

ハーモニー

第 43 号

発行日 平成27年6月24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 野口良孝



跳び箱の跳び方を、本で子どもたちに教えている神馬聖志さん。

今回は、能代市の杉松会すぎ保育園で、保育士として働いている神馬聖志さんから質問にお答えいただきました。

Q1 保育士に就かれた動機をお聞かせください。また、現在何歳児を担当していますか。

人が青少年や大人になった時に、誰かを傷つけたり、心の隙間を感じたりすることのないように、人格を形成する幼少期から関わることができる保育士を選びました。現在は5歳児担当ということで、就学準備に不安を感じることもあります。1年後の姿を見据えながら日々保育に励んでいます。

Q2 保育する上で一番に心掛けていることは何でしょうか。

言葉遣いと、皆平等に接することを心掛けています。子どもたちは身近な大人の影響を大きく受けると思うので、手本となるよう気を付けています。

Q3 働いているご父兄にとって、子どもさんとの時間をどのように過ごしてほしいですか。

勤務体制が厳しく、子どもと十分に触れ合う時間が取れない父兄の方も多いと思います。その中で自分自身が負担を感じないよう、うまく息抜きをしながら、子どもと関わり、

今その時しか過ごせない時間を大切にしてもらいたいです。

Q4 仕事をし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。

仕事が休みだった次の日に、子どもたちが似顔絵を描いてきてくれたことが嬉しかったです。ひげやみみあげの長さなど、細部もバッチリでした。

Q5 今後の目標またはチャレンジしたいことは何でしょうか。

プライベートで、運動と筋力トレーニングに励んでいます。長続きしないので継続していきたいと思っています。

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

あっさりさっぱり、でもきっちりと

(vol.88:2015.4月8日～21日)

Q 知的障害者の入所施設に勤めているF子(40歳)です。同じ施設の同僚(Aさん:46歳)は、このところ多忙でミスが重なり、仕事にいろいろと支障をきたしています。Aさんのことがとても心配です。どのように対処したらよいでしょうか。

(F子)

A 身近な人の様子が“何かおかしい”とは思っても、その方との関係性や職場での立場等によってどのように対応したらよいかわむところ。F子さんはAさんに対して職場の同僚という立場ですが、今回は様々な立場で対応の仕方を考えてみます。

【Aさんご本人自身が自分の不調に気づいた場合】

Aさんが自分の不調に気づいた(自覚がある)場合、最近の体調不良や仕事上のミスがあったこと等について、まずは身近な人に相談することが何より大切です。心の健康の特徴ですが、自分では自身の状況を客観的に捉えることが難しいのです。信頼でき、安心な身近な人に

話すという行為は今の自分の状況を客観的な目で捉えることにつながります。

【F子さん(職場の同僚として)の立場の場合】

関係が良ければ、さりげなく話を聴く時間や場所を設定します。心の不調で一番つらいのは「孤立」。そしてその孤立感が状況をいつそう悪くしていきます。まずはさりげない声掛けを。時間が経てばたつほど話しかけるタイミングを逸して不自然になりやすいので、気づいた時に“あっさりさっぱり、でもきっちりと”が基本です。休前日の仕事が終わった後などに話を聴く時間や場所(喫茶店などリラックスしてゆっくり落ち着けるところ)を設定します。プライベートに話を聴ける関係でなければ、すぐに上司に相談。Aさんが最近日中ぼ～っとしている、ミスが重なり仕事に支障をきたしている等、最近の様子を客観的な事実として上司に報告します。

【Aさんの上司の立場の場合】

日中の様子の変化に気づいたり、報告があがってきたりした時点で、

なるべく時間を置かず“あっさりさっぱり、でもきっちりと”Aさんから直接話を聴く機会を設けましょう。プライバシーに配慮したうえで場所や時間を設定し、リラックスした雰囲気の中でAさんの話に耳を傾け、現状を把握。業務負荷を調整するなどして様子を見るか、眠れない、食欲がないといった状況が長期化している場合には受診をすすめる必要があることも。普段から身近で気軽に相談できる専門家を探しておきましょう。

職場でうつ病等のメンタルヘルス不全者が発生した場合、その予備軍はその何倍も潜在しているといわれます。職員が心のバランスを崩す一番の原因は「孤立」、心の健康を維持するために最も大切なものが「コミュニケーション」です。

日々生きいきと仕事をしていくためには、F子さんのように他の職員に関心をもち、ちょっとおせっかいな関わりが職場ではとても大切です。職場でのコミュニケーション、見直してみませんか。

