



2024年3月10日発行

社会福祉法人龍鳳 ライフパートナーこぶし
〒203-0004 東久留米市氷川台 2-31-19
TEL:042-470-2385 FAX:042-470-2386
清瀬事業所/ふわっとん
〒204-0013 清瀬市上清戸 1-15-18
TEL&FAX:042-497-9481
<https://www.fukushiryuhoh.or.jp/kobushi/>

久しぶりの大雪で、中庭に雪だるまを作りました！誰に似ているでしょうか・・・？



捉え方と

及志の癖

理事長 具沼 寿夫

令和5年度は、コロナのクラスター発生などもありましたが、皆様のお陰で無事に終えられそうに感謝申し上げます。次年度には報酬改定があり、まだすべてを理解するまでには至っていませんが、ありがたいことに国も東京都も、職員の処遇改善のためにしっかりと対策をしてくれました。少し具体的に説明しますと、国の報酬では平均月6千円程、東京都の補助金では最低月1万円の処遇改善が見込めそうです。こうした改善に対して、周りの反応は様々です。この程度の処遇改善では足りないと言う人もいれば、これだけでもありがたいと感謝する人もいます。確かにお金はたくさんあるに越したことがないですし、もっと増やしてくれればと思うこともあるのは事実です。しかし無かったものがあるようになるという事実でもあるのです。ただ一つの事象ですが、千差万別で不満と感謝という両極の捉え方や反応を垣間見ることができます。

以前、職員とある利用者さんについて、話をしていたときのことです。そのある利用者さんは、時折大きな声を出して、我々職員や他の利用者さんに対してアピールをされます。その職員にとって、その大きな声をあげる行為は、課題であると捉えていました。また、それをその職員に向けられたときに、どう感じているのかと聞くと、「自分のことが嫌いなかもしれない。それとも、自分に対して怒りを向けているのかもしれない」と答えてくれました。確かに集団で生活している中で、大きな声を出し続けることは不適切なかもしれませんが、確かに嫌いかか怒っているように見えなくはありません。現に私も経験が浅かったころには、似たような現象を同じように捉えていました。今現在、その利用者さんは、私に対しても大きな声でアピールしてきます。しかし、私にはその利用者さんの大きな声は、「私に対しての好意的なコミュニケーション手段の一つ」と捉え、最後には何となく二人笑顔になります。この利用者さんは、有意語を正確に話すことは残念ながらできません。ですからその職員を嫌っているのか、私に対して好意的な態度を取っているのかは、知る術がありません。だからこそ、私たちは好意的に捉えてしまっても良いと思うのです。捉え方によって、その後の反応・行動が変わってきます。ひよっとしたらその職員は、そういう捉え方・反応ができるのは、それは理事長だから：自分には経験がない：と考えてしまったかもしれません。

しかし、その事象を肯定的・否定的に捉えるのは、ある種の『思い込み』であり『癖』です。ですから性格ではなく、能力や才能、経験と言ったものも必要ありません。癖は、自分自身の意識と練習で、変えることができます。事実ではない思い込みで、物事を否定的に捉えて、他人や環境を批判するなどの反応をするのではなく、思い込みだからこそ肯定的に捉えて、どんな事象にも感謝し前向きな反応をすることで、人生を楽しんでしあわせに生きていける気がします。

写真についてはご本人（代理人又は成年後見人）の同意を得て掲載しております。



<近藤 伸哉> こぶし生活支援員

朝食後にコーヒーを飲むのが習慣のEさんですが、いつもコーヒーを飲まれた後に「近藤さんの入れるコーヒーは美味しいよ〜！」と教えてくれます♪
誰が入れても変わらない味なのですが、自分だけに美味しいと言われると嬉しいです！

自分が出勤してきたり、外泊から戻られた時に目が合うと、元気な声を上げてニコニコしながらやってくるAさん！
その笑顔と嬉しそうな声が聞けると、自分もなんだか嬉しくて元気になっちゃいますね〜！

キラリ☆と光るこの一枚



数年ぶりの新年会です！
みんなと食べるお弁当は最高です♪
(北久保 克実)



保護者会様より、新年会に豪華なお弁当を頂きました。
(山賀 真実子)

まだまだ、これから

皆さん、「生涯発達」という言葉を知っていますか？

「人は誰もが生涯にわたって発達できる」という意味です！

就職活動時に龍鳳の説明会で、初めて意味を知り、支援の中に取り入れているここに入職しようと決めました。この言葉を大切に、これまで利用者さんの年齢や障害特性にとらわれず、「できた！嬉しい！」と思える支援を心掛けていました。

