

令和2年9月4日

医療法人真正会 霞ヶ関中央クリニック

院長 池田 弘

1972年11月、斉藤正男会長の熱い情熱のもとに、高齢者を中心とした医療を展開しようという理念に基づき医療法人が設立されました。当時は埼玉県の高齢化率はそれほど高くはなかったのですが、高齢者医療は極めて低いレベルでした。一般病院に付き添いをつけての入院というかたちが一般的でした。したがって、高齢者の入院はご家族にとっては、経済的にも心理的にも大変な負担になっていたのが現実でした。

1. 利用者の人格を尊重しましょう

人間は、この世に生まれてから、いろいろな苦難、労苦に耐えて長い人生を生き抜いてきます。ところが、老後を迎え、社会や家族での役割がなくなったからといって、ないがしろにすることは人間の尊厳が著しくそこなわれる行為で、許されないことです。高齢者が年をとり、誰もが迎える「あるとき」まで、心豊かに送れるよう、人格を尊重する心構えこそ大切で、一口に申せば敬老、敬愛の精神をもって対応することに専心務めましょう。

高齢者を中心に医療を展開しようという試みは、当時としても極めて少ない試みでした。高齢者はいろいろな苦難、労苦を乗り越え長い人生を生き抜いて来られた人生の先輩ですので、たとえ不幸にして疾病を得て加療の必要な状態になろうとも、十分に個々の人格は尊重され、誰もが迎える「ある時まで」心豊かに送れるように敬老、敬愛の精神を基本に持つ資質が職員として求められるものでありました。開設当初の仲間は現在残っていませんが、その精神は現在のスタッフに十分引き継がれていると思います。

次の No. 2 は、作業療法士の間瀬浩一さんにバトンを渡したいと思います。よろしくお願いします。

令和2年9月8日

医療法人真正会 地域リハビリテーション推進部
作業療法士 中間 浩一

2015年4月に入職させていただき5年が経ちました。作業療法士の経験は約30年ですが、真正会での勤務は初めてです。入職時にいただいた「介護心得」を熟読し、一からのスタートでした。朝礼時、「介護心得」の朗読を目を閉じて聴いていると、今までの反省やこれからの決意などが心に湧いてきます。

2. 名前は固有名詞で呼び、早く覚えましょう

高齢者の介護対象者を、おじいさん、おばあさんと呼ぶことは禁句です。対象者のなかには「私は、おじいさんでもおばあさんでもない」と反発、自負する人もいます。対象者には例外なく親から貰った姓名があるのです。したがって、固有名詞で呼ぶことは一人の社会人として、また一人の人格者として認めることになるのです。そして、名前を早く覚えて呼び掛けるとき、一層の親近感が生まれるものです。

2017年4月～9月、NHK連続テレビ小説「ひよっこ」が放映されました。茨城県奥茨城村が舞台です。谷田部みね子（有村架純）の父、谷田部実（沢村一樹）は、家の借金返済のために東京に出稼ぎに行きますが、突然消息を絶ってしまいます。妻の谷田部美代子（木村佳乃）は、夫を探しに東京へ行き、実がいた建設会社の宿舎や現場に行きますが、手がかりはありません。警察を訪ねると「出稼ぎ労働者の失踪はよくあるからね」と言われてしまいます。美代子はその言葉に怒りと悲しみを感じ、「私が探しているのは、出稼ぎ労働者ではありません。茨城県奥茨城村出身の谷田部実を探しているのです」と涙を流して訴えました。

TVドラマの話ですが、このシーンを見て、今回のテーマが頭をよぎったことを思い出します。警察官にとってはたくさんの失踪者の中の一人かもしれませんが、家族にとっては、とても大切な人です。名前には、その方の人生が詰まっています。しっかりと氏名で呼び掛けるということは、その方の存在を認め、尊重するということです。

イギリスの老年心理学者トム・キットウッドは、認知症ケアの基本姿勢として「パーソン・センタード・ケア (Person Centred Care)」の概念を提唱しました。認知症ケアを理解するとき「認知症の人」から「認知症の人」への意識転換が大切であるとしました。前者はまさに、人を見ないで「脳神経障害がある人」という立場です。私たちが対象とするのは、認知症を有していても、いろんな性格（気質や能力など）、生活歴をもつ人であるということです。繰り返しになりますが、一人ひとりをその方のお名前でお呼びするという事は、まさにその方の人格を認め、尊重することになります。これからもこのことをしっかりと心に刻み、よりよい対応をしていきたいと考えています。

次の No. 3 は、情報戦略室の染谷和久さんにバトンを繋ぎます。染谷さん、お願いします！

令和2年9月11日
医療法人真正会 情報戦略室室長
染谷 和久

2013年、「日本理学療法士協会へ出向してみないか？」と声をかけられ、その場ですぐに「はい！」と返事をしたのを覚えています。今思えば、人生の中で最も大きなターニングポイントであったのに…。私は、この出向時にも「介護心得」を手帳に挟み、常に携帯していました。困ったとき・悩んだときに読み返すことで、前を向く勇気が湧いてきたのを思い出します。特に、出向先の同僚から「立ち返れる場所があるのが羨ましい」と言われ、真正会の一員であることを誇らしく思っていました。

3. 先入観で接しない、批判的態度をとらない

人間は、時に誰でも「思い込み」を持つことがあります。浅い知識や情報をもとに決めてかかることは、先入観となって介護のブレーキとなることがあります。また人は、ことの善悪、右か左か、ことさら白黒つけたがるものですが、ややもすると、これが批判的態度に移り変わるものです。心したいものです。

「なぜ〇〇なんだろうね？」出向先の上司からよく聞かれた言葉です。調査・研究、会議運営など、協会へ出向して初めて体験する業務ばかりなのに、自分が持っている知識や経験の中だけで判断し、「〇〇だろう」と決めつけて物事を進めようとしたときには必ず失敗しました…。「〇〇だろう」と思い込むと、自分に都合の良い情報だけを集めやすく、上司から「なぜ〇〇なんだろうね？」「△△はどうなの？」と聞かれ、まったく答えられなかった苦い思い出ばかりです。もちろん、「〇〇かもしれない」と仮説を立てて対応することは重要です。しかし、いろいろな情報を先入観なく集め、吟味して、時には自分で立てた仮説を自ら否定する勇気が必要なのかもしれません。今では、物事を進めるスタートラインとして、自分なりの仮説を持ちながらも、フラットな姿勢で臨むことを心がけています。特に、伝え聞いた情報をそのまま信じるのではなく、必ず出所を確認し、可能な限り直接出所へあたることを大切にしています。

また、いろいろな会議の場面で、会議全体の流れや方向性と異なる発言をする人にお会いすることも少なくありません。当時の私は、「なぜこのような発言をするのだろうか？」と、まとまりかけた議論をひっくり返す発言をする人へネガティブな感情を抱いていました。しかし、同席していた上司は、あえてその人へ、さらに発言するよう促します。より良い成果を求めて、あらゆる可能性を探るためだと後になって理解することができました。いろいろな方とのやりとりの中で、互いに違いを認め合い、受け入れながら、相手の想いに触れることが重要なことだと気づき、今でも相手の話を聴くことから物事を始めるよう努めています。

次のNo. 4は、真寿園 施設ケア部の田村真治さんにバトンをお渡しします。よろしくお願ひします。

令和2年9月16日
社会福祉法人真正会 施設ケア部
マネジャー 田村 真治

介護の仕事についてのが平成17年。今でも入職のきっかけとなった先輩が声をかけて下さった時のこと、面接でとても緊張したことは忘れません。また、福祉のこと、高齢者のことが全く分からず（まだまだ分からない事だらけですが）日々戦っていたのを思い出します。今回このテーマを振り返ることで初心に戻り、そして、介護心得を読むたびに新しい気づきや感じる事が違うなと考えさせていただく機会となりました。

4. 「和顔愛語」で接し、子供扱い、猫撫で声をしない

和らいだ、なごやかな笑顔でやさしい言葉で接することです。ある福祉団体が行った介護の「不適切」についての実態調査の結果で、高齢者を子供扱いした職員の言葉が圧倒的に多くあげられました。幼児を扱うような言葉、猫撫で声は相手の自尊心、人格を傷つけます。過剰サービスと心得ましょう。

