



ぽけっと

発行 2012年 9月 25日
編集 特定非営利活動法人
ママサポートえぷろん事務局
発行責任者 帯谷 昭子



実践リーダー研修を終えて

グループホームうらら花 係長 五十嵐 真穂

私は6月下旬から7月上旬にかけて、認知症介護実践研修（実践リーダー研修）の講義及び実習に行かせていただきました。本来であれば10日間で行う研修内容を7日間で行うため、連日9時～20時頃まで行うこともありました。暑さも加わり、講義や演習で体力を失うこともありました。同じ立場の方が集まっており、お互いに励まし合い乗り越える事ができました。講義を聞きながら、認知症介護の変化やリーダーとしての役割を教えて頂き、演習を通して自分には何が足りないのか、と日々考えながらの7日間でした。演習を通して感じたことは、いかにママサポートえぷろんでは人材育成に力を入れているか、又費用面での援助をしてくれているのかという事を強く実感しました。

私は4月より役職が変わり、自分の立ち振る舞いをどうしたらいいのか悩んでいた時の研修だったので、大変勉強になることが多くありました。講義・演習が終わると、他施設実習に3日間行きました。私が行かせていただいた施設は、「グループホーム広野の家」でした。地域との交流が盛んであり、地域の方々が率先して、あずま家や散歩のための遊歩道を作ってくれたとの話を聞きました。お年寄りの方も生き生きとした顔をしており、ひとり一人に合わせた役割があり勉強になりました。

他施設実習後より、職場実習を20日間行うことになりました。職場実習を始める前に、職場の現状を振り返ることにしました。色々考える中、やはり利用者さんに対する不利益な言動や介助がある事が目についたので、管理者と話し合いを何度か行い、実習を始めることにしました。実習が始まり、どうして今回利用者さんに対する不利益な言動や介助を見直したいのか説明をし、具体的な対応もいくつか説明しました。この時、いかに自分の気持ちを人に伝える難しさを痛感しました。実際にスタッフみんなで行うと、1～2週間は行えなかったようですが、徐々にいつもの状態へ戻るスタッフもいて、引き続き行うにはどうしたらいいものかと現状を考えながら仕事をしています。実習半ばには、スタッフの皆さんにアンケートを実施しました。その中には色々な心の葛藤を書いて下さる方がいて、この取り組みは無駄ではなかったこと、これからも色々な方法を通して取り組むことの大切さを感じました。今後の取り組みについて管理者と主任と話し合い、業務の見直しをすることにしました。全ては利用者さんのための見直しであり、統一したケアを行うための第一歩です。何か物事をする時には、不安や批判を言うてしまうものですが、「まずはやってみる」を合言葉に色々なことにチャレンジしていき、利用者さんが安心して生活できるグループホームを目指し、地域の方々にも『うらら花に入居できれば安心だ』と言ってもらえる、また選ばれる施設作りをして行きたいと思います。

最後に3か月間にわたる研修に参加させていただき、真にありがとうございました。学んだこと、気がついたことをこれから色々ところで生かしていきたいと思っています。参加する前は不安な気持ちが大きかったですが、今はどうすればいいかと前向きに考えられるようになりました。研修受講により、大きく気持ちに変化を感じます。有意義な研修に参加できたことを嬉しく思います。

ひなたぼっこ通信

毎年恒例！9月7日【夜宴会】が行われました。今年も歌に踊りに御馳走に、大変盛り上がりました。御足労頂いたご家族の皆様、そして素敵な芸を披露して下さいました皆様。本当に本当にありがとうございました！！





日本古来の武術である古武術が、野球の桑田投手の復活や介護への活用などで、近年注目されています。自然な摂理に沿っており身体に負担がかかりにくい動きが見直されているのでしょう。また、相手に積極的ダメージを加えるための戦闘を目的とせず、あくまで護身目的であるという点も、日本人の好みにあうのかもしれませんが。身体や精神を鍛錬して相手を倒すというよりは、身体の摂理に従った身のこなしを学ぶことで力に圧倒的な差があっても身を守れる、という点が、女性などにも支持されているのだと思います。

古武術を20年以上習っていて、かなりの達人である同業の先輩がいます。その方にお話し、仲間数人で古武術を活用した護身術と、そこから学び取れる人との向き合い方を教わりました。数時間のことであり、とても古武術を習ったとは言えないのですが、武術という方法を通じて大事なことを教えていただいたように思っています。

攻撃する側は手を振り上げ、攻撃される側の両腕をガッシリとつかみます。つかまれた側は、反射的に体を相手から遠ざけよう、遠ざけよう、とします。そうすると強く握られた腕はますます引っ張られ、つかまれた側は動きの自由を失います。

人は、こわい、嫌だ、と感じると、本能的に逃げたくなるものです。

そこで敢えて、こわい気持ちを抑えて相手の懐に一步二歩、近づいてみる。握られた部分は無理にほどこうとせず、相手に好きなだけ握らせておく。握らせたまま腕を上げ肘を曲げて相手の懐に入り、手首を軽く外にひねりながら両腕を外側に開きます。懐に入られると、相手は手首を内側にひねられることになり、強く握っているほど衝撃も大きくなるため握っていらなくなります。そのため、力のある相手でも、思わず手を放してしまうのです。力の差ではなく、身体の自然な摂理です。

