

ハーモニ

第 42 号

発行日 平成27年3月10日
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 三浦憲一



利用者のご自宅に向う本庄みずほさん。

今回は、仙北市社会福祉協議会 田沢湖ヘルパーステーションで、ホームヘルパーとして働いている本庄みずほさんから質問にお答えいただきました。

Q1 この仕事に就かれた動機をお聞かせください。

小さい頃からおばあちゃん子でした。その大好きな祖母が介護を必要とするようになり、自分でも何かしてあげられないか考えていたところヘルパー講習会があることを知って、資格を取得して今の仕事に就きました。

Q2 援助する上で心掛けていることは何でしょうか。

利用者の方が少しでも長く住み慣れたご自宅での生活が続けられますよう、心身の変化を見逃さないようにしています。

Q3 仕事をしていてうれしかったこと、または心に残っていることをお聞かせください。

利用者の方から笑顔で「ありがとう。また来てね」と言ってもらえることがとてもうれしいです。



家事援助で調理をしています。

Q4 今年の目標またはチャレンジしたいことは何でしょうか。

最近、飼い始めた犬に芸を教えたいです。また、犬と一緒にダイエットも……。

本会ホームページ「ひろがれソウェル秋田」に掲載している
「安藤巨の1分間カウンセリング」
 をご紹介します。



ビヨンドザボーダー(株)
 メンタルヘルス講習会専任講師
 社会福祉士・精神保健福祉士
安藤 巨



マイナス思考を変える

(vol.70:2014.11月7日~18日)

Q 私はいつも悪い方悪い方
 考えるタチで、いわゆる「**マイ
 ナス思考**」に苦しんでいます。も
 う少し気楽に行きたいの
 すが・・・(A子)

A ストレスをため込みやすい
 「ココロ癖」をご存じですか？

「全か無か思考」「一般化のし
 すぎ」「拡大解釈と過少評価」「心
 のフィルター」「結論の飛躍」「**マイ
 ナス思考**」「すべき思考」「感情的
 決めつけ」「レッテル貼り」「自己
 関連づけ」など

今回はこの中から、「**マイナス
 思考**」について解説します。「**マイナス
 思考**」とは、単によいことを無視す
 るだけでなく、よいことまでも悪い
 できごとにすり替えてしまう考え
 方のこと。例えば自信のない人が、仕
 事がうまくいかなかった時に「やっ

ぱり自分はだめだ」と考える。逆に
 仕事があまくいっても、「これはまぐ
 れだ」「こんなにうまくいくはずな
 い」と決めつけてしまうような考
 え方です。

突然ですが、ここで質問です。

**質問：あなたはタイムスリップし
 て、小学生の夏休みに戻ったと想定
 してみてください。夏休みが半分過
 ぎた頃、あなたは・・・？**

- ① 夏休みがあと半分しかない。
- ② 夏休みは、まだ半分残っている。

①の「あと半分しかない」を選ん
 だあなたは「過ぎ去った日々」に視
 点があります。「何であと半分しか
 ないんだ」等、失ったものに意識が
 向いているのです。すると徐々に少
 なくなっていく夏休みをうらめし
 そうに眺めながら結局何もできず
 に終わってしまいます。これが「**マイ
 ナス
 思考**」です。一方、②の「まだ半分残
 っている」を選んだあなたは、残り

の夏休みに視点があります。すると
 「残り半分をどう楽しもうか」とい
 う思考になりやすいのです。これ
 を「**プラス思考**」と言います。

ピンチをチャンスとして捉えるこ
 とができるか、それは皆さん自身の
 状況の捉え方にかかっています。人
 がコントロールできる唯一のものは
 意味づけです。それ以外は変えるこ
 とができません。相手のあること
 ですから人間関係もコントロールで
 きません。出来事への意味づけ、事態
 (現象)への意味づけ、思考への意
 味づけ、その全てが、コントロール
 可能です。自分にとって辛く、苦し
 く、不快な意味づけを行うくらい
 なら、よりよく人生を楽しむため
 に、ポジティブな意味づけをする
 習慣を意識して作っていきましょう。
 捉え方の選択・決定によって貴方
 の未来(人生)は大きく変えられる
 のですから。