真寿園はユニット型施設で、職員が固定配置されています。固定配置とは概ね13名の入居者に対して同じ職員が毎日関わります。メリットとして、一人一人のことを深くよく知ることができる事、顔なじみの関係により安心感が生まれる事等とても多いです。友達や家族以上に一緒にいる時間を過ごし寄り添うことができます。しかし、デメリットとして入居者と職員の距離が近くなりすぎてしまい、言葉使いのみだれや、自分自身の立場、役割を忘れてしまった態度になっている等、少なくありません。

私がリーダーになったばかりの時を思い出します。ユニットの中で少しみだれた声掛けを耳にした時、職員に伝えなければならない立場でしたが、注意をして関係を悪くしたらどうしようという気持ちで伝えられない時がありました。どうやって伝えれば良いのだろう、言い方もどうしたらと迷っていた時にこの心得を思い出しました。まずは、連絡帳で、次はミーティングでと伝えていきました。そして、同じようなことがあった時には「介護心得4項だよね」という言葉で伝えやすくなったことがありました。忙しい日々の中で忘れそうになることもありますが、これからも介護心得を職員間で共有し、適切な関係を保ちつつ、私の大好きな24項を目指し続けたいと思います。

次はNo. 5です。霞ヶ関南病院の看護師 佐渡祐子さんにバトンを繋ぎたいと思います。よろしく願いいたします。

令和2年9月23日

霞ヶ関南病院 けやき病棟 マネジャー

看護師 佐渡 祐子

私が真正会に入職する前、霞ヶ関中央病院を見学した際に、当時の看護部長から「老年看護をどう思いますか」と尋ねられました。私はドキッとしながら、「ひとりの人として尊重した関わりをしたい」と答えたのを覚えています。「介護心得」はまさにその答えが示されており、何度も読んでいのに毎回新たな感動があり自分を振り返ることができる大切なものとなっています。

5. 挨拶は積極的にしよう（リップサービス）

挨拶は相手を認め、相手を尊重し、相手と友好関係を結びたいという意思の表明であり、挨拶こそ人と人との愛の架け橋です。黙して語らずでは対人関係は育ちません。挨拶はお金を払う必要のないものです。時間をかけずに相手に満足を与える最良の心のこもったサービスです。笑顔で明るく挨拶しましょう。これをリップサービスと言います。

私が看護学校卒業後に初めて配属された先は手術室でした。当時、術前訪問などはしておらず、手術日当日に初めて患者さんと対面するというものでした。私はキャップとマスク姿、新人で緊張し頭の中はこれから始まる術式でいっぱい。患者さんの気持ちに寄り添うどころか、笑顔で挨拶など程遠いものだったと思います。そんな中いつも優しい目をして患者さんと向き合っている先輩看護師に憧れ、自分もそうなろうと誓いました。

時は流れ平成7年、結婚して看護師を辞めていた私ですが、真正会に入職させていただくことになりました。入職した初日、理事長にご挨拶をした際、「8年のブランクがあり不安です」と伝えた私に、「笑顔さえあれば大丈夫」と声をかけてくださった言葉が忘れられません。処置や注射など技術的なことばかり考えていた私に、基本的な「笑顔で挨拶」ということを思い出させてくださった瞬間でした。自分が笑顔で挨拶すれば、おのずと相手も笑顔で挨拶を返してくれます。感染予防でマスクが必須となり目元しか見えない日常となりましたが、マスクの下で口角を上げニッコリ挨拶をしてみましょう。私たちの笑顔で心のこもった挨拶が患者さんの安心感につながり、きっと信頼関係を築くことができると思います。

次の No. 6 は、ふじ病棟サブマネジャーの須賀美香さんにバトンを繋ぎたいと思います。

令和2年9月28日

霞ヶ関南病院 ふじ病棟 サブマネジャー

言語聴覚士 須賀 美香

平成9年、私は法人3人目のSTとして真正会に入職しました。STがまだ病棟に1名しかいなかった入職当時は、多職種の皆さんとどのようにコミュニケーションをとり、他の職種を理解し、STとしての私の言葉を聞いてもらうか悩みながら仕事をしていました。「介護心得」はどの職種にも共通の言語となっており、これを手本に仕事を振り返ることで互いを理解できたのだと思います。どんな場面においても振り返ることができる大切な言葉が詰まっており、今でも私の手本になっています。

6. 個人の秘密をみだりに口外しない

人は、とかく噂話を好むものです。まして、対象者から知り得た事柄を流布することは、介護者としては失格です。お互いの信頼関係をそこなう原因ですから、個人の秘密事項は絶対に漏らさないように注意しましょう。

私はこの仕事を始めた時に、「こんなに患者さんの個人的な情報を知り得る仕事なんだ」と驚いたとことを覚えています。また、STは1対1でリハビリを実施することが多いため、患者さんは自分の気持ちやあまり触れられたくないことなど、個人的な話を打ち明けてくれることがあります。患者さんは私を信頼して本当の心の内を話してくれているので、このことを無闇に漏らすことはその方を裏切ることになると思います。私はそんな時には、話してくれたことに対して感謝を伝え、この大切な気持ちをスタッフと共有したいと許可をもらうようにしています。その人を知ることは、私たちのケアに絶対に必要なことであると同時に、この情報は本来とても私的なことであることを忘れてはいけないと思います。長年仕事をしていると個人情報に触れることに麻痺してしまう感覚を、この「介護心得」が初心に引き戻してくれます。

次の No. 7は、ふじ病棟介護主任の埋橋美智子さんにバトンを繋ぎます。よろしくお願いいたします。

令和2年10月2日

霞ヶ関南病院 ふじ病棟 介護リーダー

介護福祉士 埋橋 美智子

私は18年前に真正会に入職しました。当時ヘルパー2級を取得したばかりで、介護のことはもちろん病院の業務もよく分からず、先輩方にたくさんのことを教えてもらいました。その後年数を重ね、同じ「介護心得」が違う意味のように聞こえてくることに気づき、毎回その内容が奥深くとても重要なことに感じるようになってきています。

7. 介護とは、やさしい手でみることです (スキンシップ)

介護する第一条件は、やさしい心です。高齢者介護とは「利用者の肌に手を多く触れることです。」やさしい手こそ相手に安心感とやすらぎを与えるのです。多忙に紛れて乱暴な言葉づかいや扱いをすることは、相手に不信感を与えることになります。今一つ注文しますと、やさしい手にあたたかい言葉を添えることも忘れないようにしましょう。

スキンシップと考えたとき、思い浮かべることは人によって様々だと思います。私が思い浮かぶのは、幼少期にわがままな面も含めすべての言動を受け入れてもらったこと、息子の子育ての時に背中などを触りながら毎晩絵本を読んだこと、…などです。今思うと、それらはきっと安心感とやすらぎに通じていたのだと思います。

患者さんにとって入院とは毎日の生活の場です。時にトイレや歯みがき、離床などやりたくないと感じる方もいます。その気持ちもとても分かるのです。肩や背中を軽くさすりながらお誘いして、気持ちが明るい方向に向かってもらえると良かったなと思います。食事、排泄、入浴介助など、どれをとっても生活に欠かせない介助に携わっている介護職として、患者さんの変化に気づくことはもちろん、髪を整える、靴を履くなど、日常のささいなことにも丁寧さや大事にする気持ちが患者さんに伝わればと思います。その中で安心感とやすらぎに通じて、クスッと笑える出来事が増えたり、明るい気持ちになるきっかけ作りができれば嬉しいです。

生活の場だからこそ同じことの繰り返しで、だからこそスキンシップを通して、声かけや目を合わせ笑顔でいることの重要性を感じています。スキンシップは相手やシチュエーションによっても違うと思うので、いつまでも初心を忘れずに相手（患者さん、スタッフ）の気持ちに寄り添っていきたいと思います。

次は、No. 8です。地域包括支援センターだいとうの赤沼美絵子さんにバトンを繋ぎたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

