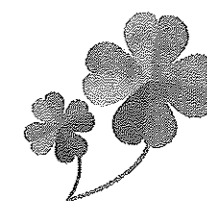


# 夢コープニュース



〒420-0851 静岡市葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F  
 TEL (054)275-1100 / FAX (054)275-1133  
 MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

確実に暖かい春はやってきます。例年なら、この時期はインフルエンザが流行して体調の管理をしましよと声かけするところですが、今年は新型コロナウイルスが猛威を奮い、感染が広がり世の中が凍り付いたような気分になってしまいますね。

2月に使われる言葉で「凍解(いてどけ)」があります。「冬に凍てついたものが一斉に解け始めることをいいます。春の日差しで凍っていた池や湖、大地などがゆっくりと解けていきます」と記されていました。そういわれてみると、冬の乾燥した地面のあちらこちらから雑草が顔を出してきて、植物の力強い生命

力を感じます。

これからの季節は、寒椿、梅等々、お花が順番に咲き楽しみもあります。私たちの生活も、氷が解けるように感染症の心配から徐々に解放されて、暖かい春が来ることを待ち望みます。

ご利用者やヘルパーの皆さんと、以前のように振る舞うことができるようになりたいです。そして、地域の方が「困ったよ、誰か手を貸してほしいな」と夢コープに相談に寄ってくださり、今までと変わらず私たちにできる力を惜しみなくお届けできたらいいですね。

理事長 鈴木 逸子

## 設立30周年を迎えるにあたり

今年、夢コープは30周年を迎えます。

1991年3月13日に設立総会が開かれ、発足時はヘルパー会員85人、利用会員11人、利用料金800円(時間内)、ヘルパー賃金700円(時間内)だったそうです。1999年に特定非営利活動法人の法人格を取得し、介護保険に参入。現在は、多くを介護保険制度の中でお仕事をさせていただいています。しかし、忘れてはならないのが、夢コープの理念です。

「ふれあいとあたたかさのある地域社会の実現を目指し、

だれもがその人らしく快適に暮らせるよう生活を支援する活動」

本来ならば、皆さんで集まってお祝いをしたいところですが、コロナ禍それはできません。夢コープ会員の皆さんが少し楽しみにしていただけるような事や小冊子・記念品等を用意したいと考えています。

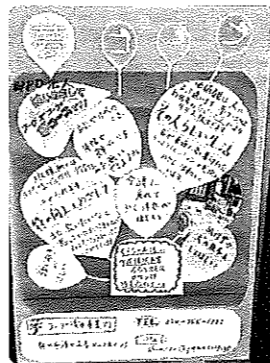
今年も開催されます!

## 市民交流まつり in はーとびあ清水

— 支えあう気持ちの市民交流まつり(コロナ禍バージョン) —  
 例年2月「市民交流まつり」が開催され、清水区内で活動しているボランティアグループや福祉関連施設などが、活動紹介や出品・物品販売・福祉体験と盛大に行われています。

しかし今回については、やろうかやらないのかの議論が秋頃から沸騰し、清水区社協と清水地区ボランティア連絡会で話し合い、形式を変更しても開催しようとなりました。

- A パネル展示** 1Fロビーで団体活動をPR  
 第1部:2月1日~2月14日  
 第2部:2月15日~2月28日
  - B 活動紹介映像** 1Fロビーのスクリーンに映像紹介  
 2月1日~2月26日(平日のみ)10:00~、13:00~
- 夢コープは、第1部パネル展示に参加します。



~ 清水はやらざあ精神でいっぱいです ~

事業所  
 リレー  
 つうしん



this month  
 2月

清水  
 事業所

### 定例理事会 1月22日(金) 承認事項

①異動に関する承認

### 12月度活動結果報告

夢コープ会員数	428名	実働数	376名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2910.00時間
介護保険 訪問系サービス	5701.25時間
障害福祉サービス	1704.75時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	580名	270名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	24日	21名	7.33名
夢コープふじ	24日	15名	7.29名
夢コープいた	16日	32名	7.62名

