

種便り

社会福祉法人 えのき会
京都市伏見区桃山町山ノ下44の8
(075) 605 0303

デイ さくら

絵馬奉納所 榎桜神社

さくらの家に絵馬奉納所が出現しました。今年の抱負などを絵馬に書いて皆さん奉納していました。【目指せ東京】と書かれ、「いつか外出で東京へ行きたい！」という方がいました。絵馬が余っていたら自分も書いて奉納したかった・・・。絵馬を奉納したい方は榎桜神社までどうぞ！



1

グループホーム ベル 忘年会!

昨年12月、新・都ホテルにてベル開所5年目で初めての忘年会を行いました。企画段階時、企画担当の森さんにせつかくだからお母様も呼んでみませんか?と提案してみると思いの外、反応がよく、笑顔で「うん!」とうなずいてくださり御家族様にもご案内させて頂くことに。また今年のベル外出の写真をプロジェクトで流す準備も万端!

そして、当日を迎えたのですが、武内さんが発熱でベル療養となりやむをえず5名での外出になりました。会場内では思っていたデータが流せず職員がワタワタとしていると、秋山さんより、「はじまりの挨拶をしたい」とおっしゃってくださり立派な挨拶を務めて下さり乾杯!一気に和やかかつ一体感のあるムードになりました。その後はベル旅行の写真を中心にしたスライドショーをプロジェクトに映して流させて頂き、森下係長より旅行時の思い出話、リベンジマジックがあったりして2017年の思い出に浸りながら美味しい中華料理を食べて、終始和やかな雰囲気になっていました。最後はクリスマスということもあり、皆でクリスマスの衣装を着て記念撮影会!全員とびきりの笑顔で2017年最後にまた一つ心に残る思い出ができた外出でした。

ご家族の方々のご協力があつて実現できたこの忘年会。この場をお借りしてになりますが、色々至らない点があつた中、貴重なお時間を共有して頂き本当にありがとうございます。翌週のご家族様からの連絡帳に「忘年会久しぶりにみんなが集まれ楽しかった」というお言葉を皆さまから頂いて、今年もどんどん楽しくベルらしい企画を利用者様と一緒に考えていきたいと思えました。本年もよろしくお願ひ致します。



2

研修報告

職員の感想 1

法人研修「メンタルヘルス研修会」

日時：平成29年12月3日（日）

10:00～11:30

場所：さくらの家 2階会議室

講師：社会保険労務士 勝見 九重 先生

研修内容：福祉の仕事は他の職種と違い、心と感情の協調が強く求められます。例えば、利用者の態度や感情がどのようなものであっても、支援者側は受容的な態度と対応、配慮を要求されます。

しかし、支援者も感情を持つ人間であり、自らの感情を統制し、操作、規制することには限界があります。さらに、日々の職務の忙しさによって時間と精神的なゆとりが減少すると、自己を護るために感情労働の切り詰め、割り切りを行わざるを得なくなり、この状態が続くと、仕事から自己を引き離し、軽く考え、真剣にならないようになります。

この研修では、メンタルヘルスに関する基本的なことを学び、職員個々が自分と向き合い、心身の疲労の改善につなげていく機会になることを目的とし、研修を行います。

○ストレスの要因は予想以上に多岐にわたるといふ事がわかりました。

うつ病等のメンタルヘルス不調は誰でもかかる可能性があると思いました。まず自分自身も何かおかしいな？という時は少し意識して自分を見つめ直してみることが大事だと思いました。他の職員にも今日の研修をきっかけに忙しい中にも自分の体や心の事をよく観察する大切さが伝わったのではないかと思います。一方的に聴くだけでなく、自分達が発言する機会もあったので良かったと思います。

○6割以上の人がストレスを抱かれていますと知り驚いたが、でも自分だけではなくほとんどの人がストレスを抱かれていますと知り安心しました。ストレスは人生のスパイスとも言えるとおっしゃっておりストレスの捉え方によってはいい経験だったと思えることもあったので、捉え方と発散で大きく変わるんだと感じた。他の職員さんたちの発散方法などあまり聞く機会などなかったので、色んな方法を聞くことができ良かった。ためしてみようと思う。

○ストレスを感じるとどんどんネガティブになり、マイナスにしか捉えられなくなり下がっていく傾向になるので、発散したり相談して、よりよい精神状態で働けるようにしようと思った。また、自分以外の職員の表情も見て、悩みはないか気づけるようにし、職場全体でストレスフリーで働ける環境づくりもしていきたいらと思えました。

研修報告

職員の感想 2

○メンタルヘルスケアについての基礎知識を学ぶことができたこと

ストレスとうまくつきあうにどうすれば良いか知れたのと他の職員さんがどのようなストレス発散されているのか知れた。また、ストレスに気付くことやストレスとうまくつきあう方法を自分なりに考えること。自主的に相談したり、話を聞いたりして、心の健康を保つこと（メンタルヘルス）を意識したいと思いました。

○うつ病については少しは理解していたつもりでしたが、どこかで気持ちが弱いからなるのではないかと思っているところもあった。講義を聞いて、気の持ちようでは治らないことで、脳内の問題なのだということがわかった。不調になる引き金は、本当に様々なことがあり、私自身もえのきで働きた時は、つらいこともたくさんあった。現在働いている時も気分の浮き沈みはあるが、自分がどういう時にストレスと感じるかが少しずつわかってきた。環境の変化が強く、ストレスを感じることに気付いたので、少しでもストレスの軽減ができるように、セルフケアしていきたいと思う。

○話せる人間関係を築いていこうと思う。私自身がつらい時に話をきいてもらう相手との人間関係ももちろんですが、迷いを抱えている人が話せるような関係性を築きたいと思う。話を聞くときには、講義でも言われていたように「あいづち」「うなずき」「くり返し」と言うことを意識し、途中でアドバイスをしたくなるが、最後まで話を聞こうと思う。

みな様から寄せられた苦情・相談についての取り組み報告

サポートセンターめい

外出時の支援中にめいのヘルパーがスマートフォンを操作していると指摘をいただきました。該当ヘルパーに確認したところ、時刻を調べていた事に私的に利用していた事にも仕様していたことを認めました。利用者のご家庭には事実をお伝えした上で謝罪いたしました。

事業所としては重大なアクシデントと受け止め該当ヘルパーに指導すると共に支援中のスマートフォン・携帯電話の使用について厳しい基準を設け法人全体に周知徹底させていただきました。