令和2年10月9日

川越市地域包括支援センターだいとう

センター長 赤沼 美絵子

介護心得には、ソーシャルワーカーに必要な対人援助の基本が詰まっています。皆さんのエピソードを読みながら、自身の仕事を振り返り、気合を入れなおす日々です。

8. いつも聴き手に廻り、話を良く聴き、話上手になりましょう

「傾聴」という言葉がありますが、相手の話に耳を傾けて、ひとことも聞きもらさないぞという態度で、よく聞くことこそ、信頼を得る第一歩です。そのとき、相手の言葉を入れながら話を返すことができれば、あなたは話上手といえるでしょう。

「傾聴」は、コミュニケーションの技法の一つで、相手の言葉だけでなく表情やしぐさにも注目して、効果的な相づちや質問をしながら話を聴くことです。相手は、話すことで気づきが生まれたり、自分の考えを整理することができます。心から話を聴くことで、相手は自分の話を聞いてくれたという満足感や安心感が持て、信頼関係の構築につながります。

包括だいとうには、地域で活動している民生委員さんやボランティアさん、介護予防サポーターさんがよく会いに来てくれます。活動に悩む時や大きな会議の前に、必ず報告や相談に来てくれる方もいます。地域の素敵な活動や皆さんの苦労を聞きながら、私たちのほうが励まされることも少なくありません。それでも「ありがとう」「やってみよう」「また話しに来るよ」と笑顔で帰る姿に、話を聴くことで少しでも応援や後押しになっているといいなと嬉しくなります。地域へ配布する資料作成にも熱が入ります。地域との信頼関係もこうして醸成されていくのだと感じています。

「傾聴」が大切なことは分かっているけども、相談に来られた方と面接をしながら時間や段取りを気にしたり、この質問にどう返事を返したらよいか、どんな支援に繋がったらよいかと考えたり、メモを取ったり…。日々の面接や電話の中でどのくらい意識的に話を聴いているだろうかと考えると、実は簡単なようでとても難しいことだと気付かれます。

それでも、ここぞという時、全身全霊で話を聴かなければいけない場面が必ずあります。そして疲れて訪問から戻ると、「うん、うん」「大変でしたね」「お疲れさま」と聴き上手な仲間が待っていてくれる温かい職場にいつも感謝です。

次は、No. 9です。すみれ病棟の大住雅紀さんにバトンを繋ぎます。どうぞよろしくをお願いします。

令和2年10月19日

医療法人真正会 リハビリテーション部

言語聴覚科長 大住 雅紀

真正会に入職して18年目になります。入職当時、オムツでの排泄など患者さんの立場や気持ちになって考えることを新入職員研修で体験しました。頭だけで理解するのではなく、自らが体感してより理解したことを今でも思い出します。全て同じ経験をすることはできませんが、“思いやり”の精神こそ真正会のマインドだと思っています。

9. 私語は慎みましょう

利用者の前で私的な話をされることほど不愉快なことはありません。「あなた今晚の夕飯はなに」「〇〇さんは今何をしているの」等、利用者に直接関係のない話をするこゝとだけは絶対に避けましょう。

この項を読むといつも、3年ほど前に尿管結石で4日間入院した時のことを思い出します。痛み悶えながら、初めての場所で全く知り合いもない環境の中での入院でした。初日は痛みのための鎮痛薬でほとんど記憶がありませんが、2日目からは痛みが落ち着き、これほどまでに周囲の音が聞こえるのかと実感したことを思い出します。それまでは病院は勤め先であり、仕事中は静かだと思ったことはありませんでした。しかし、同室の方が寝返りをする時の音、食事を食べる音、新聞をめくる音、また病室の外の廊下から聞こえるスタッフの話し声、病室近くの階段を駆け下りる足音など、様々な音が聞こえてきました。スタッフの話し声を聞こうと思って聞いているわけではないのですが、いざ声があると“何を話しているのだろうか”“もしかして自分のことではないだろうか”などと思いを巡らせてしまい、それは不安や緊張につながっていて、やはり愉快ではないことでした。私語でなくとも、いろいろな音や話し声で不安な気持ちや妙に気になってしまう経験でした。

私にとっての介護心得9番は、私語を慎むことはもちろんのこと、スタッフ間での情報交換のコミュニケーションや話し声も、患者さんには不安や緊張を与える可能性があるものだと改めて思い起こしてくれるものです。さらに言えば、不安な気持ちを軽減させてくれるのも声だと思います。声のトーンやテンポ、やわらかさ、話の内容以上に声を与える影響は大きいと思い、気をつけています。

これからも介護心得をもとに、自分を振り返る時間を設けていきたいと思っています。

それでは、続いてNo. 10を アダーズあいな 古谷智宏さん、よろしくお願いします。

令和2年10月23日
グループホーム アダーズあいな
ホーム長 古谷 智宏

私が入職した時、会長は入院されていて直接お会いすることはできませんでしたが、「介護心得」があることで、今でもいつも会長が寄り添ってくださっているように感じます。

10. 利用者との対応は、対等、平等、公平にしましょう

利用者と接するとき、お互いに人間と人間とのかかわりであることを、まず自覚しなければなりません。したがって、そこには、媚びたり、へりくだったり、威張ったりという上下の関係はありません。あくまでもその関係は対等です。そこにあるのは、介護する側、介護される側の信頼関係がすべてなのです。そして、介護してやるのだという思い上がりは厳に慎まなければなりません。当然対応は、差別のない平等、公平でなければ信頼は得られません。

つい先日の出来事ですが、利用者数名が同じテーブル席で過ごされていましたが、皆さんうつむいていて、なんだか元気がなさそうに見えたので、「皆さんこんにちは！」と笑顔で声をおかけしました。すると、その中の一人の方が「あなたが笑顔で声をかけてくれるだけで、どれだけみんなが笑顔に明るくなるか…本当にありがとう！」と、気持ちを込めて御礼の言葉を返してくださいました。その時は、まさかそのような言葉が返ってくるなんて想像もしていなかったので少し戸惑ってしまいました。と同時に、とても温かい気持ちになりました。

その時の自分自身の気持ちを振り返ると、声をおかけした時は、心のどこかに「介護する」という思い上がりの気持ちが少しあったのかもしれません。しかし、利用者からかけられた温かい言葉によって、反対に私のほうがとても癒されました。

私たちは対等の関係で、皆さんも改めて日常を振り返ると、利用者から与えられているもの、助けられた言葉などたくさんあるのではないのでしょうか。どんな場面でも、人として正しく接していくことが大切なのだと改めて感じました。

次は No. 11 です。デイサービスセンターよしの 阿部正子さんにバトンタッチします。よろしくをお願いします！

令和2年10月28日
デイサービスセンター よしの
マネジャー 阿部 正子

介護の仕事に就いて四半世紀が過ぎました。まだ学生気分が抜けきれていなかった入職初日、介護職員として震える手で初めて食事介助を行った日のことは今でも忘れられません。年数を重ね、経験を積むことで自信を持ってできることも増えましたが、「介護の仕事がしたい」とこの仕事を目指した頃の気持ちが薄れることもありました。真正会で「介護心得」と出会い、読み返すことで初心を思い出すことができます。

11. 「今」を大切に、用件は速やかに、「ちょっと待って」は駄目です

忙しいのだから「仕方がない」といって、利用者の望む用件にすぐ応えられず「ちょっと待って」は、実は自分本位な考え方なのです。「仕方がない」のではなく「仕方がある」と思えば、即座に用件を満たすことにつながるものです。とにかく、「多忙」は「なげき節」になりがちですが、まずもって利用者の「今」を大切にしましょう。

私のデスクのうしろには「介護心得」が掲げられています。振り返り見上げると、ちょうどこの11番の項目が目に入ります。

私自身さまざまな場面で“相手の立場に立って”とか“相手の気持ちになって”と言葉にしていますが、ふとした瞬間に「ちょっと待ってくださいね」と今でも言うことがあります。相手に申し訳ないと思いながらも、心のどこかで手が離せなかったからとか、場所が空いていなかったからなど、「仕方がなかったんだ」と言い訳を考えている自分がいました。

以前、利用者から「あなたにとっては些細なことかもしれないけど、私にとっては今じゃなきゃ駄目なの」と言われ、ハッとしたことを今でも思い出します。いつの間にか自分の「今」ばかり優先し、利用者の「今」を考えていなかったと気づくことが出来た一言でした。

