

富山県内のがんばる介護職員を紹介します！

★ ★ ★ がんばりますと

2024

社会福祉法人 光風会
特別養護老人ホーム
にながわ光風苑

富山市

ふくもりまみこ
介護福祉士 **福森真実子**さん



Q 「介護」や「福祉」の仕事に興味を持ったきっかけは何ですか。

A インターンシップで介護現場の魅力を知りました

もともと医療系への進学を目指していましたが、実際に進路を決めることができずに悩んでいました。そんななかで高校の部活動の顧問から、介護施設の一日インターンシップへの参加を勧められたのが、福祉や介護職に目を向けるようになったきっかけです。インターンシップでデイサービスを訪れたのですが、施設のスタッフと利用者さんが楽しそうに会話されていて、和気あいあいとした雰囲気に惹かれました。何十人もいる利用者さんの性格や趣味などをスタッフが細かく把握していたので、私もそれを教えてもらって、緊張せずに自然に声をかけることができました。介護現場の明るい雰囲気が自分に合っていると感じ、介護資格の取れる富山県内の短期大学に進んだことが、今につながっています。

Q 仕事で「大変だな」と感じる瞬間を、どのように乗り越えていますか。

A 困ったときは、施設全体で力になってくれます

食事の形態や呼び出しコールへの対応、日々の接し方など、悩まない日はありません。困ったときはチームスタッフにすぐに共有して相談しますし、月1回は時間をかけてユニット全体のことを話し合う日も設けられています。看護師やリハビリスタッフなど、施設全体で力になってくれます。

介護の仕事は体が資本となるため、健康管理とストレス解消がとても大切です。肉体的に大変だと感じることもありますが、バランスのとれた食事や質の良い睡眠をとって、規則正しい生活を意識しています。休日は小学生のころから親しんでいるバドミントンで汗を流したり、家族や愛犬と旅行に出かけたりすることもあり、リフレッシュして仕事に向かう力を高めています。



Q どんな人が介護の仕事に向いていると思いますか。

A 仲間と助け合うことを大事にできる人と一緒に働きたいです

私のまわりには、生き生きと楽しそうに仕事をしているスタッフがたくさんいます。人と接するのが好きな方、誰かに喜んでもらいたいという気持ちがある方は、介護の仕事に向いているのではないのでしょうか。先輩も後輩も明るくてやさしい性格の人ばかりで、いつも同僚に支えられているのを実感しています。何事も前向きに捉え、仲間と助け合うことを大事にできる人と一緒に働きたいです。

ユニットケア型の介護は入居者さんとの距離が近いので仲が深まりやすく、味噌汁の作り方を教わるなど家事スキルが身につきました。入居者さんとの交流から学ぶこともたくさんあります。

介護は
チームプレーです



Q 小中高生やこれから介護の仕事を目指す人に伝えたいメッセージをお願いします。

A 職場が介護職員の働きやすさに力を入れています

私の職場では入居者さんの日常生活をサポートするための機器や、睡眠状態を確認できる介護ロボット「眠りスキャン」を導入していて、入居者さんとスタッフの体の負担軽減が考えられています。介護は体力的に大変だと思われがちですが、特に近年は、職場が介護職員の働きやすさにも力を入れてくれています。

また入居者さんから感謝の言葉をもらう機会がたくさんあり、やりがいになっています。午前に入浴にお連れしたら「一番風呂でうれしいよ」と言われたり、夜に就寝前の準備をサポートしているときに「今日も、一日ありがとう」と声をかけられたり、小さなことでも感謝の言葉をいただくと大きな励みになります。

Q 今後の目標をお聞かせください。

A 先輩から習ったことを、しっかりと後輩に伝えていくことです

私は少人数のグループで入居者さんをケアするユニットケア型の介護施設で働いています。そこには認知症や身体介助が必要な方がおられます。話しかけるときは、ゆっくりと、伝わりやすい短い言葉を選び、介助するときは、入居者さんにとっても介護する側にとっても負担のない動きを心がけています。そうは言っても入居者さんによっても受け止めかたが多様なので、一人ひとりの性格をスタッフ同士で共有しながら介護しています。介護はチームプレーで成り立っており、先輩から習ったことをしっかりと後輩に伝えるのが、今の私の役目であり目標です。一人で抱え込まず、チームで支え合って仕事ができるのが介護の魅力です。ユニットケアは入居者さんとスタッフが集まって活動する機会が多くあるので、おやつ作りをしたり野菜を育てたりしながら、入居者さんが「楽しい」と感じる時間を増やせるように努めています。