I am OK! You are OK! (vol.79:2015.1月15~27日)

Q 障害者施設に勤務している
 C子(40歳)です。職場で
 は中堅職員としてメンタル不全で
 休みがちな職員のフォローや、文
 句は多いが動きのよくない後輩へ
 の対応を任されています。誰から
 も感謝されることもありません。
 いつもイライラして家で家族
 にも八つ当たりしてしまい、結果
 自己嫌悪に陥る悪環境。どうし
 たらよいのでしょうか。(C子)

A 仕事でもプライベートでも
 「やってあたり前」になっ
 ている様子。辛抱強く、いやな顔
 をみせずに頑張っているC子さん
 に、周囲はすっかり甘えてしまっ
 ているのかもしれないね。

感謝されず、認められず、イライ
 ラが募ってしまっている時は「自
 分で自分をほめたい」そう心の中
 で思ってみては。実はこれは、オ
 リンピックの大舞台で見事3位に
 入賞し、銅メダルを獲得した有
 森裕子さんの言葉です。自分自
 身に対して「I am OK!」こんな
 ふうには言えなければ、

他者に対してもゆとりが生まれ
 ませんから「You are OK!」とは
 言えないはず。まずは完璧でない
 自分自身を許し、認めて自分が自
 身の最良の理解者となっ
 てください。何か迷った時には、
 自分の都合を優先し、少しわが
 ままぐらいがちょうど良いかも
 しいかもしれません。

そしてC子さんのように人のケア
 をする福祉関係の仕事をしてい
 る方と接していると、共通した特
 徴があることに気がつきます。基
 本的に真面目、几帳面、いいかげ
 んにできない、他者に配慮し気
 をつかう、



苦手な相手は自分が創り出している!?

(vol.74:2014.12月10~18日)

Q 高齢者入所施設で介護の仕事をしています。同僚に早口でまくし立てるように話し、はっきりズケズケとものを言う人がいて、日々ストレスです。職場の人間関係の悩みはどうしたら消えますか? (B子)

A 私は普段、福祉関係職場の職員の方々の相談をお受けしているのですが、その内容のほとんどが職場の人間関係に絡む問題であることが多いという実感があります。

「人間関係」という言葉は便利によく使われますが、いさか抽象的すぎますね。「人間関係に悩んでいる」という人は、相手が悪いというニュアンスをもっていることが多いです。話の中に大抵「悪者」が登場します。その悪者に日々苦しめられている、と。しかし、いろんな人がいるのがそもそも普通の社会ですし、それぞれ自分が主人公の人生を生活しているわけですから、人生

劇場に基本的には悪者は存在しません。視点を変えるとまた違った形の「正義」であることも多いのです。

つまり、B子さんの職場で合わない人は、白黒はっきりものを言うタイプ。そういう人はお腹にはため込まず、裏表があまりありません。リーダーシップもあってテキパキ仕事をこなすという長所も持っているのでは。

一方、B子さんはその相手の方とは真逆の性格で、他者に対して受容・共感的で、争い事は嫌い。柔軟で、はっきり言うよりも遠回しに伝えて相手に気付いてほしい、わかって欲しいというタイプではないでしょうか。

逆に言うと(相手からすれば)優柔不断で本音が見えづらい、言いたいことや意見をはっきり言わない、わかりにくいタイプと思われているかもしれません。

無人島でひとりという状況で人間関係に悩むひとはいません。「人間

関係」は、必ず「自分」と「誰か(相手、他者)」との関係によって形成されるもので、人間関係の摩擦には必ず自分もその原因に含まれます。

B子さんは、自分とはコミュニケーションパターンの大きく異なる(真逆な)人が苦手ということになります。「苦手意識(苦手な相手)は、実は自分が創り出している」ということに気付いたら、今度は違うタイプの人にどのように接したら良いか見えてきたのではないのでしょうか。

まずは相手のパターンに乗ってみる、B子さんであれば、苦手なはっきり言うタイプに対しては、遠回しに言わず、「私」を主語にして自分の意見や気持ちをきちんと相手に伝えるようにすることがよりよい関係づくりのためには必要な技術です。現場での今後のご活躍、期待しております!