利用者と一緒に過ごす時間は、私にとって楽しくもあり、心を温かくしてくれる時間です。一緒に過ごせる「今」を、これからも大切にしていきたいと思います。

次のNo. 12は、霞ヶ関南病院の看護師 今野加奈子さんにバトンを繋ぎたいと思います。よろしくお願いいたします。

令和2年11月2日

霞ヶ関南病院 やまぶき病棟 マネジャー

看護師 今野 加奈子

入職時にいただいた『真正会心得』。朝礼で介護心得をスタッフが心を込めて読み上げるのを何周聴いたことか…何度聴いてもいつも新鮮な気持ちになり、人と接する時の心得に気付かされ、「真正会の職員で良かった」と思わせてくれる30か条。これからも大切にしていきたいと思います。

12 記録なくして、処遇（ケア）なし （ケアプランの作成）

介護の基本になるケアプランを作成する場合、個々のケース記録が基になります。周到な、キメ細かい記録が職種ごとに寄せられてはじめて情報が共有され、適切かつ実行可能なケアプランが出来上がるわけです。ひとつの情報が欠けたことで、ケアプランを作成できないこともあるのです。ただし、記録はできるだけ客観的な記述が求められていることに注意しましょう。

私が以前勤めてきた病院は、専門職がそれぞれ独立していて病棟専属ではなかったため、一人の患者さんに対してより深く話をしたり、ディスカッションをしたという事はほとんどなかったように記憶しています。ところが真正会に入職し、初めて回復期リハビリテーション病棟、リハビリ看護、多職種協働、多職種連携に関わるようになり、ましてやその記録が一元化されていることに驚きました。そして、それらの説明に対し、とても納得したのを思い出しました。

一人の患者さんに対して、それぞれ専門職としての目線での記録や、日常の何気ない言動、時間帯による患者さんの変化などが記録されていることによって、その患者さんの新たな一面を発見することができました。それらの記録がヒントとなり、個別性のあるケアプランに繋がることも多々あったと思います。

とはいえ、言語（会話）でのコミュニケーションも大切なツールです。ソーシャルディスタンスを保ちながら、これからも患者さんのことを真剣にディスカッションしていきましょう。

次のNo. 13は、居宅介護支援事業所しんしあ の 保坂麻里さんにバトンをお渡しします。よろしくお願いします。

令和2年11月6日
居宅介護支援事業所 しんしあ
管理者 保坂 麻里

介護心得を読むと、これまでに会った利用者さんとのやりとりが思い出され、初心に戻ることができます。支援に行き詰まり迷った時に読み返すと、励ましやヒントの言葉が見つかります。

13. つきあい上手になるには「温故知新」

「温故知新」とは、古きを尋ねて、新しきを知ると解釈します。介護をする側は、まず対象者に信頼されることが第一条件です。胸襟を開いてという言葉がありますが、そのためには必要な方策として利用者の過去に触れた質問をすると、高齢者は昔の話、過去の話は鮮明に覚えていますから、こうした問い掛けに喜色を浮かべて答えてくれます。そうなればしめたもの、話はどんどん広がり、結果としてラポール（信頼関係）は成り立つものです。これこそつきあい上手といえましょう。とりわけ普段口の重い人、言葉の少ない人には有効です。

「温故知新」の言葉に、あるエピソードをいつも思い出します。

私が在宅での相談業務を始めた頃のことです。一人暮らしの女性との面接の際、二人いる息子さんの年齢が10歳ほど離れていることに触れたところ、それまではあまり話が進まずぽつりぽつりと話していたのですが、ご主人が戦時中に召集され、その後シベリアに抑留されていたことを話し始めました。戦後数年が経ち、ようやくご主人が帰還された後に次男が産まれたとのことでした。それからは訪問の度に、戦時中の苦労話などをして下さるようになりました。私にとって歴史上の出来事だった戦争がその方の人生に大きく関わっていることを知ってからは、戦時中や昭和の事件を扱ったドキュメンタリー番組やドラマを観る度に利用者さんを思い浮かべるようになり、その見え方が変わりました。

利用者さんの生活歴や考え方には、その時代背景が少なからず影響しています。「人となり」を知ろうとする時に、どんな時代をどのように生きてきたのかを伺うことで、その方が「今」感じていることを理解することにつながるのだと思います。今後も「温故知新」を大切に、利用者さんの人生に寄り添う支援を続けていきたいです。

次のNo. 14は、真寿園の鈴木宏明さんにバトンを繋ぎます。よろしくお願ひします。

令和2年11月11日
社会福祉法人真正会 施設ケア部
教育担当マネジャー 鈴木 宏明

20代で入職して、初めての土地に来て早いもので14年が経ちました。ユニットケアは真寿園が初めてで、全てのことが新鮮に感じていたことを思い出します。

「介護心得」を読むと初心に戻ることができ、この仕事に初めて就いた時の気持ちを思い出させてくれます。現在、毎月一項目をユニットの目標にしています。

14. ときには、自分の考え方や、援助の方法について助言を求めましょう。

ときには、自分の考えを改めて見直し、考え直すことの必要があるものです。介護に当たってこれでよいのだろうか、自分中心の主義、主張、行動に走っていないだろうか。何か大事なものが抜けてはいないだろうか。自問自答の中では見出せないものがきっとあるはずです。「今」行っている援助についても同じことで、忙しいとつい自分しか見えなくなります。その結果、相手の気持ちも、心も読めなくなります。そんなときに、上司、先輩、同僚に助言を求める心の余裕と、立ち止まって考える時間を持ちたいものです。

経験年数が長くなり、役職にも就くと、助言を求められることは多くなってきます。私が役職に就いた頃は余裕がなく、自分で何でもやらなくてはならないと思っていたので、助言を求めることもあまりできていなかったと思います。また、経験年数が長い、人に聞くのが恥ずかしいなどが理由にありました。一方で、自分の考えが正しいのかと悩むことも多々あって、今思えば素直に助言を求めることができたらどんなに楽だったかと思います。

今ではチームとして1人の入居者のことを考えた時に、職員の年代、性別、性格などによりいろいろな意見が出ることによって入居者の生活が豊かになるのではないかと思います。そのためには、自分の考えに固執せず、自分が伝えたいことをしっかりと伝えるとともに、経験年数や役職にとらわれずに素直に相手の意見を聞き、そして謙虚な姿勢でいたいと、この「介護心得」を読んで感じました。これからも悩んだ時には立ち止まり、「介護心得」に目を通したいと思います。

次の No. 15は、真寿園総合支援部の須賀雅夫さんにバトンをお渡しします。よろしくお願いします。

令和2年11月16日

社会福祉法人真正会 総合支援部次長

須賀 雅夫

私が入職間もない頃、他業種からの転職だったこともあり、医療福祉の用語や習慣など覚えることが多く、精一杯な日々を送っていました。そんな私に「元気かい？もう仕事には慣れたかい？」と会長からお声をかけていただきとても嬉しかったことを今でも覚えています。そんな忙しい日々を送っていた当時も、自分にとっての心構えの基本が「介護心得」でした。

15. 公私混同をしない

マンネリ化の現象の中の一つに公私混同があります。当然のことなのに、精神が麻痺していて、いろいろな面で公私が判然としていないと気がいたら直ちに改めましょう。

私たちにとって公私混同しないというのは社会人として大切なマナーです。公私がごちゃ混ぜになっていると集中力も分散してしまいますし、本来やるべきことが疎かになってしまいます。実際プライベートでの夫婦間や親子間、あるいは恋人間などのことを仕事に引きずってしまったり、逆に仕事であったことを家庭で引きずってしまう…という経験は誰でも一度はあるかと思います。

私自身も夫婦間や親子間であったことを引きずり、仕事で集中しようとは思いつつもなかなか気持ちの切り替えができず、周囲にご迷惑をかけてしまったこともありました。そのような時、私の場合は先輩や大学時代の友人などに相談に乗ってもらい、率直な意見やヒントをもらうことで気持ちの切り替えにつながりました。なかなか判然としない悩みを他の人に相談して理解してもらうことで、気持ちを切り替えるきっかけになったのかもしれませんが。最近では、休みの日に美味しそうなお店を探して妻とランチをとったりして、公私の切り替えができるようにしています。

次のNo. 16は、霞ヶ関南病院の馬崎昇司さんにバトンを繋ぎたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