“ピンチはチャンス”“叱るときにほめる” (vol.95:2015.6月10日～23日)

Q 高齢者の入所施設でフロアリーダーを任されているH子(39歳)です。若い職員が多い職場で、何度も同じ指摘をしないと聞かない場面が多く、注意をすればふて腐れ素直に聴けなかったり、強く叱責したわけではないのに翌日職場を休んだり。対応に

日々とても苦慮しています。職場の上司として職場の中に良い循環を生み出すためにはどのようなことに気をつけなければいけないでしょうか。(H子)

A 職場の中に良い循環を生み出すためには、同じ方向を

向いて一致団結して協働することが肝要です。そして職員どうしが腹藏なく互いに言いたいことが言えて研鑽し合える文化が形成されていけばさらに理想的。しかし現実的には一朝一夕にそのような文化を創りあげることは難しいので、まずは今やれることから一つずつ取り組んでい

変えられるもの。変えられないもの。

(vol.92:2015.5月13日～26日)

Q 高齢者のホームヘルパーをしているG子(45歳)です。事業所に、上から目線で何でも一方的に決めつけた言い方をする上司(B氏:54歳)がいます。朝と夕方、全体でのミーティングでこのB氏と顔を合わせるのですが、訪問先で困ったことがあって相談しても悪いところ探しをされ、指摘されるだけで相談にならず、日々悩むことが多く困っています。どうしたらこの上司(B氏)を変えることができますか？
(G子)

A 「悩み事がありますか？」そう聞かれて「ない」と答える人はいないでしょう。では「その悩みは身近な人間関係の悩みではありませんか？」こう聞かれると「そうそう、その通りです」という方がほとんどではないでしょうか。全ての人は自分の視点や価値観で行動していますから、自分の思い通りにい

かず摩擦も生じます。人間関係に悩むことは自然なことです。

今回は自分の感情をコントロールして、他者との関係を円滑に保つためのちょっとしたコツを紹介しましょう。私たちは日々(意識、無意識両面で)、結構いろいろなことを線引きしています。そのひとつに「変えられるもの」と「変えられないもの」を分ける線があります。私たちは「変えられるもの」にはイライラしやすく「変えられないもの」には、さほどイライラしません。交通渋滞にどれくらいイライラしますか？朝や夕方、渋滞にはまってしまうとさすがにうんざりですが、そのことで一日中イライラし続ける人はいません。あなたは渋滞を変えられないことを知っているからです。つまり渋滞は「変えられないもの」。では家族や職場の同僚はどうでしょう。おそらく家族や職場の同僚など身近な人に強くイライラしてしまうのではないのでしょうか。あなたは心



のどこかで身近な人は何とか変えられる、言えどどうにかできているから。自分が「変えられる」と思うか「変えられない」思うか。それによって自分の気持ちのイライラが決まります。「今日の天気」「通勤電車の込み具合」「交通渋滞」「配偶者(夫または妻)」「親」「友人」「職場の上司(先輩)」「職場の同僚」「職場の部下(後輩)」「自分自身」、あなたはどのように仕分け(線引き)しますか。

自分の感情をコントロールして、変えられないもの(「自分自身」以外)に無駄なエネルギーを費やさず、変えられるもの(「自分自身」のみ)に一生懸命向き合っ、変えていくために努力しましょう。

日々の生活で「変えられるもの」と「変えられないもの」、いま一度立ち止まって仕分けしてみませんか。

“ピンチはチャンス”叱るときにほめる

きましょう。

“ピンチはチャンス”という言葉があります。今のH子さんの状況は、一見すると職場の“ピンチ”として捉えがちですが、今回のことを“チャンス”と捉えてみませんか。若い職員を問題視するのではなく、今後のより良い職場環境づくりに向けて工夫するきっかけにしてみてもいい。

例えば、シンプルなルール作り。どんな新人でも解りやすいチェック表や業務の手順書を作って職場の業務を見える化(可視化)することで、組織全体のサービスの質を担保することにつながります。さらに職場環境改善委員会(仮称)のように部署を横断する現場担当者のプロジェクトチームを立ち上げ、日頃の業務の見直しや改善を図ること

ができれば職場全体の活性化につながります。

また、職場に「ほめる」文化を醸成すること。ほめるということは、相手の個性や持ち味を相手にわかる形で丁寧に伝えること。実は場面やタイミングをはかって効果的に「ほめる」のは、なかなか難しいことなのです。

ポイントは“叱る(指摘する)時にほめる”こと。例えば先走って行動し、失敗した職員に対して状況(事実)を客観的に指摘した後「今回はあなたの行動的な面が裏目に出てしまったけど、すぐ実践・行動できるのは、それがあなたの良いところでもあるんだからね。今回のことをヒントに、どうしたらより良い支援に結びつけられるか考えてみて。」とフォローすることで、全てを

否定されたようには伝わりにくく、その結果指摘を受け止めやすくなります。

全ての職員が求めているながら、なかなか実現できない“誰にとっても働きやすい職場”について、職場で日々膝を突き合わせて皆で考え、今できることから始めてみませんか。



「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

劇団四季のファンに!!