I am OK! You are OK!

人間関係を大切にす等のタイプの方が多く実感があります。

- ・真面目⇒抱え込んで仕事をしてしまう
 - ・几帳面⇒完璧を求め、自分が疲れてしまうまで仕事をしてしまう
 - ・いいかげんにできない⇒状況を深刻に捉え過ぎてしまう
 - ・他者に配慮し気をつかう⇒他者の影響を受けやすく気疲れしやすい
 - ・人間関係を大切にす⇒人間関係に巻き込まれやすく悩みがち
- ⇒(矢印)の左側は紛れもなく「長

所」ですが、行き過ぎると右側のようにストレスをため込むことに。

C子さんの場合は、周囲の期待に応えすぎて、自分のことを後回しにしていたのかもしれません。結果、C子さんの良さ(長所)が度を超して(短所)になり、ストレスをため込んでいたのではないのでしょうか。

ここで注意したいのは短所を消そうとしないこと。

「長所」と「短所」は裏腹(表裏一体)の関係です。

自分の短所(悪いところ)をなく

すと、長所(良いところ)も消えてしまいます。長所も度を超せば短所となり自分自身を苦しめることとなりますが、結局は程度の問題です。上手にブレーキを踏んで行き過ぎに注意することができれば、皆さんの持ち味は「長所」が活かされやすくなります。やっぱり何事も「ほどほど」ですね。

「安藤巨の1分間カウンセリング」は、引き続き、毎月1回中旬に更新して掲載します。ホームページの「ひろがれソウエル秋田」<http://www.akita-fukurikyokai.jp/>をご覧ください。

会員コラム 東 西 南 北

オカリナで交流

能代感恩講 能代市授産場 湊 由美子

趣味で始めたオカリナで、今では秋田県内はもちろんのこと仙台、山形、神戸などいろいろな地域で演奏活動をしています。

東日本大震災後は、毎年「ふれあい交流」ということで石巻に行っています。また、福島県から秋田県へ避難されている方々との交流もしています。

これからもオカリナ演奏で交流や支援活動を続けていきたいと思っています。



昨年11月、ティサービスセンターでの慰問演奏

50kmマラソンから得たこと

比内ふくし会 (大館市)

特別養護老人ホーム扇寿苑 藤田 裕史

当法人では、法人内サークル活動に対し、助成する制度があります。現在、サークル活動としては、野球部、劇団、競走部があり、私は野球部と競走部に所属しております。

競走部として、昨年9月北秋田市で開催された50kmマラソンに初めて参加し、制限時間内に無事完走することができました。

参加者の年齢層は幅広く私より年上の方が早く走るのを見て「自分は未熟だ」と考えさせられました。競技中は苦しくて大変でしたが、マラソンを通じて自分の弱さを知ることができました。

また、沿道から地域の方の励ましや、家族、仲間から応援があり最後まで競技を続けることができました。

今回、50kmマラソンに参加していろいろな方々の支えがあり完走することができましたが、これからは苦しい時こそ人の力になれる人、支えることができる人になりたいと思います。とても貴重な体験をさせていただきました。



「比内ふくし会競走部」メンバーと一緒に。右が私です。

四季折々の秋田に感動!

いなかわ福祉会 本部事務局 加藤 美由紀

埼玉県から結婚のため秋田県に来て早22年が経ちました。秋田の四季折々の風景には今でも感動しています。

埼玉で生活していた頃は四季の移り変わりなど気にも止めていませんでしたが、秋田にいると本当に季節を感じます。

移り変わりをを感じるたびに、一日一日の大切さを実感しています。



平成27年度 会員交流事業・講習会の日程

◇団体研修旅行◇

1泊2日コース	①ユニバーサル・スタジオ・ジャパンコース 9月5・6日(土・日) ②東京ディズニーリゾートコース 11月14・15日
---------	---

◇グルメを楽しむつどい(前期4会場:後期4会場)◇

日時	会場名	内容	定員数
6月18日(木)19:00~	アゼーリア(秋田キャッスルホテル)	フレンチ	40名
6月26日(金)19:00~	東天紅(秋田キャッスルホテル)	中国料理	20名
7月3日(金)19:00~	トラットリア ダリーズ(大館市)	イタリアン	16名
7月10日(金)19:00~	山の手ホテル(大仙市)	フレンチ	40名
10月2日(金)19:00~	ゲストハウス 平源(横手市)	フレンチ	40名
10月9日(金)19:00~	レストラン アンシャンテ(大館市)	フレンチ	20名
10月23日(金)19:00~	サンルーラル大瀧(大瀧村)	フレンチ	40名
10月30日(金)19:00~	秋田車屋(秋田キャッスルホテル)	和食	40名