令和2年11月20日

医療法人真正会 リハビリテーション部

次長 馬崎 昇司

学生時代は知識・技術を学べてもマインドを教わることは少なかったように思えます。入職後も悩みは尽きませんが、介護心得から多くのヒントをもらっています。経験を重ねるにつれ、またその時の自分の状況によって新たな気づきをくれるのが私にとっての介護心得です。

16. 利用者を寝たきりにしない

利用者にはひとりひとりの個性や生活のリズムに沿った暮らしがあります。一日をどのように過ごすのかを決めるのは利用者と家族です。忙しさに紛れて利用者の暮らしを乱したり、寝かせきりにしないようにしましょう。

私は夜間の理学療法士養成校の出身で、昼間は療養病院でリハ助手として働いていました。そこでは、患者さんはベッドで食事を摂り、日中の多くの時間をベッドで過ごし、起きる機会はリハビリか面会くらいでした。実習先でも同じような様子だったので、病院とはそのような場所という認識になっていました。

入職にあたり霞ヶ関南病院を見学した際、ガレリアでお茶をしている方、料理をしている方、園芸を楽しんでいる方など、患者さんがいろいろな場所で活動を楽しんでいることに驚きました。表情も明るく、何よりスタッフがイキイキとしていたことを今でも鮮明に覚えています。

朝は好きな洋服に着替え、食事は食堂で、日中はその人らしい活動を楽しみ、夜は寝間着で過ごす。そんな人として当たり前なのが南病院では通常のケアとして提供されています。初めて介護心得を読んだとき、その存在によってスタッフに共通の心構えがあるからこそ出来ているのだと納得しました。

「一日をどのように過ごすのかを決めるのは利用者と家族です」とあります。自身に問いかけると、スタッフ目線の考えになっていないかと不安になることもあります。そんな時は介護心得を読み返し、ご本人、ご家族の想いに寄り添っているかを一旦立ち止まって考えます。その方の「居場所、行く場所、座る場所」を皆で考え、起きた先に世界が広がるようなケアをこれからも実践していきたいと思えます。

次の No. 17 は、すみれ病棟マネジャーの佐藤美樹さんにバトンを繋ぎます。よろしくをお願いします。

令和2年11月27日

霞ヶ関南病院 すみれ病棟 マネジャー

看護師 佐藤 美樹

介護心得を読み返すたびに、真正会の看護師としてのケアや普段の生活を振り返り、改めて気づくことがあります。

17. 小さな変化にも気を配りましょう

生活介護の業務の中の一つに、常に冷静な目での観察があります。早く気づいていれば大事に至らなかったのに、ということはしばしばあることです。摂食、排泄、入浴等を通して気をつかうことは、介護の基本的対応です。小さな変化でも見逃すことのないよう、細かい気配りに努めましょう。もし変わったことを発見したときは、速やかに適切な対応をしましょう。

入職して霞ヶ関中央病院の病棟で働き始めました。その数年後に霞ヶ関南病院が増築・増床され、患者さんと共に南病院へ引越しをしました。

南病院に来て数週間が経過して、とても驚いたことがありました。ある女性の患者さんですが、中央病院にいる頃にはリハビリで離床しない、何年も食事以外は起きない方なのよと、先輩看護師からも聞いていました。その方から「お茶を飲みに行きたいの」とコールがあったのです。環境の変化に伴い行きたいと思える場所、したいことが出来たのです。すぐに皆で今までの関わりを振り返り、対応を変更しました。すると、「お茶を飲みに行きたい」のコールが増え、数か月後には移乗介助を行なえば、車椅子を自分で操作して病室から食堂まで来られるようになりました。

変化に対応し、皆で情報を共有し統一した関わりを持ったことが大きな変化につながった出来事で、大切な学びとなりました。これからも変化に気を配り、タイミングを逃さずチームで関わっていきたいと思います。

次の No. 18 は、デイサービスセンター小仙波の横山和由さんにバトンを渡したいと思います。よろしくお願いします。

令和2年12月4日
デイサービスセンター小仙波
マネジャー 横山 和由

入職したての頃は介護の知識が少なく、無我夢中で過ごしていたことを思い出します。先輩方のやっている事をまねてやろうにもうまくいかず、悩む日々を送っていました。先輩から「介護心得」を読むように言われ、また、「介護心得」になぞるように指導を受けた記憶があります。私にとって「介護心得」は介護の教科書のような存在だと感じています。

18. 高齢者にとって過去は財産です

高齢化現象の特徴の一つに、目まぐるしく変わる現在の環境についていけなくなり、思考も鈍化する中で、過去のことだけは鮮明に記憶しているという傾向があります。何年前の何月何日の何時に、誰が、どこで、何があったという具合に驚くほどに覚えています。利用者は、過去を思い出す過程で晴れやかな思いに浸っているのです。高齢者にとって、まさに過去は心の財産なのです。そんな時には大切に見守ってあげましょう。

利用者と話をしていると、最近の話題よりも昔の話を楽しそうに話すことが多いと感じます。そんな話をしていると他の利用者も加わり、話がさらに盛り上がることもあります。

入職後しばらくしてから、いつも一人で過ごしている利用者に声をかけました。何を話しかけても嫌がる方で、話しかける利用者もいませんでした。先輩に相談をすると、その利用者の「過去」の話を教えてくれました。その話を元に利用者と話しかけると、その方は過去のことを交えながら少しずつ話してくれるようになり、笑顔もどんどん増えていきました。さらには、他の利用者も話に加わるようになって、その方はいつしか一人で過ごすことがほとんどなくなりました。

「介護心得」にあるように、過去の話をしていくうちに表情が和らぎ、懐かしそうにされ、時には他の利用者とも共通の話題で楽しそうにされているのがわかりました。まさに高齢者にとって過去は財産なのだ実感した出来事でした。

次のNo. 19は、霞ヶ関南病院の長川 史先生にバトンを繋ぎたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

<30 items for tomorrow> 介護心得に想うこと・・・(19)

令和2年12月15日

霞ヶ関南病院 医師 長川 史

私は子供を産んですぐの頃、真正会の門戸をたたき迎え入れていただきました。それまで労災病院、検診センター、大学病院で働いてきた私にとって、“老人にも明日がある”のスローガンと、皆で読みあげる「介護心得」は非常に新鮮に映ったことを思い出します。

19. 時に、必要に応じてNOと言える強い意志を持つことです

平素、介護の業務に精通していて、この利用者のことについては、自分が一番理解しているのだという自信を持つことが肝要で、その上ではじめて、駄目を押すことの決断、勇気が生まれるものです。したがって常に利用者の家庭を含めて出来得る限り生活全般の情報を少しでも多く持つことが必要です。

病棟を歩いていると、まだ経験の浅いスタッフが、なかなか起きていただけない患者さんや活動への意欲が低い患者さんへの対応に困っている場面に遭遇することがあります。根気強く傾聴している姿や、先輩やチームに相談を持ちかけて対応する姿勢に、ハッとさせられます。

私が入職して数年経った頃、ある理学療法士さんが、毎日のようにマッサージをせがむ患者さんにこんなことを言っていました。「ここで〇〇さんにマッサージするのは簡単で、いくらでもしますよ。でもマッサージすると筋肉がほぐれて気持ちが良いかもしれませんが、〇〇さんが目標とされている、歩けるようにはならないんですよ。」同じような押し問答を日々続けながら訓練に促したり、時にはマッサージもしたり…結果、この患者さんは立てるようになり、歩いてご自宅に戻られました。しっかり寄り添って患者さんを理解していたからこそ、必要に応じてNOも言えた。そして一緒に伴走していたから信頼してもらい、つらい訓練も行っていただけたのだということを、笑顔で歩いて帰られた患者さんと理学療法士さんに教えていただきました。

次の No. 20 は、ケアラウンジ南大塚の丹羽敦史さんにバトンをお渡ししたいと思います。よろしくをお願いします。

令和2年12月23日

医療法人真正会 ケアラウンジ南大塚

管理者 丹羽 敦史

平成13年に入職してもうすぐ20年になりますが、「介護心得」を読み返す機会は管理者になってからのほうが多くなりました。チームがうまくいかない時、ケアに迷う時、「介護心得」で原点に立ち戻り、より良い方向に進む後押しをしてくれるからです。

