹のことを「きょうだい」と表現しています。「きょうだい」は、病気やしょうがいのある兄弟姉妹に親がかかりきりになってしまうことなどにより、特有の悩みや課題をもつと言われています。孤独感や不安を抱えたり、恐怖・罪悪感・困惑・恥ずかしさ・怒り、嫉妬を一人でため込んでしまったり、自分がきちんとしなければとプレッシャーを感じたりしていく中で自己肯定感が低下してしまう方もいます。

これまで、しょうがいのある方の支援や家族支援としてのレスパイトなどを運営してきましたが、この度、びぼっと南光台のある仙台市泉区南光台地域で、「きょうだい」支援をはじめることとしました。昨年から法人内で「きょうだい支援プロジェクト」として勉強会や検討会を重ねてきました。今後は地域の方々と一緒に、地域にお住まいの「きょうだい」の支援を行いながら多様性の尊重と暮らしの安心を叶える地域を創っていかれたらと思っております。(事務 山口)

ーコンセプトー

- I きょうだいによる自分らしさの発見
- II 地域協働とエンパワメント
- III 多様性の尊重と暮らしの安心

詳細は法人ホームページの
「きょうだい支援プロジェクトについて」
をご覧ください。⇒⇒⇒





11月1日に法人防災訓練が行われました。ぴぽっと南光台ではホームヘルプサービスと日中一時支援事業、短期入所事業を運営しているので、多くの非常勤職員さんが働いています。これまではメール等で安否確認していましたが、今回から一部 Google フォームのチャット機能を使い、安否確認を実施したところ、情報の集約が一段とスムーズになり、今後有事の際、迅速かつ正確に対応する事が出来そうです。



また、災害用に用意しているワンタッチ式のタープを取り出し、設置の手順を皆で確認しました。初めてタープに触れる職員や手順を忘れてしまっている者もありましたが、良い機会となりました。



有事の際、皆が最善の行動をとれるよう、常日頃の点検や動作確認の大切さを実感しております。より一層防災意識を高め、気持ちよく新年を迎えたいと思ったところです。



私が今年ハマったものは野球観戦とサウナ、ドライブです。友人に誘われ何回か楽天イーグルスの試合観戦に行き、試合の緊張感や雰囲気がとても魅力的でハマってしまいました。試合観戦に行けない時も、友人の家で応援したり、車内のラジオで実況を聞いたりしていました。シーズンオフ後、楽天生命パークで行われたファン感謝祭も見に行き、来年用にと応援グッズも購入しました。来年はファンクラブと自宅でも楽しめるようにパリーグチャンネルにも加入する予定です。

サウナも友人に誘われてハマりました。よく耳にする「整う」とはなんぞや？とっていたし、そもそも水風呂なんて冷たすぎて入れない！！とっていたのですが意外とこれがイけるもので、サウナ→水風呂→外気浴を何セットか繰り返すうちに「整う」の感覚が分かってきて、ハマりました。常に車内にサウナセットを積んでいるのでいつでもサウナに行くことができます。

最後はドライブです。今年初めて自分の車を手にしたことで、行動範囲が拡大しました。最初の1か月で2000キロ走っていました。これからも乗り回したいと思います。

来年も、ハマったものを楽しみながらお仕事も頑張っていきたいと思います！





南光台 3 丁目公園清掃



ぴぽっと南光台の斜め向かいにある南光台3丁目公園の落ち葉清掃を11月24日に行いました。この公園は東屋、グラウンド、遊具などがあるととても広々とした公園で、地域の方々が良く利用されています。当日は晴天で風も無く落ち葉を集めるには好日でした。落ち葉は乾燥でふかふか状態だったので、おふざけも交えながら楽しく清掃させていただきました。

今後も公園や地域の環境整備に少しでもお役にたてればと思っています。



南光川浄化作業



11月12日に近くの南光川を地域の方々と一緒にきれいにしてきました！早朝の作業でしたが多くの方が参加されていました。川のゴミは滑車を使って道路まで持ち上げるなど、地域の方のこれまでの経験値を感じました。南光川が地域の方の支えでキレイを保ていることに感謝いたします。



この通信のカラーバージョンや法人の活動紹介、求人情報など法人ホームページをご覧ください。

編集後記

ハサミムシのお話 お尻にハサミがある、日光が当たらないところにいそうな虫のハサミムシさん。毒もなく、ゴキブリを食べてくれるそんな虫さん。

今年も南光台通信を読んでいただきありがとうございました。

小原