明るい雰囲気が、
自分に合うと感じました

富山県内のがんばる介護職員を紹介します！

★ ★ ★ かんいよりすと 2024

社会福祉法人 福寿会
特別養護老人ホーム
いなみ

南砺市

たかのしゅういち
介護福祉士 **高野秀市さん**

46歳のときに、
介護の仕事を始めました

Q 「介護」や「福祉」の仕事に興味を持ったきっかけは何ですか。

A 介護の仕事をしている人の、前向きな姿に憧れました

46歳のとき、思い切って介護の仕事へ転職しました。家族や友人に介護福祉士として働く人がおり、いつも前向きで生き生きとしている姿を見て「自分もこんな姿になりたい」と強く思ったことがきっかけです。それまでは製造業の工場で働いていましたが、生産性や効率を常に追い求める環境で、人と話す機会も少なく、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでいました。まったく違う世界へ飛び込むことに迷いや不安はありましたが「変わりたい」という気持ちが背中を押してくれました。

実際に働き始めると、同僚たちは温かく迎えてくれ、不安はすぐに消えました。年下の先輩方も丁寧に仕事を教えてくださり、人のやさしさに触れる日々でした。こうした支えのおかげで、介護現場での経験を3年間積み、介護福祉士の資格を取得できました。

Q 仕事で「大変だな」と感じる瞬間を、どのように乗り越えていますか。

A 入所者さんの言葉が、
前を向く力になっています

納得のいく介護ができず落ち込むこともあります。そんなときも入所者さんは「上手やね」「ありがとう」「あんた好きや」と、温かい言葉や笑顔を向けてくださいます。そのひと言ひと言が、前を向く大きな力となります。

交代勤務で夜勤があるため、体調管理にはとても気を配っています。仕事と休息の切り替えを意識し、休日はしっかりと心身をリフレッシュすることを大切にしています。家族との時間も元気の源で、タイミングが合えば一緒に食事に出かけたり映画を観たりと、楽しいひとときを過ごしています。



Q どんな人が介護の仕事に向いていると思いますか。

A 明るく前向きな方と一緒に働きたいです

人とお話しすることが好きな方、そして日々接する人の小さな変化に気づける方は、介護の仕事にとても向いていると思います。明るく前向きな方と一緒に働くと、職場の雰囲気が自然と和らぎ、全体が前向きなエネルギーに満たされます。また、入所者さんには、体が不自由な方や認知症の方もおられますが、ゆっくり見守ることも大切です。私たちが手を貸せば早く進む場面であっても、その方のペースを尊重して待つことで、自分のできる力を守り、尊厳を大切にすることにつながります。

介護は、人と心を通わせる仕事です。効率だけを求められることはなく、人との温かい関わりが日々の励みになります。私はこの仕事に就いてから、大きなストレスを感じる事がなくなり、充実した毎日を過ごしています。



Q 小中高生やこれから介護の仕事を目指す人に伝えたいメッセージをお願いします。

A 介護の仕事は誰かの支えとなり、
自分も相手から力をもらえる仕事です

介護は人と向き合い、その方の人生の大切な時間を共にする仕事です。人と人が支え合う関わりの中で、心が温かく満たされる瞬間がたくさんあります。誰かを支えているようで、実は自分も相手から力をもらっている。介護の魅力は、そんな人のつながりにあると感じています。

年齢を重ねると、当たり前になっていたことが少しずつ難しくなることがあります。そこを支えるのが介護福祉士の役目です。例えば爪切りをするのが難しくなった方のお手伝いをしたとき「ありがとう」と言っただけです。その一言が、とても心に響きます。また、ご家族から感謝の言葉をいただく機会も多く、自分の仕事が誰かを支えとなり、安心につながっていることを実感しています。そのたびに介護に携わることへの誇りや喜びが湧いてきます。これからも温かな心のつながりを感じられる介護を続けていきたいです。

家族との時間が
元気の源です

Q 今後の目標をお聞かせください。

A 入所者さんに寄り添い、
心が和む存在であり続けたいです

入所者さんにとって、いつも心が和む存在であり続けたいと思っています。介護するときは、無理に気負わず、自分らしく自然体で向き合うことを心がけています。毎日親しみを込めて接していると、風邪や発熱など、ほんの少しの体調の変化にも気づきやすくなります。言葉で気持ちを伝えにくい方も、表情や仕草から心の動きを感じ取れるようになりました。

これからも入所者さんが自分らしい生活を続けられるよう寄り添いながら、穏やかで楽しい時間を過ごしていただける介護をしていきたいです。そして、よりよい介護を提供できるように、これからも成長を重ねたいです。

