

報告ダイジェスト

- ・4年ぶりの開催!!～プチバカンス 2023～ (報告1)
- ・メンタルヘルス講習会報告/アンガーマネジメント研修報告 (報告2・報告3)
- ・苦情解決担当者研修報告/シブヤフォント国際福祉機器展初出展 (報告4・報告5)

報告1 4年ぶりの開催!!～プチバカンス 2023～

10月21日～22日、プチバカンス 2023 を実施しました。コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて、開催を断念してきましたが4年ぶりに行なうことができました。今回は、1日目のみの参加者も含めて総勢37名で山梨県に行きました。宿泊先は、以前のプチバカンスでも行ったことのある甲斐の国大和自然学校に泊まりました。

●いい天気の中、バスに乗り込み出発!!

恵比寿駅東口に集合して、久しぶりの再会に胸を弾ませながら一泊二日の旅が始まりました。この日はとてもいい天気恵まれて、観光に向かう人も多かったのか高速道路は大渋滞。なかなか進むことができず、予定より約2時間半遅れて宿泊場所に到着しました。道中バスレクを楽しんだり、サービスエリアに寄り小腹を満たしたりして、何とか渋滞を乗り越えました。

●初めての野外炊事、皆でカレー作り

1日目の昼食は少し時間が遅くなってしまいましたが、班ごとに火をおこしたり野菜を切ったりと普段はなかなか体験することのない野外での料理を楽しみました。小学校の林間学校以来に行なった人であれば、初めての経験になる人もいてドキドキワクワクのチャレンジでした。火起こしでは、薪の入れる量やタイミングが難しかったり、調理を始めた段階では水量の

加減が難しくなりましたが、どの班もおいしく作ることができ、おかわりする人も多くいました。



【火起こしをしている様子】

●夜プログラム キャンプファイヤー

カレー作りの後は、レクリエーションをやる予定でしたが到着が遅れてしまったのでスケジュールを変更して、キャンプファイヤーを行ないました。今回は、「仲間づくりとハロウィンを楽しもう♪」と題して仮装やダンス、歌を楽しみました。

まず、夜プロ担当の掛け声に従い、点灯役の3人によりトーチから薪に火を灯し燃え盛る中、キャンプファイヤーが始まりました。

仮装タイムでは、ご自宅から持ってきたものを身に着ける人もいれば、その場に用意してあった仮面やかつら、小道具を選んで仮装を楽しむ人もいました。班ごとにテーマとチーム名を決めてもらい、最後に発表と表彰を行ないました。

ダンスタイムではエビとカニに扮した2人をまねながら知っている人は、一緒に「エビカニクス(※)」を踊り、歌の時間ではSMAPの「世界に一つだけの花」を皆で歌いました。



すごーくわかりづらいですが、私たちがエビとカニです！

【エビカニクス】

最後の表彰式では、班ごとに賞が贈られ一人ひとりにメダルの授与が行なわれました。気温が下がり寒くなりましたが、炎で暖を取りながら、夜空の星と月も綺麗に見えて思い思いに楽しむことができました。

●夕食はハンバーグ 2次会は・・・！？

キャンプファイヤーの後、宿の方が用意をくださった夜ご飯のハンバーグやエビフライをいただきました。お昼にたくさん食べたカレーの影響でなかなか箸が進まないかと思いきやほとんどの人が完食となり、満たされていました。その後はお風呂に入り、2次会を開催しました。2次会では、用意していたお菓子や差し入れていただいた飲み物を片手にそれぞれ談笑しながら自由に過ごしました。疲れもあって早めに就寝をする人もいれば、楽しいあまりに興奮してしまっかなか寝付けない人も中にはいましたが、元気に2日目を迎えました。

●2日目のスタートはラジオ体操から！

希望者のみ早朝のラジオ体操を行ないました。朝晩と冷え込みましたが、すっきりとした気持ちのいい空気の下で第1と第2のラ

ジオ体操にトライしました。朝食を済ませ各自部屋の片づけ、掃除を行ない最後に宿の方にお礼をして出発しました。

●充実したプログラム

2日目プログラムのリニア見学センターでは、ミニニアモーターカーの乗車体験や伝導実験などがあり、班ごとに館内を巡りました。残念ながら、日曜日は試運転走行を行っていないとのことで実際に走っているところを見ることはできませんでしたが、模型や解説ブースも充実していて楽しみながら学ぶことができました。その後昼食場所の河口湖のすぐそばにある「SUNきよすみ」に移動して、ほうとうの定食を食べました。道中では富士山も見え、いい景色のところで堪能することができました。

帰りのバスでは、プチバカンス恒例のカラオケ大会を開催しました。もっと歌いたい、もっと聞きたいところでしたが、帰りは大きな渋滞に巻き込まれることなく、恵比寿に到着しました。大きな事故もなくお土産も買えて満足な旅になりました。

●一体感のあるプチバカンス

今回はバス1台の定員40名で例年より少人数での開催となりました。また、コースも分けず皆で同じ企画を行ないました。その分、班の交流も増え全体の一体感も感じられるプチバカンスになりました。やむを得ず、今回の参加を見送った方もいましたので、次回はもう少し規模の拡大を目指し準備をしていきたいと思えます。

開催にあたりご協力やご寄付をいただいた皆さま本当にありがとうございました。今後も定期的に開催をしていきたいと思えますので、引き続きお力添えのほどよろしく願いいたします。

(たまり場ばれっと職員 武井琴美)

