こぶしだより

2024年8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/

未来のために

理事長　貝沼　寿夫

水曜午後の音楽クラブにて。こぶしの名ピアニストの登場です♪♫♬

このこぶしだよりが皆様のお手元に届く頃には、パリオリンピックも終盤戦に入り、夏の甲子園も盛り上がりを見せているころだと思います。このところ毎年の活躍を見せてくれる大谷選手を筆頭にスポーツは、感動や勇気を与えてくれ、私たちの生活にとって欠かせないものだと感じています。

スポーツ選手の中で最初にある種の驚愕を覚えたのは、ずいぶんと年下のイチロー選手でした。日米通算４０００本以上の功績のみならず、入団したての頃からあの独特なフォームが表す通り自分の筋をしっかり持っている印象があり、そこに魅かれていました。先日、そのイチロー選手に関する記事を目にすることがありました。これまでの１番の努力は？と問われ、高校時代の３年間寝る前に欠かさず１０分の素振りを続けたことと答えたそうです。言葉は悪いですが、たかだか１０分を３年間が継続したことが、あれほどの偉業を成し遂げたイチロー選手にとっての生涯一の努力なのです。後日談があり高校時代の先輩の話では、１０分は最低で日によっては１時間２時間と続く日もあったそうです。日本のプロからメジャーへと続いたその軌跡の礎には、高校時代３年間毎日愚直に継続した素振りがあったのではと考えます。また何よりプロ野球選手になる夢を叶えるために自ら課したことを決して休むことなく続けたことが、心の支えとなりあのメンタルの強さにも繋がったのではないでしょうか。

かく言う私も、９年ほど前から出勤時に課している毎朝のルーティンがあります。これが先日２千回を突破しました。それをすることが、何回達成が目標だとか誰かの役に立っているとか、そういった意識はありません。しかし子供の頃から飽き性で３日坊主を繰り返してきた自分が、自ら決めたことを９年間２千回続けられたことは、人生の奇跡に違いありません。特に秀でた才能や能力もない私ですが、毎日継続する力だけは身に付いたようです。せっかくなので今後も３千４千と続けて、未来に何か残せていけたらと思います。

昨今ＳＮＳなどの影響からなのか、失敗してはいけない風潮が強くなった気がしてなりません。イチロー選手も大谷選手も最後の夏の甲子園では、予選で敗退しています。高校生活最大の目標に対しての結果は、きっと満足とか成功とは言えなかったと想像します。それでも、そこへ向けた努力の過程は、今ある結果からしてみれば成功に繋がったと言えるのかもしれません。要は失敗も成功も、その後の努力次第であったり、過去現在未来のどの時間軸から見るかによって、成功も失敗になったり失敗が成功になったりします。だからこそ目先の結果や成功に拘らずに失敗を恐れず１歩前へ挑むことに躊躇しないようにしたいものです。何千回の継続も、最初の１歩が始まりで最も労力を要しますが、それが未来のためには、必ず必要なことだと思いますから。

Cafe ふわっとん　この夏新発売！「ベトナム風バインミーサンド」

「バインミー」とは、フランスパンに豚肉やなますを挟んだベトナムのサンドイッチです。最近、コンビニやパン屋さんなどでも見かけるようになりました。ふわっとんでもその流行に乗り、「ベトナム風バインミーサンド」を期間限定で新発売！どなたでも召し上がれるよう、パクチーやナンプラーは使わず、ソフトなコッペパンに挟みました。コクのある豚肉炒めとさっぱりなますのサンドイッチは、暑～い夏にピッタリです。

ねぇねぇ、きいて

生活支援員　中村　恵美子

入所２年目の利用者さんのお話です～先日特別支援学校の生徒さんが実習にきました。Ａさんにとって初めての後輩です。実習生が片付けなどで、「これどこですか？」と尋ねると「ここです！」と丁寧に教える事ができました。ご家庭でも長女のＡさん、とてもしっかりされています。

キラリ☆と光るこの一枚

「段ボールの解体は私に任せて！」と頼もしいＢさん(^^♪
（服部　優奈）

心の成長

こぶしに入職して10年が経ちました。この10年の間に体力こそ落ちましたが、この仕事の魅力を日々感じています。今までを振り返ると、支援が上手くいった時や利用者さんとのやり取りの中で仕事の楽しさや喜びを感じていました。最近はというと“利用者さん同士のやり取り“から喜びを感じることが多くあります。

先日活動内で１人の利用者さんがケトルを使ってお湯を入れる際、その場にいた３人の利用者さんが席を立ち、入れ終わるまで見届けていました。各々がその利用者さんを気にかけているのが分かる心温まる光景でした。