20. 利用者と話をするときは、目線を合わせましょう

介護する側にあるとき、寝ている利用者に向かって立ったままの姿勢で話し掛けると、それは上から下への強圧的な態度に変容します。どんなときにも腰を下ろして目線を合わせるのは、やさしい気配りのあらわれで、利用者も好感を持って聞いてくれます。こういう態度を常に心がけていれば、腰を上げてと言わなくても、そっと腰を上げてくれるような関係が生まれるものです。

回復期リハ病棟にいた頃に出会いました。私と1歳しか違わない若い方で、四肢麻痺で一人では動けず、また話すこともできませんでした。表情も乏しく、声をかけても反応はない、関節が硬くならないようにと身体を動かし座位をとる。本人が何を望んでいるか分からない中で、せめてYES/NOさえ分かればと、チームでいろいろ考えながら試していたある時、「まばたきできますか？」にまばたきで返してくれたのです。はじめは「え！？偶然！？」と思いましたが、もう一度お願いすると一生懸命にまばたきを返してくれたのです。病棟のみんなを呼んで、一緒に喜んだことを思い出します。YES/NOのやり取りができるとお互いの想いが伝わるようになります。そこからリハビリの幅が広がったのは言うまでもありません。利用者と物理的に目線を合わせることも大事ですが、心の目線を合わせることも大事なことだと教えてもらいました。それから退院後の訪問リハビリも担当させていただきましたが、2010年に理学療法士の同僚が結婚する時には、直筆で「おめでとう」と書けるまでになりました。

どんな状況でも「あきらめない」気持ちを持ち続け、目線を合わせて丁寧に向き合っていきたいと思います。

次の No. 21 は、Hauskaa の渡部厚子さんにバトンをお渡ししたいと思います。よろしくをお願いします。

令和3年1月5日
一般社団法人 Hauskaa
管理栄養士 渡部 厚子

入職当初から、私は地域感謝祭「会長うどん」のうどん打ちで、会長の隣で食塩水作りの助手をしました。腰の強い麺にするには水分量をぎりぎりまで少なくするのが極意のひとつ。そのため、こねるのにはとても力が入るのです。多くのスタッフが集まって懸命に作る様子を見極めながら、「楽そうだな」とささやいてちょっと水を減らしてはたずらっぽく笑ったり、苦戦しているスタッフのところにはそっと増量した塩水を渡すようにしたり…あの時の会長の姿が思い出されます。「介護の心得」を読み返すとき、いつも会長のスタッフ皆をあたたかく見つめる眼差しを感じます。

21. 話題の糸口は シ (仕事) タ (旅) シ (趣味) キ (気候) ナ (仲間) カ (身体)
ニ (ニュース) そして衣食住

話し上手の決め手になるものに、話題の糸口を持っていることが大切です。シ、タ、シ、キ、ナ、カ、ニ、衣食住のどれかを使って対話、会話の糸口にすることを心がけましょう。対話、会話の乏しい関係では、乾いた砂漠にも似て、まったく無味乾燥、相手の苦しみ、悲しみ、そして喜びを共にすることなど遠く及ばない他人事で終わってしまいます。

私たち管理栄養士は、入院時や利用開始時に食嗜好の聞き取りをします。食べられないものをお出ししても必要栄養量を摂っていただけないからです。しかし、苦手な食べ物を質問すれば、表情は曇るものです。ですから、最初に「好きな食べ物は何ですか？」と尋ねることにしています。意外な質問なのでしょう、ご家族含めて驚かれ、次に笑顔を見ることができます。好物を思い出すと楽しい気持ちになり、思い出話など膨らんで、貴重な情報を得ることもあります。そこから調理訓練につなげたり、食思不振の解決策が見えたり、そんな経験がまた私たちを支えてくれます。食べたいもの、家族に食べさせたいもの、思い出の食べ物、といった会話の中に宝物がたくさんあります。一つの話題をチームで共有できればまた可能性が大きく広がることも、私たちは知っています。真正会のケアの極意です。

お正月のお雑煮には何が入っていましたか？「当たり前」が一人ひとり違うのも楽しいですね。教える側と教わる側、する側としてもらう側…そうではない立ち位置になってする対話、会話の中に宝物はあるように思います。新しい年、たくさんの宝物が見つかる年になりますように。

次の No. 22 は、地域包括支援センターかすみの高梨ゆかりさんにバトンをお渡しします。よろしくお願ひします。

<30 items for tomorrow> 介護心得に想うこと・・・(22)

令和3年1月12日
地域包括支援センターかすみ
センター長 高梨 ゆかり

真正会に入職し、「介護心得」を初めて読んだ時の感動（どこを読んでも、なるほど、なるほど、と読み通したこと）を思い出しました。時代が変わってもこの「介護心得」は自分を素直にさせてくれるものであり、自分自身を振り返らせてくれるものになっています。

22. 利用者のご家族との橋渡し役に努めましょう

利用者のご家族との関係が時にギクシャクする場合があります。ご家族が利用者を気づかって来院されると、どんなことでも聞きたい心情にあることは当然です。利用者のご家族の間に立って架け橋の役割を果たすことも業務の一つです。

ソーシャルワーカーとして働き始め、介護保険制度が2000年に創設され、以降介護支援相談員として勤務してきました。たくさんの利用者やご家族の相談ごと、意向の食い違いや相違の間に挟まれて悩んだことも多くありました。その中の一つですが、ある一人の女性を入所させたいご家族、女性は「絶対行かない！いやだ！」と訴えていました。施設の相談員だった私は、女性には認知症の症状が見られ始め、このまま在宅生活を続けると、火の不始末や徘徊の心配があり、安全な生活が確保できないと思い入所を勧めることにしました。そのため何度も訪問し顔なじみの関係を作ることをしました。ある日「あんたがいる所なら入ってもいいよ」と言ってくださり入所につながりました。その後も面会時に女性の生活の様子などを写真やビデオでご家族にお伝えしていったところ、「母さんのこんな嬉しそうな表情は見たことがなかった。安心しました。」と息子さん夫婦が話してくださいました。嫌がっていたのに無理に入れてしまったのでは…と後悔していたこともあったようでしたが、それもなくなったとってくださいました。本人のご家族の気持ちは、家族だから同じが当たり前ではなく、双方の気持ちをゆっくり、丁寧に聞いたりすることはとても大切だと感じました。

コロナ禍でコミュニケーションやスキンシップが取りにくくある今、IT機器などを活用して顔の見える状況ではありますが、表には見えない愛情や思いの深さ、熱さもしっかり感じ取り、通じ合っていけるようにしたいと思います。職場内のスタッフに対しても、感謝を忘れず、橋渡し役として努力していきたいと思います。

次は No. 23 は、SKIPトレーニングセンターの尾高三樹博さんにバトンを繋ぎます。よろしくお願ひします。

令和3年1月18日

SKIP トレーニングセンター センター長 尾高 三樹博

「介護心得」は私にとって利用者に接する際の良い手引きとなっています。業務で失敗した時や不安に思う時、迷う時など、いつも身近にある「介護心得」を読み返すことで、解決のヒントが見つかったり、初心に帰ることができるものだと思います。今後も大切に活用させていただきます。

23. 介護者同士、他職種とよりよいチームワークに努めましょう

サービス提供は、医師、看護師、介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、ケアワーカー、リハビリスタッフ、栄養士、事務部門等、数多くの職種で組織されていますが、いずれも自己の業務の範囲で完結することなく、相互の連携をはかり情報を交換し、チームワークが円滑に行われてはじめて、機能が発揮できるわけです。したがって、自己の業務の範囲に踏みとどまっていたら利用者は見えなくなります。他の職種との連携プレーに心がけましょう。そのためには、他の職種についてもある程度の知識を持って、理解に努めることが大切です。