琴丘ふくし会 (三種町)

特別養護老人ホーム希望苑 山田 智子

福利協会の観劇助成を利用させていただき、初めて劇団四季の公演を観に行きました。以来すっかり四季のファンになり、昨年も利用して「ふたりのロッテ」を観に行きました。そしてますます好きになり、「ジーザスクライストスーパースター」を観に大曲まで足を運ぶほどになりました。



“助成”がなければ劇団四季に出会うことはなかったと思うと感謝で一杯です。素晴らしい機会をありがとうございます。また、四季が来たときは、よろしくお願いします!

定年までガンバります!

男鹿市社会福祉協議会 太田 田鶴子

昨年、男鹿市社会福祉協議会福祉大会で20年の永年勤続の表彰を受賞しました。

“よくぞ勤めてくれたものだ”と自分ながら感動しました。あと2年で定年になりますが、“初老体”にムチうちながらもがんばります。

これからもチャレンジ!

大館圏域ふくし会 軽井沢福祉園 富樫 美可子

介護福祉士の試験を受け、1回で無事合格することができました。

これからも他の資格にどんどんチャレンジしたいと思っています。

劇団四季 観劇助成の予告

下記の公演に助成を予定しています。

公 演 名 ミュージカルコメディ「クレイジー・フォー・ユー」

会 場 秋田市文化会館

公演月日 10月12日 (月・祝)

開演時間 17:30 上演時間 約3時間10分

ミュージカル界の
アカデミー賞
受賞作品!

見どころ
その1 笑えて、泣けて、とびきりハッピーな
ミュージカル・コメディ

見どころ
その2 多彩なダンスと
タップの迫力

見どころ
その3 珠玉のガーシュ
イン・メロディ

※募集案内、詳細につきましては、後日各事業所宛てに送付します。

Sowel ソウェルクラブ加入事業所の皆様へ

各種申請をしていますか。

●入学祝い品…商品券 5,000 円分
(会員のお子様が小学校または中学校に入学した場合)

●永年勤続記念品…年数に応じた記念品
(5・10・15・20・25・30年)

●結婚祝い品…商品券 10,000 円分

●出産祝い品…商品券 10,000 円分

●資格取得記念品…5,000 円相当の記念品
(働きながら社会福祉に関する資格を取得した会員)

●会員死亡弔慰金…60万円

●配偶者死亡弔慰…10万円

他にも「生活習慣病予防健診費用助成」「クラブ・サークル活動助成」等もお忘れなよう申請をお願い致します。

会の現況

平成26年度

第一種制度

①入会者数	1,497名
②退会者数	864名
退職金給付合計金額	
……………	1,504,596,725円
平均加入年数	9年4か月
平均給付金額	1,741,431円
平均年齢	44.43歳

第二種制度

①入会者数	256名
②退会者数	119名
③退職金給付合計金額	
……………	105件 26,416,385円
1年未満	14名
※第二種制度の1年未満退会の場合、給付はありません。	

慶弔給付金

①死亡弔慰金	66件	1,200,000円
会員死亡	8件	400,000円
配偶者死亡	11件	330,000円
被扶養者死亡	47件	470,000円
②災害見舞金	3件	186,000円
全焼	2件	160,000円
1/3焼失	1件	26,000円
③傷病見舞金	177件	1,770,000円
④結婚祝金	215件	4,300,000円
⑤出産祝金	331件	6,620,000円

平成27年度

第一種制度

6月1日現在会員数	11,314名
27年度加入者数	800名
27年度退会者数	526名
(3月末退会を含みます。)	

第二種制度

6月1日現在会員数	1,265名
27年度加入者数	189名
27年度退会者数	41名
(2・3月末退会を含みます。)	