相手に寄り添う心は支援では伝えるのが難しい領域だと感じています。こぶしには自分の気持ちを伝えるのが難しい方が多いですが、利用者さん同士の何気ないやり取りを見ていると、思いやりや心の成長を多々目にします。今後はできた！の成長だけでなく、『心の成長』にも目を向けながら支援していきたいと思います。

生活支援員　増田　沙織

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。

フォトニュース　～7月の様子～

法人本部よりお知らせ

健康経営の推進

利用者の方々の幸せをお支えするには、龍鳳が職員にとって安全に安心して永く働き続けることのできる職場であることが基盤だと考えています。

法人では、経営計画にも「健康経営の実施」を取り入れ、令和５年には「健康企業宣言」（厚生労働省）。令和６年５月には「健康企業宣言　銀の認定」を得ることができました。「健診」「特定保健指導」「職場環境」「食」「運動」「禁煙」「心の健康」において現状報告や具体的な取組が、基準以上に実施していることが認められたことによるものです。

次は「健康経営優良法人」認定を目指します。これは優良な健康経営を実践している企業を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業等から社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に日本健康会議が認定する顕彰制度です。（経済産業省）今まで以上に法人や職員に対しての取り組みが求められますが、健康増進のため一丸となって取り組んで参ります。

令和５年度決算報告については、龍鳳のホームページおよび WAMNET の社会福祉法人の財務諸表等電子開示システム（法人名　龍鳳で検索）で開示しております。

少し立ち止まって考えてみよう

私たちは利用者さんと関わる中で、「伝えたい」「理解してもらいたい」と思っています。的確に伝わるような方法を考えますが、その結果はさまざまです。上手くいかなかったとすれば、それはなぜなのかを考えなければいけません。

例えば、「うん」「はい」といった返事や頷きから理解されたものと受け取ってしまい、何度も同じやり取りを繰り返すことも多いと思います。本当は理解できていないこともあるでしょうし、理解したけれども忘れてしまっているかもしれません。伝わった、理解されたと一方的に思い込んでいないかを少し立ち止まって考えなければいけません。

私たちは生活の中で、見通しや予定を立てながら過ごしています。「仕事が終わってから買い物をしよう」「明日の朝は６時に起きよう」など、先の見通しに関することが多くを占め、日常の生活が成り立っているのではないでしょうか。しかも、自分で考えるにあたっては、それほど苦労することなく、無意識に近い感覚で何気なく考えていると思います。

しかし、そういった見通しが持てない場合はどうでしょう。買い物をしなかったことで食事の準備ができない、起きる時間がわからないことで時間に遅れる等、不安や心配と合わせ困りごともたくさん出てきますし、上手くいかないことばかりが増え嫌な毎日になるのではないでしょうか。

私たちは言葉で伝えながら支援しているつもりでも、利用者さんが分かっていないことに気づけていないこともあると思います。時間をかけてできるようになったことも、繰り返し言ってきたからできるようになったと感じるのでしょうが、分かりにくさや困り感を早く捉えられれば、多くの工夫をもって、もっとスムーズに定着できたかもしれません。分かりにくさや困り感を感じながら過ごした不安な期間であったとも言えます。

親切に伝えているつもりでも、情報量が不足していること、理解できていないこと、見通しがもてないことが、たくさんありそうです。親切で丁寧な支援が実践していけるよう、今の支援が適切なのか、その都度立ち止まってじっくり考えることを大切にしていきたいと思います。

サービス部部長補佐　北久保　克実

視点

私は１年半程前から趣味としてボルダリングを続けています。多くのボルダリングジムでは、８級、７級、６級…と課題の難しさが段階的に設定されています。常に自分のレベルに見合った適度な目標があり、それを昇ることで自身の成長を実感し、達成感が得られます。

また、ボルダリングでは、パワーや柔軟性等の身体的な面以外にも、どのような手順、動きで昇るかということも重要になっています。難しくて行き詰まっていた課題が別の視点で考えてみると簡単に昇れたというケースはよくあります。

これらの要素は支援にも通じていると思います。ご利用者にはそれぞれ課題が個別にあり、躓いているポイントも千差万別です。我々はご利用者が抱えている課題を解消するために環境を変えたり、アプローチの仕方を変えたりと日々試行錯誤して支援に取り組んでいます。パワー（関係性）も必要ですが、それだけに頼らず柔軟な視点を持ってご利用者と一緒に課題を乗り越え、お互いに成長して行きたいと思います。

生活支援員　川瀬　涼太