



視聴者様からの質問に福祉の現場の職員さんがお答えします

Q1 福祉の仕事で大変な事は何ですか？利用者の方とコミュニケーションをとるのは難しくないですか？

A・入浴介助や排泄介助、ベッドから車椅子への移乗などは体力を使うので、身体への負担も多いです。コミュニケーションをとるのが難しい方もみえますが、言葉だけではなく、ジェスチャーを交えたり、表情から気持ちを察したりして対応しています。

・相手の方とお会いして自分の事を受け入れてもらうまでは、お互いに不安もあり少し大変です。信頼を得るのが大切だと思います。(介護職)

・人相手のお仕事で、理解しようとして考え続けるため、頭が疲れるかもしれません。書類が多いためやはり頭が疲れます(リハビリ職)

Q2 職員の方も大変な部分がたくさんあると思います。悩みや気持ちを相談したり、サポートする場所がありますか？

A・相談室といった、他者に話を聞かれずに個別で話ができる部屋もあります。

・産業医といった職員の為の医師もいて相談に乗ってもらうこともあります。それ以外にも同僚や上司に相談しやすい環境になっています。

・誰しも気持ちを我慢して貯め込むのは良くないです。当施設では、毎月上司と立ち話でも良いので簡単な面談を行っています。日頃思っている事を話してもらい、褒めて育てるを心掛けています。(介護職)

・利用者様のことはカンファレンスや日々の業務の中で相談することができます。(リハビリ職)

Q3 体力的にも精神的にも疲れるのではないかなと思いますが、どのようなことをしてリフレッシュしますか？

A・仕事であれば同僚や上司に話を聞いてもらうことで気分をリフレッシュしたり、時には甘い物をつまんだりして気分転換しています。

・リフレッシュの方法は、個人によって違います。休みを上手く利用して頭を切り替えている職員が、多いと思います。

当施設では、公休はもちろんですが、有休も取り易くなっています。年1回リフレッシュ休暇(最低5連休)、アニバーサリー休暇(1日)を取ります。他にも特別休暇、子の看護休暇、介護休暇もあります。(介護職)

・仕事と家との気持ちの切り替えをして、趣味など行ないリフレッシュしています。(リハビリ職)

Q4 介護をする側の身体的負担が大きいと思う。ひとりひとりに寄り添うのはなかなか難しいことだと思う。ストレス発散は、どんなことをしますか？

A・職場メンバーで行う、ソフトボール大会やバレーボール大会に参加して体を動かす人もいますし、休日は仕事を忘れて、自分の趣味や好きな事をして過ごします。

・身体的負担というによく言われるのが、入浴介助だと思われれます。入浴室内は、高齢者の方に合わせた室温にしますので、特に夏は、暑いですが、「お風呂は気持ちいい」「有難うね」等と言われると、大変では無くなります。不思議ですね。(介護職)

・リハビリでは身体的な負担はそこまで大きくはないです。こちらが一生懸命関わると、利用者様側もこちらをいたわってくれることが多いです。（リハビリ職）

Q5 認知症の方が、何度も同じことを言ったり、言ったこともすぐ忘れてたりして、イライラしてしまいますが、良い対処法が知りたいです。

A・介助者（自分）の価値観（こうあるべき、これぐらいはできるはず）で対応するとイライラしやすいと思います。ただ話を聞くだけで落ち着く場合もあります。

・認知症といっても様々な種類（アルツハイマー型、脳血管性など）があります。それらの特徴を理解する事で対応方法が変わってくる事もあります。

・私達も正直イライラする事はあります。特に自分に余裕の無い時にそうなる事が多いです。認知症の症状等について勉強して理解していても、実際に色々な事が重なるとそうになってしまうのも仕方の無い事だと思えます。一旦その場を離れたり、深呼吸したりして自分の感情をコントロールする場合もあります。（介護職）

・認知症の方が同じことを言われたり、されたりすることは心配事が多いと思われるため、原因をさぐって、取り除ければそのようにします。そうではないことはその方の気持ちを考え、どのようにしたら安心していただけるか、考えてみてはどうでしょうか。（リハビリ職）