◇講習会◇

講習事業名	月日	内容
メンタルヘルス講習会	6月18・19日(木・金)	2日間日程、定員30名、講師:安藤巨氏
広報誌講習会	7月22・23日(水・木)	2日間日程、定員30名、講師:釋左枝氏

◇男鹿水族館入館料金補助◇

補助期間4月1日~10月31日 ソウェルクラブ会員・福利協会会員と家族に料金の補助をします。

*各事業の募集案内、詳細内容等は、後日事業所宛送付します。また本会ホームページにも掲載します。(上記内容は、予定ですので若干の変更がある場合もあります。)

ソウェルクラブ 27年度新規会員募集中!!

ソウェルクラブは、福祉の職場で働く人の福利厚生を支援しています。

掛金年額一人当たり
 第1種会員(常勤職員) ……10,000円
 第2種会員(非常勤職員) … 5,000円

◇事業紹介◇

- *健康管理**
 - 生活習慣病予防健診費用助成
 - 健康生活用品給付 他
- *慶事お祝い**
 - 結婚お祝い品贈呈、
 - 出産お祝い品贈呈
 - 入学お祝い品贈呈
 - 永年勤続記念品贈呈
 - 資格取得記念品贈呈
- *万一の際**
 - 会員死亡弔慰金
 - 入院・手術見舞金

- 高度障害・後遺障害見舞金
- 配偶者死亡弔慰金
- 災害見舞金
- *資質向上**
 - 海外研修 ○接遇講習会、
 - メンタルヘルス講習会、
 - パソコン講習会 他
- *余暇活用**
 - クラブ・サークル活動助成
 - 指定保養所
 - 会員制リゾート施設
 - テーマパーク

- 提携レジャー施設 他
 - *生活サポート**
 - 特別資金ローン
 - ソウェル保険 他
- 事業の詳細をお知りになりたい場合は、福利協会事務局にご連絡ください。パンフレットを送付いたします。
- =全ての会員が利用できるサービス
 ●=第1種会員のみが利用できるサービス

紙上接遇講習会

対応の基本とポイント



どの事業所も何かと来客の多いこの時期、職場の好印象をアピールできるポイントをご紹介します。

受付
 玄関先などで訪問者に気付いた人は誰でも率先して笑顔で「いらっしゃいませ」「こんにちは」と声をかけます。そして「何かご用ですか」「お約束ですか」と、来訪の目的や担当者名、約束の有無を確認します。

案内
 事前に約束があると告げられた場合でもすぐに担当者の席などに案内しないで「〇〇様がお約束でお見えになっています」と担当者

に取り次いでから指示された場所へ案内します。案内をする時は2、3歩前に立ち、歩調を合わせます。

エレベーターでは、先に乗り開ボタンを押して誘導します。乗客がいる時は、外のボタンを押したまま相手を先に乗せます。

部屋のドアの開け方は、外開きならドアを開けて相手を中に入れてもらいます。内開きの時は、自分が先に入り、中からドアを支えて招きいれます。引き戸の場合は、開けて戸に軽く手を添えて相手を中に案内します。

対応
 来訪者を待たせるときは、不安

にならないよう「〇〇は、ただいま参ります」「こちらで少しお待ちください」と声を掛け「お部屋はお寒くありませんか」など、相手に配慮する一言を心掛けます。

見送り
 接客は別れ際も肝心です。原則は玄関先まで送りますが、相手が「ここで」と言った時は、部屋のドアやエレベーター、階段などで別れます。「ご足労いただき、ありがとうございました」「どうぞお気を付けて」など言葉を添えてお辞儀をし、すぐに戻らず、後ろ姿を少し見送ります。