人と接していると、嫌だな、早く終わらないかな、と思うことは様々な場面で生じます。

わたしの仕事でも、なかなか帰らない、固定した考え（妄想？）から離れられない、同じ話の繰り返し、いわゆるクレーマー、常同行動、頻繁な確認、疑り深い…などの言動をされる方に出会います。関わりの中で許容できる線を超えてしまうと、正直、内心早く終わらないかな…とってしまうこともあります。しかし、そこで早く切り上げようとする、ますます油を注ぎ、結果長引いてしまうことが多々あるものです。

終わりたい、離れたいと思った時こそ、及び腰にならずこちらから一步近づいてみる。相手にとってそれほどまでにそこが重要で、こだわりたい、しがみつきたいのであれば、そのままにしておく（=好きなだけ握らせておく）。そうすると決めたなら、こちらも肚を据えなければいけません。一定時期、その人に物理的・時間的・精神的な労力を注ぐ覚悟ができるかどうか。すると決めたら、逃げようとせず、逆にこちらから積極的に向き合っていく。

不思議なことに、次に会うときにはそのことが手放されていたり、同じことを言っている、どことなく相手の雰囲気や趣が変わっていたりします。それは、一度ならず、何度も経験しました。こちらから積極的に関わったことで、自分の受けとめ方が変わったという側面もあるでしょう。おそらく双方があって、二人の間に流れる空気が変わるのだらうと思います。

少しですが、人との向き合い方が変わった気がしています。



いろは坂

気合いのカボチャ

広井 数子

春、畑にカボチャの種を蒔いた。土をやわらかく耕して、肥料を混ぜる。少しだけ盛土にして、買ってきた種をひとつずつ指で押し込む。優しく静かに水をかけて、寒さから守るためにプラスチックのカバーをかける。

芽が出てからは、暑い日はカバーをはずし夜にはかけてと気をつかう。花が咲くと、毎朝授粉をして実がなるのを楽しみに待った。

このころ、どこから種がきたのか、畑の隅に勝手にはえているカボチャの苗一本を見つけた。むしり取ろうかと思ったが、じやまにもならないし、と放っておいた。

しばらくして、順調に育っていたカボチャの葉に大量のアブラ虫がついた。そして、白いカビが発生して葉が枯れてきた。慌てて殺虫剤を吹きかけて、根元には葉をばらまく。

大切に守ってきた私のカボチャがこんなことになるなんて、と焦りまくる。天候のせい、虫にやられたせい、実のつきはいつもの年より少ない。

ふと見ると、勝手に育っていたカボチャのつるには、丸々と太った実がごろごろとついている。葉も元氣そのもので、緑の茎がたくましく地面を這っている。

これには、たまげた。世話をしなくてもええのなら、自分で生きるしかない。と気合いを入れたに違いない。「あんたはエライ！」と、褒めてあげた。

気合いで育ったカボチャはどんな味がするのか、食べるのがいまだから楽しみだ。もし本家よりも美味しかったら、私は少し悲しい。

編集後記

「帯谷さんどうしたの？」みんなに声を掛けられる。鼻の頭に出来たできた面疔（めんちよう）、かつこ悪くしてしょうがない。◆なぜ面疔はできるのか、その医学的な見解はさておいて、私の場合は疲れてる時にできやすいように思う。その疲れの原因は？ 息子！今年大学一年生の彼は、三月生まれだったために春休み中に車の免許が取れず、夏休みに続きの自学通いを始めた。期間が限られているにも関わらず、本人はいつものマイペース。一日一時間の教習を焦ることもなく一週間。訊くとまだまだ残っている。◆「あんたネ、どう考えたって間に合わないよ。とにかく乗せてもらえ！」母の恐ろしい業務命令にやっと重たい腰を上げて、朝七時半に出かけ、帰宅は夜十時という空車待ちの日々。日曜日だって（送迎バスは休みでも）母が連れて行く。こうして夏休み終了三日前にやっと免許証を手にしたのである。朝食・昼食二食分の弁当作りや送迎、試験合否のイライラ・・・、それらが終わった後に、私に贈られたご褒美が「面疔」とは、なんとも神様がうらめしい。◆面疔の痛みが去り、傷跡が薄くなっていく鼻の頭を見ながら、「子供のことで一喜一憂するのもまた母の幸せか・・・」そう思える今日この頃である。（帯谷）

NPO 法人

ママサポートえぶろん

会 員 数

- ・個人会員 33 人
- ・利用会員 23 人
- ・賛助会員 90 人

平成 24 年 9 月 25 日現在

特定非営利活動法人

(NPO) ママサポートえぶろんは民間非営利活動団体です。

会員の皆様の会費と寄付により運営しております。皆様の支援をよろしく申し上げます。