Q6 嫌になることはないのですか？

A・介護の仕事は人対人の仕事で、感情労働と言われる面もあります。人によっては急に怒ったり、理不尽に怒鳴られる事もあり、そういった場合は嫌だと感じる事はあります。

・心身共に疲れていたりすると何かのきっかけでそうなる事もあります。一生懸命介護しようとするほど、その人の事を何とかしようと思えば思うほど、上手くいかず苦しむのは、懸命に介護している証です。どんなに思っているか、どう相手に伝えれば良いかを苦しんでいる。自分はどのくらい関わりたいのか？どうあって欲しいのか？を自分に聞いて振り返り、それを繰り返します。そうする事で、一歩踏み出す事になっていきます。（介護職）

・利用者様に対しては、ほぼありません。（リハビリ職）

Q7 力がある仕事ですが、力を付けるにはどうしたら良いですか？

A・日々の介護をしているうちに自然と力がついてきます。実際は、力だけではなく、技術（ボディメカニクスの活用）や器具（スライドボード）等を活用することで本人様だけでなく、介助者にも負担の少ない介助方法があります。

・介護技術を習得する事で、力を使わずに介護する事が出来る様になります。講師の先生に指導を仰いだり、先輩や同僚と練習する事もあります。

介護の仕事は、大変なイメージがあると思いますが、生活の中で役に立つ事も多いですし、何より利用者様の笑顔や言葉で元気をもらい、利用者様の人生の一部に関わらせて頂ける大切な仕事です。是非興味をもって頂けると嬉しいです。（介護職）

・力よりは腰に負担はかかることが多いです。姿勢をよく、体幹をしっかり鍛えて頂くと良いと思います。（リハビリ職）

Q8 レジャーシートを使っても上手に動かす事ができなかったで、どうやったら腰？腕に力が入るのか教えてほしいです。

A・腕だけで動かそうとするのではなく、腰を落として足の重心移動をつかい、体全体で行うようにするとうまくいくかもしれません。(リハビリ職)

Q9 職員さんはいつも何時から何時まで施設で働いているのですか。職員さんは食事や休憩する時間はあるのですか？

A・当施設では、色々な職種の方が働いています。又働き方も様々です。24時間365日利用者様はいらっしゃると思いますので、変則勤務と言って朝早く出勤したり、遅く出勤したりしている職員もいます。そうして24時間職員がいる様にしています。夜勤以外は8時間勤務です。夜勤は17時間勤務です。(介護)
・リハビリは夜勤は行っておらず、決まった時間帯で働いています。8時間ですが時間短縮勤務というものが6時間で働いている方もいます。休憩時間はあります。(リハビリ)

Q10 福祉の仕事をして一番すごいと思った出来事はなんですか。

A・一番すごい…難しいですね。すごいと思った事は、沢山あります。この仕事を始めたばかりの頃は、先輩方のできぱきとした動きに圧倒されました。特に、急に具合が悪くなった利用者様への対応は、初めて見た時に驚きと不安な気持ちが大きくなったのを覚えています。(介護)

・予想もしていなかった方が、施設で過ごすうちにとても元気になられたときにはびっくりしてとてもうれしかったです。

・利用者さんにわらで縄を作ってもらったことがあります。すごく上手で、さすがプロだと思いました。(リハビリ)



Q11 利用者さんとどんな会話をしていますか？

A・普通のことです。日常的な事からその方の昔の話、得意な事等話を聞いていると意外な事を知る事が出来たりして楽しいです。(介護)

・季節のことやテレビの話題、利用者さんの好きなこと、地域の話、昔の事を教えてもらったりします。(リハビリ)

Q12 目や耳が悪い人の介護はどうしていますか。

お年寄りと接するときにはどのようなことに気を付けるといいですか。

A・目の悪い方といっても全盲の方から、軽度の方、視野の狭い方等色々な方がいらっしゃいます。その方に合わせて、手引きで移動したり、食事配膳の際、時計回りに食事の説明をしたり、見える方に食事を置いたり、利用者様の身になって対応します。難聴の方ですと、大きな声を出せば良いというものではありません。向かい合ってゆっくりはっきり話す様にし、表情を見ながら聞こえているか確認しながら話すようにしています。(介護)

・分かりやすく伝えるということはもちろんですが、声の調子や雰囲気も大事かと思えます。明るくほがらかに、でしょうか。(リハビリ)