脳出血にて右片麻痺のある当センターの利用者さんが、ある日テレビで東京マラソンを観ていて「マラソン大会に参加してみたいな」と呟かれました。昔マラソンをされていたこともあり、なんとかその希望を叶えたいとご本人とスタッフで話し合い「小江戸川越ハーフマラソンへの参加」を目標にすることが決まりました。しかし、今まで長い距離を歩くことすらしていなかったもので、現時点でどれくらいの距離を歩けるか？完走するための練習プランは？必要な期間は？膝や腰に負担の少ない歩き方や姿勢は？など、SKIPのスタッフだけでなくこれまで関わったことのあるスタッフにも加わってもらい、相談しながら計画を進めていきました。そして約1年後に小江戸川越ハーフマラソンに参加し、見事完走することができました。その時のご本人やお孫さん、スタッフの喜ぶ顔が今でも忘れられません。途中で紆余曲折もありましたが、一つの目標に向かって、ご本人やご家族はもちろん、時には他の職種にもアドバイスをもらいながら、どうしたら現状から一歩でも前に進められるかを皆で知恵を出し合うチームワークの大切さを学びました。「1+1=2以上になる」ということをよく聞きます。一人ひとりの力を集めると個人の能力をはるかに超えた結果が出せる。そのような関係性を作り上げていくのがチームワークだと今回の経験を通して強く思いました。

次のNo. 24は、社会福祉法人真正会 デイサービスセンター真の増子侑希さんにバトンを渡したいと思います。よろしくお願いします。

令和3年1月22日

真寿園 コミュニティケア部

デイサービス真 マネジャー 増子 侑希

専門学校を卒業して就職と一人暮らしがスタートし、介護の魅力にやる気や希望に溢れた思い、時に不安を抱きながらもチームの皆と助け合い、今日も前向きに頑張っています。介護心得30か条は入職した頃から現在に至るまで、多職種で共有する大切な心得となっており、一生かけて言葉の意味が深まってくるのだと思います。

24. 介護は、生理的レベルに止まらず、精神的・心理的レベルも含まれます

介護の主たる業務は、入浴、食事、排泄ですが、いずれも利用者の生理的欲求です。そこで、今一つ踏み込み、利用者の心の領域までの思いを持つことができれば、利用者と共に悲しみ、共に喜び合う、言い換えれば、共感共苦のかかわりを持つことができるのです。ここまできれば介護者としてはホンモノです。

私が真寿園の南町にいた頃、脳梗塞を発症され、右片麻痺・言語障害・胃瘻造設となり真寿園に戻られた方がいました。歌うことと食べるのが好きで、発症前は演歌を歌ったり、売店に行きプリンやおせんべい等を買ったりされていました。戻られて間もなく、他の方がお茶やお菓子を楽しんでいる姿をじっと見つめ、口を動かす・前のめりで手を伸ばす等の様子が見られました。「もしかしたら食べたいのかな？」という気づきから、言葉に出せない思いをこれまでの嗜好や性格から汲み取りました。ご家族と多職種のスタッフでその様子を共有し、ST評価の後に、お茶の時間にはプリンを経口摂取出来るようになりました。ご家族も「胃瘻造設をして良かったのかという葛藤もあり、間食だけでも食べられるようになって嬉しい」と喜んでおられました。また、その方の表情も豊かになり、好きだった演歌をスタッフが歌うと節々で発語が聞かれ一緒に歌われている様で、私たちも嬉しくなりました。

時に私たちの決めつけや思い込みによる自己満足があるかもしれません。しかし「もしかしたら」という気づきをかかわりへと行動に移し、その方にとってどうなのかと、常に多職種で共有していくことで「その方らしさ」や「その方本位」の個別のかかわりが出来るのではないのでしょうか。今後も介護職として身体的な介助はもちろん、日々の生活の中から個々の興味・関心を把握し、「気づき・思いを汲み取る・かかわる」ことの専門性に自信を持ち、かかわっていきたいと思います。

次の No. 25 は、地域包括支援センターだいの荒木友希さんにバトンを繋ぎたいと思います。 よろしくお願ひします。

令和3年1月28日
川越市地域包括支援センターだいとう
理学療法士 荒木 友希

自己啓発とは、自分の意思によって学び、能力を高めたり精神的な成長を目指すことです。大切なことだとわかっているにもかかわらず、常にそのように行動することは難しいものです。そんな時、介護心得は繰り返しの気づきとエールをくれる優しい存在です。

25. 自己啓発に努め、心豊かな人間をめざしましょう。(4つのH)

介護に当たっての心構え(ハート・Heart)だけでは充分とはいえません。利用者を正しく理解するための知識(ヘッド・Head)、技術(ハンド・Hand)をしっかり勉強して、自分自身の質を高めることによって、心にゆとりが生まれます。そして、大事なことは、普段からの自己の健康管理には万全を期して心身ともに健康(ヘルス・Health)であることが求められます。

平成10年頃のことです。霞ヶ関南病院で明治生まれの90代女性のリハビリを担当していました。いつも笑顔で格闘技好きなその方の口癖は「元気があれば何でもできる！」昭和を代表するプロレスラーの言葉です。リハビリ室に来るたびに大きな声でその言葉を連呼してみんなを笑顔にしていました。経験の浅い私は、その明るさと笑顔に引き込まれ、楽しい時間を共有するようにリハビリをしていました。

ある日、先代から受け継いだその方のお店について、ご家族と相談する場面に立ち会いました。「もう年なんだから次の代に任せてゆっくり生活してほしい」というご家族の言葉に、みるみるうちに見たことのない悲しい顔になっていきました。いつもの元気な笑顔も声もなくなり、すっかり落ち込んでしまったのです。その方の元気に依存していた私は、「退院したらもう一度お店に出て今まで通りに接客したい」という気持ちに本気で応えていなかった自分にショックを受けました。私に心のゆとりがあったならば、もっと早く笑顔の裏の気持ちに気づけていたのだと思います。リハビリの目標と知識・技術の足りない自分の不甲斐なさを自覚し、目標を達成させなければならないという気持ちに駆り立てられて勉強と実践を繰り返したことは忘れられません。明治生まれの大先輩から自己啓発の大切さを学び、そして心身が健康であることがいかに大切で、ありがたいことかということも教えていただいた出来事でした。

「元気があれば何でもできる！」まったくその通りで、今でも元気な笑顔が思い出されます。

次のNo. 26は、真寿園の中島利光さんにバトンを繋ぎます。どうぞよろしくお願ひします。

令和3年2月4日

社会福祉法人真正会 総合支援部

リーダー 中島 利光

平成4年に入職して間もなく29年になります。高齢者の方に何か喜ばれることをしたいと入職を希望しました。今でもその気持ちは変わりません。29年間の中でいろいろなことがありました。その度に「介護心得」を見返すことで、自身の対応を振り返って反省したり、どうすべきか皆で考えたりすることができます。これからも会長が残された30カ条を大切にしていきたいと思います。

26. ボランティアの皆さんには、感謝をもって接しましょう

「自発的に無報酬で奉仕活動に参加する人」をボランティアと言います。多忙な日常生活の中をやりくりしてボランティアとして奉仕活動をされている方々には、職員として「ありがとうございます」と、その労をねぎらう謙虚な言葉をかけましょう。ボランティアの皆さんに、感謝の気持ちをもって接すれば、ボランティアとして、一層の励みを感じていただけるのです。

真寿園においてもボランティアさんは欠かすことのできない存在です。今はコロナ禍で自粛していただいていることが多いのですが、普段のときはユニット内の食器洗いや掃除など、納涼祭では毎年焼き鳥の店舗を手伝ってくれたり、いろいろな場面で職員だけではできないことを一緒に行ってもらいとても助かっています。以前ボランティアさんにかすみ野でお会いした時に「また真寿園にボランティアで行くよ」と言ってくれた時は嬉しかったです。「介護心得」にもあるように、ボランティアさんは多忙な日常生活の中をやりくりして来てくださっています。感謝の気持ちでいっぱいです。

私も2011年の東日本大震災の時に、宮城県にある特別養護老人ホームおながわへ、かすみケアグループのキャンピングカーを使い、炊き出しや支援物資の配送に携わることができました。その時におながわの入居者さんや職員さんから「ありがとう」と言われたときは本当に嬉しかったです。この気持ちを忘れずに、ボランティアさんに「ありがとうございます」と積極的に声掛けをして、感謝の気持ちを伝えられればと思います。

次のNo.27は、地域包括支援センターよしの 寄藤正子さんにバトンを繋ぎます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和3年2月12日
川越市地域包括支援センターよしの
センター長 寄藤 正子