### 交通安全スローガン

ピカッと安全 歩く私もドライバーも

### ヘルパーさんのおすすめ本

「エンド・オブ・ライフ」佐々涼子 著  
 集英社インターナショナル

在宅医療に献身的に取り組んできた訪問看護師自身が、ステージ4の肺がんとなり、余命を宣告された。彼は友人であるノンフィクション作家に自分のことを取材して書いてほしいと依頼。

彼は在宅看護の専門家としてではなく、一人の人間としてその日その日をひたすら楽しみ、がんの言い分を聞き、ただただ真剣に、懸命に、自然治癒を信じて、家族とともに在宅で暮らす姿を見せた。そして、亡くなった後も、作家に影響を与え続け心動かしこの本を書かせたのです。最期までどう生きるかを考えさせられる一冊でした。



「命の閉じ方を」をレッスンする。

K

# 介護職のメンタルケア

ストレスをためないように心をケアする、専門家によっておこなわれる方法もありますが、私達自身がセルフケアすることで軽減できることもあります。ストレスは自覚していなくても、知らず知らずのうちにたまっていくものです。メンタルケアの知識や技術を身につけて上手にコントロールして、活動をつづけていきたいものです。その為にも事業所は研修の実施や相談できる体制を整えることが大切と考えています。

## キーワード①

### 【プライベートの時間を大切にす】

自分が素に戻れる時間をつくる、一人で過ごすのもおすすめです。「何もせずボーっとする」「好きな音楽を聴きながらドライブする」などリラックスできることが重要です。



## キーワード②

### 【自己覚知をして利用者に合わせてミスマッチを防ぐ】

自己覚知とは自分自身の性格や考え方を客観的に理解しておくことです。そうすると、利用者支援する時に起こる出来事に対して客観的かつ冷静に考えることができ、相手の性格に合わせてやすくなります。すなわち、ストレスを抱えにくくなります。

## 【普段からできるメンタルチェックシート】

- どんな仕事でも「嫌なことは当然ある」と自覚する
- 日常生活の中で、仕事から離れて自分が素に戻れる時間を大切にする
- 自分を客観的に見してみる
- 介護職が社会を支える重要な仕事であることを認識し自信とプライドを持つ
- 嫌なことや悩みごとを相談できる相手を見つけておく
- 嫌なことや悩みごとはため込まない、すぐに相談することを心がける
- 悩んだら空を見上げる



常に意識して、セルフケアを  
してみましょう！

【へるばる】参照



## キーワード③

### 【利用者の目標を頭に入れて自分の役割を見直す】

目に見える成果がなくても、利用者が自分らしく満足して生活していれば、自分たちによってもたらされた成果と認識する。また支援は自分一人でおこなっているのではなく、チームで支えているので不安や悩みを抱えこまないことを常に意識する。

## キーワード④

### 【介護職員としての自信とプライドを持つ】

これからの時代、国民の多くが介護を必要とした時、自宅で介護を受けながら生活をつづけたいと願っています。この願いを叶える要の存在が介護職です。

## アンガーマネージメントを知っていますか？



怒りは自分の身を危険から守るための「防衛感情」。すべての人間に備わる自然な感情なので、怒りの感情があること自体は問題ではなく、むしろ無いと困るものです。

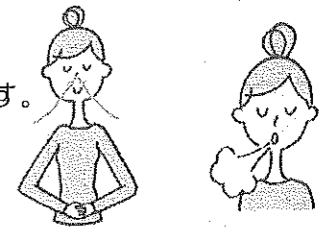
怒りのコントロール法を知り、介護の現場、日常生活や運転に生かしましょう。何より大切なことは時間に余裕をもつことです。焦りは怒りを生むマイナスの感情の一つです。

### 【怒りにくい自分になる方法】

自分の価値観の範囲を広げて思考のコントロールをはかること。身体と心の健康を保つことでマイナスの感情や状態を減らすことです。

### 【運転中に怒りを感じた時の対処法】

- ① 6秒かけて深呼吸…怒りのピークは6秒間
- ② 怒りの対象から離れる…道をそれる 停車して休憩する
- ③ 気持ちが落ち着く言葉を唱える…ペットの名前などあらかじめ決めておく
- ④ 数を逆から数える…怒りの対象から意識をそらす



【おはよう21】より