福利協会新役員ご紹介



この度、理事長を拝命いたしました。
役員一同微力ではありますが、皆様のご
指導、ご支援のもと、秋田県内の民間社

会福祉発展のため努力いたす所存です。
何とぞご厚情を賜りますようお願い申し上
げます。

理事長 **野口 良孝**

6月15日、評議員会で福利協会の新役員（理事・監事）が下記のとおり選任されました。

（任期：平成27・28年度）

No.	役 名	氏 名	選出母体	事業所名・職名
1	理 事 長	野口 良孝	秋田県市町村社会福祉協議会連絡協議会	秋田市社会福祉協議会 会長
2	副理事長	伊藤 二雄	秋田県老人福祉施設協議会	大平荘 施設長
3	理 事	北村 孝	秋田県老人福祉施設協議会	松涛園 施設長
4	理 事	藤井 蘭子	秋田県社会福祉法人経営者協議会	萬生苑 施設長
5	理 事	織田 昇	秋田県身体障害者施設協議会	金浦療護園 施設長
6	理 事	米谷ゆかり	秋田県ホームヘルパー協議会	横手市社会福祉協議会 東部訪問介護事業所管理者
7	理 事	本間 達雄	秋田県市町村社会福祉協議会連絡協議会	由利本荘市社会福祉協議会 会長
8	理 事	桜田 星宏	秋田県知的障害者福祉協会	虹のいえ 施設長
9	理 事	櫻井 孝良	秋田県社会就労センター協議会	厚生園 施設長
10	理 事	小林 儀貴	秋田県母子福祉協議会	白百合ホーム 施設長
11	理 事	今野 真保	秋田県保育協議会	明星保育園 園長
12	理 事	大友 潤一	秋田県保育協議会	やまばと保育園 園長
13	常務理事	大和田 勉	社会福祉団体	秋田県民間社会事業福利協会 事務局長
1	監 事	戸嶋 正紀	社会福祉団体	秋田県老人クラブ連合会 事務局長
2	監 事	高橋 智	秋田県児童福祉協議会	県南愛児園「ドリームハウス」 事務員
3	監 事	渋谷 真弓	秋田県市町村社会福祉協議会連絡協議会	美郷町社会福祉協議会 事務局長

栄養士さんの おすすめおやつ

相和会（横手市）
特別養護老人ホームビハーラ赤坂

井島 香菜子



きれいな黄色の
美味しいお団子で
す。かぼちゃを練り
込んで歯切れをよ
くしました。小豆煮
とみたらし、お好き

な方をつけてどうぞ。



小豆は、缶詰など市販のもので代用できます。



「かぼちゃ団子」



<材料(4人分)>

〔団子〕	
かぼちゃ	90g
(皮をむいた分量)	
白玉粉	50g
水	50cc
〔小豆煮〕	
小豆	40g
砂糖	35g
塩	少々
〔みたらしあん〕	
醤油	9g
砂糖	4.5g
片栗粉	1.5g
水	50cc

<作り方>

1 〔小豆煮〕

小豆を洗い鍋に入れて、たっぷりの水で1分ほど沸騰させ、ざるにあげる。

2

鍋に小豆を戻し200～300ccの水を入れて蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をしたまま差し水をしながら柔らかくなるまで煮る。

3 分量の砂糖を2回に分けて入れる。その都度5分くらい煮る。2回目のときに塩を少々入れる。

〔みたらしあん〕

1 砂糖、醤油、水30ccを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、水20ccで溶いた片栗粉を混ぜ再び火にかけてとろみをつける。

〔団子〕

1 かぼちゃは蒸してつぶしておく。(耐熱容器に入れ、少量の水をかけてラップをしてレンジで加熱してもよい。)

2 白玉粉に水を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

3 2に1を加え混ぜながらこねて、24等分にして丸めて、中心をくぼませる。

4 鍋に水を沸かし、3をゆでる。浮いてきたら水を入れた容器に取り、その後ざるにあげて水をきる。

5 器に盛り付けて小豆煮又はみたらしあんをかけて完成。

プレゼントクイズ

問題

今回、表紙で紹介した神馬聖志さんの職種をお答えください。

〇〇士

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7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 海苔セット
(韓国海苔・焼海苔各50枚入り)
15名様へ

つどいの家
TEL 018-828-4472
〒010-1654 秋田市浜田字境川52

B コース 1泊2食付き
無料ご招待
2組4名様へ

八幡平ロイヤルホテル
TEL 0195-78-3311
〒028-7394 岩手県八幡平市松尾寄木1-590-5

C コース パウンドケーキ
詰め合わせ
20名様へ

南秋つくし苑
TEL 0186-35-3955
〒018-1629 八郎潟町中嶋282-1

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

4月から担当になった中村です。
先輩から教えていただきながら今回回報を作成してみました。
どうぞよろしくお願いいたします。