～ソウェルクラブ情報誌から抜粋～

福利協会ほほえみカード提携ご紹介

菊地司法書士事務所

身の回りのお悩みについて、ご相談を承ります。
 例えば
 ①家・土地 ②借金 ③相続 ④遺言
 ⑤登記 ⑥成年後見 など
 お気軽にご相談をお受けしております。法令の範囲内で、情熱をもって対応いたします。

特典
 ・初回無料です。
 ・契約中の社会福祉法人様の役員、従業員の個別案件は特別な配慮で対応します。

○ご相談の際は、ほほえみカードをご持参してください。
 〒010-0951 秋田市山王六丁目1-1(山王ビル1F)
 TEL018-823-9381 FAX018-823-3209
 URL <http://www.kikuchi-shiho.jp/>

栄養士さんの
おすすめ料理

大仙ふくし会 (大仙市)
介護老人保健施設 八乙女荘

小松 亜記美



旬の春キャベツを使った、当施設の春の定番メニューです。施設では赤ピーマンを使って彩り良く仕上げていますが、今回は人参で使い、ボリュームを出すために野菜もたっぷり使っています。



野菜たっぷり、春を感じさせる1品です

春キャベツと豚肉の
中華風炒め

<材料 (4人分)>

- 春キャベツ 1/2玉
- 豚肩ロース肉 200g
- 春雨(乾) 5g
- 人参 1/2本
- ピーマン 2個
- 玉葱 1個
- 調味料
- 生姜(チューブ) 3g
- 中華だし 小さじ1
- 醤油 大さじ2
- 三温糖 小さじ1
- 料理酒 大さじ2
- 胡椒 少々
- サラダ油 大さじ1

<作り方>

- 1 豚肉は1口大、キャベツは芯を取り4cm角程度に切る。人参は皮をむき細切りにする。ピーマンはへたと種を取って縦の細切りにする。玉葱は皮をむいて1cm幅にくし切りにする。春雨は湯で戻しておく。

- 2 調味料は混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を炒めながらほほ火が通るまで炒める。
- 4 野菜を加えてしんなりするまで炒める。春雨、混ぜ合わせた調味料を加え、全体になじんだら火を止める。

<残った炒め物で...>

小麦粉1/2カップ、卵1個、水1/3カップを混ぜ合わせ、残った炒め物を適量加えて全体を混ぜ、サラダ油少々を熱くしたフライパンでこんがり焼くと簡単にお好み焼き風になります。

プレゼントクイズ

問題

今回、表紙で紹介した本庄さんの勤務する地域に有名な湖があります。その湖の名称をお答えください。

〇〇湖

〇に当てはまる字をお答え下さい。

応募方法

- 専用ハガキにて応募してください。(福利協会会員のみ対象)
- ◆ プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆ 専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

宛先

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

締切

平成27年4月25日(土) 消印分まで有効。
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

A コース
きりたんぽセット (4人分)
5名様へ

丸内地鶏スープ
白沢通園センター
TEL 0186-46-3775
〒017-0002 大館市白沢字白沢407-9

B コース
1泊2食付き 無料ご招待
2組4名様へ

大湯温泉 ホテル鹿角
TEL 0186-37-4111
〒018-5421 鹿角市十和田大湯字中谷地5-1

C コース
ラ・ラ・ラ・ラスク 詰め合わせ
20名様へ

かつの悠遊工房
TEL 0186-35-3955
〒018-5336 鹿角市十和田錦木字下野添9

D コース
焙煎コーヒーとクッキーの詰め合わせ
20名様へ

ばあとなあ
TEL 0183-72-8107
〒012-0036 湯沢市両神15-1

編集後記

今号会員コラムにも紹介していますが、仕事以外の時間をスポーツや趣味、ボランティアなどされている会員さんが多いようです。いろいろと厳しい福祉業界の中で、この時間が仕事を続けるための“充電タイム”なのだと思います。本会も福利厚生の一環として会員交流事業を企画しております。みなさんに参加して頂き、“充電タイム”の一助となればうれしいです。(H.K)