入職して4年、語彙が増えた！、「ください」が言えるようになった！、名前を覚えてくれた！、様々な「できた」瞬間に遭遇し、一緒に喜びながら「この仕事を選んでよかった」と思っています。私自身も「生涯発達」を目標に、自分のハンデに負けず、自分の「できた」を褒めて成長していきたいです。

私の最近できるようになったことは「スリッパを履いて歩けるようになった」ことです！

生活支援員 花岡 穂香

フォトニュース ～2月の様子～

変化を楽しむ

☆プチ旅行に行きました!☆



♡活動・余暇風景♡



早いもので今年も4分の1が経とうとしています。年度でいうと丁度1年が経つ節目の時期が近づいてきました。最近仕事では今年一年の振り返りと合わせて、次年度に向けた準備に追われる日々を過ごしています。

そんな中で、改めて今年度のことを思い返してみると、色々な場面で変化のあった年度だったと感じます。仕事での異動や家族環境の変化など、公私共に変わったことは多くありましたが、中でも社会という大きな枠で見るとコロナが5類となった影響はとて大きかったと思います。コロナが流行した当初は、夏場のマスク着用に対する抵抗感やzoomといったネット環境の変化に大変戸惑いましたし、マスクのできなかつた利用者さんが、着用するのに抵抗がなくなったという嬉しい変化もありました。そして徐々にそれが当たり前となっていたのです。ですがその当たり前が、5類感染症となったことでまた変わってきています。コロナ対応の環境のどこを残し、どこを戻していくのか、社会的な動きはまだ続いています。

そのように起こる様々な変化に対して受動的に慣れていくことを順応力、自分自身から能動的に行動していくことを適応力というそうです。私たちは普段環境が変わるといのは大小あれど、日々経験しています。一日として同じ日はありませんし、来年度も変化の多い年となると考えるのは不安に思うこともあります。ですが変化する環境にも順応していき、自分自身も適応しようとする為に動いていく事はとても大切であると、この節目の時期に強く感じるようになりました。

順応、適応していくためのコツは「変化を楽しむ」のが有効だそうです。変わるというのは不安も伴いますが、楽しむという視点を少しでも持てるようになると、組織として強くなれるのではないかと思います。そして、変えていくこと、変わっていく事は成長のチャンスでもあります。

最後になりましたが、来年度もチームこぶしとして楽しみながら成長を実感できる一年としていきたいと思っています。

サービス管理責任者 剣持 勇気



こぶし医務通信 No.4



皆さん、一度は聞いた事があると思いますが…👁️「ドライアイ」👁️についてです。

ドライアイは、「涙の量が不足」したり、「涙の質のバランスが崩れ、目の全体に涙が均等にいきわたらない」状態になります。エアコンの使用、パソコンやスマートフォンを見ている時間が長い事、コンタクトレンズ使用者の増加、高齢化等が原因と考えられています。

「目が乾く」「目が疲れる」「目がゴロゴロしたり、目やにが出る」「かすんで見える」等の症状がみられたら、「これくらいで眼科に受診するの?!」と自己判断せず、一度は眼科を受診してみたいはいかがでしょうか?

👁️ 自宅でやってみませんか?

「完全まばたき」:まぶたを下ろしきって1分。その後やさしくゆっくり開けます。

→長めに目を閉じると涙で潤い、光が正しく目に入りやすくなります。

「温かいおしぼりをまぶたに乗せる」:まつ毛のそばにある「マイボーム腺」から、老廃物が出やすくなります。

→リラックス効果も得られます!気持ちいいので、ぜひお試しを!

看護師 新井 朋子



キザミ食の体験

昨年度から行っている人権課での取り組みで、キザミ食体験を行いました。キザミ食は、ものを食べるうえで咀嚼(噛むこと)をしていない利用者や高齢で嚥下(飲み込む)機能が落ちた利用者が食べている食事形態です。体験してみて、私自身の感想としては、「見た目が刻まれているので何の食べ物があるかわからないな、と思ったが、味は意外とイケるなと思った」程度だったのですが、他の体験者の感想では、お粥が苦手なので苦痛だった、飲み込むのがつらく気持ち悪かったなどの素直な感想が書かれていました。

食事がつらい…苦痛、と感じると毎日の楽しみがなくなりますよね。実際に食べている利用者の気持ちになってみる良い機会になったのと、私としては食べる側の感想を直にもらえて、今後の給食の提供に活かしていこうと思う体験になりました。

本人の好みや希望にできる限り応えながら、事故のないよう食事を提供していきたいと思っています。

管理栄養士 小林 由記子