※エビカニクス…音楽ユニット「ケロポンズ」のダンス。子ども番組を中心に大ヒット。

報告2

メンタルヘルス講習会報告

10月20日に福祉職のためのメンタルヘルス講習会を受講しました。講師の方がまず仰ったのは、利用者を大事にする事と同じように自分自身を、そして共に働く仲間を大事にしましょうという言葉でした。そして「経験・感覚・何となく」で利用者や同僚と関わるのではなく、自分の感情や行動を「言語化」出来るよう努めましょう、ひいてはそれが利用者と援助者双方を大切にすることが出来るんですとお話しへと続きましたが、正直あまりピンと来ずにはいました。しかしその後の例として話された内容がとても分かりやすく、私は深く納得しましたのでこちらで共有させていただきます。

○福祉現場ではよく「適切な距離感を持って支援に取り組みましょう」と言われるが、「適切な距離感」を明確に「言語化」することはとても難しく、それこそ個々人の「経験・感覚・何となく」が反映されてしまう。反対に「不適切な距離感」を明確に「言語化」することは比較的容易である。こうした「言語化」できるものを援助者間で共有することが支援の一貫性に繋がり、また支援に一貫性があれば「〇〇さんは良いって言ったのに××さんはダメって言う」などの利用者への混乱も防げる。つまり日々の支援内容を「言語化」することは、利用者と援助者双方を守ることへと繋がっていくのである。

（ぱれっとホーム職員 山木久美）

報告3

アンガーマネジメント研修報告

今回「アンガー＝怒り」「マネジメント＝後悔しないこと」の研修を受けました。アンガーマネジメントとは「怒らないこと」ではなく、「怒る必要がある事は上手に怒る事」「怒っていけないわけではなく、怒らなくて良いことは怒らない様になる事」であるとありました。私は以前から、不満などによりイライラする事があっても笑う様にして怒りの感情を流すよう心がけています。ですが以前、他職員の職務態度に怒りをあらわにしてしまった事がありました。その状況に至った経緯や状況を思い返しなが研修を受けました。

研修を受け感じた事は、「こうあるべき」の「べき」が怒りをあらわにしてしまった原因の一つと気付きました。自分が思う「グループホーム職員はこうあるべき」より、相手の価値観を尊重し過ぎた事で不満が持続的に募り感情的になってしまったのも要因の一つなので、そうなる前に日々のネガティブな思いを清算し、怒りのきっかけになる感情をコントロールできたら理想的だと思いました。怒りに心が支配され感情的になるのではなく、怒り方をもっと工夫し相手が理解できるよう伝えられれば理想的で良かったのかもかもしれません。今回の研修で学んだ様々な事を念頭に置き今後自分をマネジメントすることで、冷静さを欠き感情的になり、怒りを相手にぶつけ後々「こうすれば良かった」などと後悔する事もなくなるのではないかと思います。最後に豆知識。怒っても6秒待つと理性が戻ってくるようです。皆さんもイラッとしたら6秒待ってみてはいかがでしょうか。

（ぱれっとホーム職員 佐藤裕）

報告4 苦情解決担当者研修研修報告

この度、苦情解決担当者研修「事故・苦情対応のリスクマネジメントについて」のWEB研修を受けました。なぜこの研修を受けたかという苦情を解決するための制度がどの様になっているか知りたかったからです。

苦情解決制度は2段階になっていて「事業者段階の苦情解決制度」と「都道府県段階の苦情解決制度」に分かれています。東京都はこの間に「市区町村の段階の苦情解決制度」があります。事業者段階で解決できない場合、市区町村段階へ。市区町村段階でも解決できない場合は都道府県段階の苦情制度を利用することになります。

研修の中で講師の方は何度も「利用者と事業者は対等な関係でなくてはならない」「コミュニケーションを増やすことがリスクマネジメント」「利用者の人格を最大限に尊重するためには、まず職員の人格を尊重すべき。自分の人格が尊重されなければ相手を尊重できない」と仰っていました。

私は支援をしていて対等な関係というのを意識したことはありませんでした。もしかしたら入居者は職員に遠慮して言えていないことも多いのかな、反対に職員はどうだろうと考えるようになりました。お互いに言いたい事が言い合える風通しの良い環境を作ることで利用者と事業所の思いにズレがなくなり、トラブルに発展することも少なくなるのではないのでしょうか。
(ぱれっとホーム職員 香取麻子)

報告5 シブヤフォント国際福祉機器展初出展

「第50回国際福祉機器展&フォーラム」が9月27日(水)から29日(金)の3日間、東京ビッグサイト東展示ホールを会場として開催され、シブヤフォントが特別出展しました。本展は40年以上にわたって高齢者と障がい者の自立と社会参加を支えることを目的に、最新の保健福祉・介護・リハビリに関する情報を発信し続けています。会場には3日間で11万人以上が来場し大賑わいでした。

シブヤフォントのブース内は、【①参加施設のメンバーが描いた原画→②デザイン学生によるフォント(デザインされた書体)やパターン(柄)へのアレンジ→③企業による商品化】までの過程が、目にも楽しくディスプレイされていました。おかし屋&工房ぱれっとからは4人のメンバーが参加し、照れながらも笑顔で来訪者に自身の作品集を紹介したり名刺を配ったりと対応しました。

シブヤフォントは渋谷区の福祉施設のメンバーとスタッフ、桑沢デザイン研究所の学生、渋谷区障がい者福祉課の職員が手を取り合って作り上げてきた歴史でもありません。スタート当初を思い出すとここまで大きくなったプロジェクトに個人的にとっても感慨深いものがありました。立場を越えたコラボレーションから生み出され発信されるシブヤフォントの活動が今後世界にも繋がっていくことが更に期待され楽しみに感じた展示会でした。
(工房ぱれっと職員 宮越三映子)