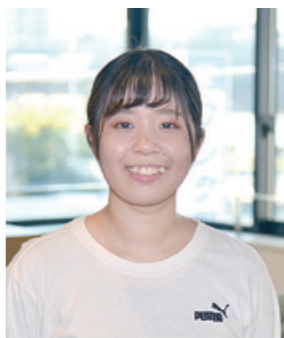


まいづる元気人

Vol.89

人にしかできない仕事 後輩へつなげていく思い



大樹会 特別養護老人ホーム
やすらぎ苑 介護福祉士

山下 優香さん

舞鶴YMCAでの学び

11月11日は介護の日とされています。少子高齢化が進み、深刻な人手不足となっている介護業界。

介護の現場では、いろいろな職種の仲間がそれぞれに入所者や職場の同僚を「案じませる」という思いで仕事をしている。その中で、入所者に親身に寄り添い日々果敢に仕事に取り組んでいる山下さんに話を伺った。

生まれは舞鶴市。その後、父親の実家がある福井県高浜町で過ごし、中学2年の時に舞鶴に帰ってきた。吹奏楽をしていたこともあり、高校は吹奏楽の強豪校である奈良県の高校へ進学。福祉の仕事をしたと考えると始めたのは高校2年の時。祖父が病気で倒れ、老人保健施設を利用することに。面会に行った時、職員が介護をしている姿を見て「他人のために親身になれるこんな仕事もあるんだと思った」と当時を振り返る。

同時期に、舞鶴YMCA国際福祉専門学校(以下、YMCA)が創設され、母親に「近くにこんな学校ができたよ」と言われ、「ちょうど介護福祉士の資格を取りたいと考えていて、複数の要因が合いYMCAに入学しました」と語る。YMCAには2年通い、在学中に計4回の実習があった。「実習では「ミニユニケー

ションの取り方、入所者の生活サイクルやリズムの合わせ方など、本来、一般の学校では学べないことを学べたことは大きかった。また、1学年最大40人なので先生との距離も近く、マンツーマンで分からないことはすぐに聞ける体制になっていたのはとても良かった。と学んだことはたくさんあったそう。

A-1にはできない仕事

やすらぎ苑で働き始めたのは、2年前の4月。「今でも日々、試行錯誤しています。YMCAでは、介護に関する理論や技術の基本をしっかり習得することができ、今、それを生かすことができている。入所者一人ひとりに合わせて、柔軟に対応するのは大変ですが、YMCAで学んだ基礎があるからこそ今の仕事ができていると感じます」と熱意が溢れる。特別養護老人ホームは入所者の自宅でもある。「炊飯や掃除、洗濯などに追われる日もありますが、それだけ入所者に寄り添うことができるのは嬉しいですね」と笑顔で語る。

入所者の生活を支えるということは人生に寄り添うということ。昨年の冬、仕事を始めてからずっと共にしてきた入所者の1人が他界。「自分のやってきたことは良かったのかなと精神的に追い込まれましたが、そんな時、入所者の

ご家族から「山下さんが最後までいてくれて良かった」と言ってもらえて、やってきたことは間違いでなかったと思われ、救われました」と当時を振り返る。

山下さんは、未来の介護人材の育成にも積極的に、YMCAの卒業生として在校生へ介護職の魅力を伝えたこともある。「介護の仕事は身体的にしんどいこともあるけれど、人の人生に寄り添うことができるやりがいのある仕事です。仕事をしながらさまざまな資格を取得でき、キャリアアップが可能です。この仕事は人と人との関わりなので、絶対A-1にできない仕事だと自負しています」と力強く話す。そして今日も笑顔を決やらず元気いっぱい奮闘している。



▲入所者と笑顔で談笑する山下さん



人権の輪

スーパーマンのジレンマ

若い人はなじみがないかもしれませんが、年配の人なら誰もが知っているスーパーマン。青いボディスーツに赤いマント。胸には大きなSの文字。普段は、デイリープラネット社で新聞記者をしているクラーク・ケントは、誰かがピンチに陥ると、スーパーマンに変身して助けに行きます。

ある時、彼の耳に「あつちを助けたならこつちも助けなきゃね」とうたね。スーパーマンは平等じゃないね」と誰かのささやきが聞こえてきます。

「確かにそのとおりだ。平等じゃない。でも事件はあつちこつちで起るし、僕は一人だし…。みんなを助けることは不可能だ。みんなを助けない方がいいのだらうか」とスーパーマンは考えます。

これはスーパーマンのジレンマと言われるものです。「皆を助けられないなら、誰も助けられない」というのは明らかに行き過ぎた「平等」の考え方といえるでしょう。

身近な例でいうと、特に人と接する職場では、こつち対応するか、こつちまで対

応するかの判断を迫られる場面がよくあります。そうした場面でもたまに耳にするのが「あなたがこつちまでやってしまったら、次に同じような人が来たとき、同じ対応をしなくてはいけなくなる(平等じゃなくなる)ので困るよ」という先輩や同僚の声です。でも、これってスーパーマンのジレンマと似ていますよね。

対応すべきか、すべきでないか、どこまですべきか。その判断基準に「平等」を重視し過ぎると「何もしない」という消極的な判断になってしまうことがあります。

もちろん「平等」の考え方は大切です。しかし、使い方を間違えると、なんだかおかしいことになってしまう場面もあるのです。

スーパーマンにはなれなくても「できることはやろう」という積極的な精神は大切にしたいものです。



簡単レシピで手軽にヘルシー まづるレシピ帖

ぶりダイコン

Vol.65



1人分約268kcal 塩分約1・4g
舞鶴の食材：ぶり、ダイコン

材料(4人分)

- ◆ぶりのアラ…300g
- ◆ダイコン…500g
- ◆カイワレ大根…少々
- ◆米のとぎ汁か水と米一つまみ…適量
- ◆水…150ml
- ◆すりショウガ…大さじ1
- ◆みりん…大さじ2
- ◆酒…大さじ2
- ◆砂糖…大さじ2
- ◆しょうゆ…大さじ2

A

作り方

- ①ぶりのアラは大きめのぶつ切り、ダイコンは皮をむき1・5cm幅の半月切りにする。
- ②鍋にダイコンと米のとぎ汁か水と米一つまみをダイコンが浸かるくらい入れて、5分程度下ゆです。網じゃくしでダイコンを引き上げ、残りの湯でぶりのアラをさつと湯通しして冷水で汚れを洗い、生真さを取る。
- ③鍋にAを合わせ煮立たせ、②を加えてアルミ箔などで落とし蓋をし、中火で煮汁が少し残るまで15〜20分間煮て火を止め、そのまま30分〜1時間置いて味をなじませる。器に煮汁と一緒に盛り付け、カイワレ大根を添える。

ぶりは、頭やかまの部位にDHA、EPA(血液をサラサラにする成分)を多く含み、コラーゲンも多いです。ダイコンをゆがくとき、米のとぎ汁か水と米一つまみを入れてゆがくと、ダイコンのアクが抜けてつまみが増しますよ。

【協力】谷口久美子(食生活指導士)