私は23年前、札幌から転勤で川越へ移り住みました。広報を見て入職したのが当時府川にあった「真寿園」でした。施設での1週間の研修期間は戸惑う毎日でしたが、会長のやさしさあふれる笑顔と、暖かい言葉に励まされたことと、地域感謝祭の会長うどんやお赤飯がとても美味しかったことで「ここで頑張ろう」と誓ったことを覚えています。

27. 「福祉の心」で介護しましょう

平素福祉の心を説く前に、福祉とは「対象者を正しく理解して、必要なサービスを提供すること」と定義しています。加えて高齢者の介護は「福祉の心」を持つことです。「福祉の心」とは高齢者（対象者）に尽くす心だと思います。やさしさ、ねぎらい、いたわり、思いやり、励ましの心を常に抱いて利用者に接してください。

地域包括支援センターよしのでは、毎朝「真正会 介護心得」を全員で読み合わせをしています。日毎の当番が全文を読み上げた後に、全員で唱和します。それぞれの思いが入った介護心得で一日がスタートしています。

総合相談で、一人暮らしの80歳代女性の方から毎日お電話をいただきます。お名前も名乗りませんが毎日いただくため必然と私に回ってきます。電話に出ると「もう、関わりなくていいからね。私のこと嫌いでしょ」と一方的な会話が始まります。多忙時にいただくと「ご要件は何でしょう、前も同じこと伺いましたが」とついつい冷たい口調になってしまうこともありましたが、しかし近頃は、ご本人の状況を受け止め、ねぎらい、いたわり、思いやり、励ましの言葉が自然と出てくるようになりました。暗い声から明るい声に変化し、時には笑っていただき、心の中で「やった！」と叫ぶ瞬間があります。毎朝の介護心得の唱和により自然と備わってきたことかもしれません。そして、電話がない日には具合が悪いのではないかと心配になる程です。

介護心得を習得するにはまだまだ時間がかかると思いますが、心の隙間に一喝を入れてくれる貴重なバイブルになっています。

次の No. 28 は、霞ヶ関南病院事務部の鈴木裕子さんにバトンをお渡ししたいと思います。よろしくお願ひします。

令和3年2月19日

医療法人真正会 事務部 秘書 鈴木 裕子

時間をみつけて、齊藤正男会長の著書『人に尽くす』と、理事長の著書『医療・介護に携わる君たちへ』をまた少しずつ読み返しています。会長の本には、会長の生い立ちから真正会のはじまり、介護心得のこと、職員に期待する想いなどがとても詳しく書かれています。はじまりを知ると今がまた新鮮に映って、好きで何度も読んでいる理事長の本にも「これと繋がってたんだ」とか、新しい発見があります。

28. 初心に帰り、常に新鮮な感激を持ちましょう

介護業務に携わって、長期にわたるうちに、いつの間にかマンネリズムが心の隅に忍び寄ってくるものです。マンネリズムは、新鮮な感激を彼方に追いやってしまいます。これを職業病と言う人もいます。常に新しい感動、喜び、発見を得る心豊かな品性を持つことは大切なことです。そのためには、はじめて職場に立ったときのあの緊張感を今一度呼び戻してください。そのときにマンネリズムは消え、これこそ、常に新鮮な感激を持つことができる秘訣なのです。

真正会の採用面接の時、医療・福祉の分野が初めてで堅いイメージを持っていた私は、病院の秘書だから守秘義務とか正確さをまず求められるんだろうなと思っていました。すると「うちは事務職も含めて目の前の患者さんのためにみんなで汗をかく病院です。事務仕事だけやっていればいいわけではありませんが大丈夫ですか？秘書の仕事もあなたのやり方でいいので一緒にやっていきましょう」と言っていたら、何か他と違う魅力を感じて迷いなく「よろしくお願いします」とお答えしました。それから16年が経ちます。マンネリズムに陥って失敗して反省することもあります。その都度「初心に帰ろう。大事なことを思い出そう」と思います。幸運なことに、年に二度新人研修で理事長がずっと変わらず大事なことを伝え続けている姿を近くで見ることができます。その時の自分なりになぞるように再確認し原点に立ち戻る大事な機会になっています。

これはおまけですが、自己嫌悪から立ち直れないときは人に泣きついて助けてもらったり、対人関係で悩んだときは苦手な人の好きなところを数えたり、究極は母の教える思い出したりして、ニュートラルな自分に戻すこともわたしの大事な時間です。

次の No. 29 は、霞ヶ関南病院病院長の海津啓之先生にバトンをお渡しします。先生、よろしくお願いします。

令和3年3月1日

医療法人真正会 霞ヶ関南病院
病院長 海津 啓之

私がかすみケアグループにお世話になり一年が経とうとしているところです。三十数年間にわたり急性期畑で生活してきましたので、介護ほか諸々の、所謂ケアという業務についてあまり知識もなく、理解も浅いまま入職しました。しかしながら、当グループの職員であることに誇りを持った、明るく親切な諸先輩たちの指導のもと、新参者の私も少しずつですがこの世界が見えてきた気持ちでいます。

29. 職場に立つ時、あなたは真正会の「主役」です (オンステージマインド)

介護を担当する職員に限らず、真正会の職員全員にいえることですが、職場に着いたときは、真正会から選ばれた職員の一人であることを自覚してください。そして、利用者のあるときあなたは、真正会を担う主役の一人であることを認識して職務に努めてください。「ステージに立つ心」をオンステージマインドといいます。

入職以来、介護心得は何度も読み返しています。利用者に対する態度、自分たちのすべき行動、職員同士の接し方、介護者自身の心の持ち方などについて総論的、各論的にとても深く記されており、介護者のみならず、人としての生き方へ多くのヒントが記され、社会構造が変わって、時間が経ってもぶれることのない理念が多く含まれていると感じます。

No. 29にあるオンステージマインドは大きな責任も伴います。ただ、すぐ横には何かの折に支えてくれる仲間がいます。皆が主役、皆が脇役で毎日大舞台が繰り広げられます。安心して演じてください。

2020年春の入職時からずっとコロナの世界なので、残念ながらほとんどの職員のお顔はマスク越しでしか存じ上げません。しっかりと顔を見ながら近い距離で皆さんと話し合いのできる世界になることを祈りつつ、35年にわたり公私ともに大変お世話になってきた齊藤理事長に2周目の締めくくりをお願いしたいと思います。

令和3年3月3日

かすみケアグループ 代表(理事長) 齊藤 正身

昨年4月から始まり、1年間で59人の皆さんから「介護心得に想うこと」を語っていただきました。日々の緊張が続くコロナ禍の中、皆さんの温かい想いが伝わり、その度に会長の顔が浮かんできました。会長と直接会ったことがないスタッフが大半ですが、このような歴史の延長線上に今があることを実感できたでしょうか？

締めくくりはこの人しかいませんね！齊藤正男会長にお願いしましょう。

30. そして、あなたは、真正会の職員であることに誇りを持ちましょう

真正会のめざす事業理念に共感し、職員の一人としての役割を担い、毎日の勤務を通して、真正会の職員であることに喜びを感じ精進するとき、必ずやあなたの人生にとって誇れる何かをつかむことができるでしょう。その結果は利用者とあなたの幸せのためになることなのです。

「老人にも明日がある」の本来の意味は、敬老精神そのものである。

ことさら、「老人にも」と強く訴えたことは、今の日本の生活環境はめまぐるしく変化していく。特に弱い立場にある老人は数多くの障害(病気、貧困、孤独等)に会い、加えて高齢人口は大変なスピードで激増している現状下、あえて「老人にも明日がある」のだと声を大にして言わないではいられない。老人への思慕、いたわり、なぐさめ、思いやり、励まし等の願いを込めたものが「老人にも明日がある」の理念で、これは、病院そして真寿園に、それぞれ共通した設立理念であり、事業理念である。

未来に向かって、躍動感溢れ、希望に胸膨らます若い人達に伍して、老人も未来に夢を抱き、充実感に満ちた豊かな老後を、私たちは、医療を通し、福祉を通して援助し、期待しようではないか。そこにこそ「老人にも明日がある」の創業のコンセプトは輝く。

齊藤 正男

1999年4月24日発行 『人に尽くす 老人にも明日がある』より

多くのスタッフが入職の面接で「老人にも明日がある」に共感して当法人を選んだと答えてくれます。こんな素敵なことがあるのでしょうか！

齊藤 正身