

富山県内のがんばる介護職員を紹介します!

# 2024 かんまりすと

社会福祉法人 光風会  
特別養護老人ホーム  
にながわ光風苑

富山市

ふくもりまみこ  
介護福祉士 **福森真実子**さん



明るい雰囲気、  
自分に合うと感じました



Q 「介護」や「福祉」の仕事に興味を持ったきっかけは何ですか。

A インターンシップで介護現場の魅力を知りました

もともと医療系への進学を目指していましたが、実際に進路を決めることができずに悩んでいました。そんななかで高校の部活動の顧問から、介護施設の一日インターンシップへの参加を勧められたのが、福祉や介護職に目を向けるようになったきっかけです。インターンシップでデイサービスを訪れたのですが、施設のスタッフと利用者さんが楽しそうに会話されていて、和気あいあいとした雰囲気に惹かれました。何十人もいる利用者さんの性格や趣味などをスタッフが細かく把握していたので、私もそれを教えてもらって、緊張せずに自然に声をかけることができました。介護現場の明るい雰囲気が自分に合っていると感じ、介護資格の取れる富山県内の短期大学に進んだことが、今につながっています。

Q 仕事で「大変だな」と感じる瞬間を、どのように乗り越えていますか。

A 困ったときは、施設全体で力になってくれます

食事の形態や呼び出しコールへの対応、日々の接し方など、悩まない日はありません。困ったときはチームスタッフにすぐに共有して相談しますし、月1回は時間をかけてユニット全体のことを話し合う日も設けられています。看護師やリハビリスタッフなど、施設全体で力になってくれます。介護の仕事は体が資本となるため、健康管理とストレス解消がとても大切です。肉体的に大変だと感じることもありますが、バランスのとれた食事や質の良い睡眠をとって、規則正しい生活を意識しています。休日は小学生のころから親しんでいるバドミントンで汗を流したり、家族や愛犬と旅行に出かけたりすることもあり、リフレッシュして仕事に向かう力を高めています。



Q どんな人が介護の仕事に向いていると思いますか。

A 仲間と助け合うことを大事にできる人と一緒に働きたいです

私のまわりには、生き生きと楽しそうに仕事をしているスタッフがたくさんいます。人と接するのが好きな方、誰かに喜んでもらいたいという気持ちがある方は、介護の仕事に向いているのではないのでしょうか。先輩も後輩も明るくてやさしい性格の人ばかりで、いつも同僚に支えられているのを実感しています。何事も前向きに捉え、仲間と助け合うことを大事にできる人と一緒に働きたいです。

ユニットケア型の介護は入居者さんとの距離が近いので仲が深まりやすく、味噌汁の作り方を教わるなど家事スキルが身につきました。入居者さんとの交流から学ぶこともたくさんあります。

介護は  
チームプレーです



Q 小中高生やこれから介護の仕事を目指す人に伝えたいメッセージをお願いします。

A 職場が介護職員の働きやすさに力を入れています

私の職場では入居者さんの日常生活をサポートするための機器や、睡眠状態を確認できる介護ロボット「眠リスクアン」を導入していて、入居者さんとスタッフの体の負担軽減が考えられています。介護は体力的に大変だと思われがちですが、特に近年は、職場が介護職員の働きやすさにも力を入れてくれています。また入居者さんから感謝の言葉をもらう機会がたくさんあり、やりがいになっています。午前に入浴にお連れしたら「一番風呂でうれしいよ」と言われたり、夜に就寝前の準備をサポートしているときに「今日も、一日ありがとう」と声をかけられたり、小さなことでも感謝の言葉をいただくと大きな励みになります。

Q 今後の目標をお聞かせください。

A 先輩から習ったことを、しっかりと後輩に伝えていくことです

私は少人数のグループで入居者さんをケアするユニットケア型の介護施設で働いています。そこには認知症や身体介助が必要な方がおられます。話しかけるときは、ゆっくりと、伝わりやすい短い言葉を選び、介助するときは、入居者さんにとっても介護する側にとっても負担のない動きを心がけています。そうは言っても入居者さんによっても受け止めかたが多様なので、一人ひとりの性格をスタッフ同士で共有しながら介護しています。介護はチームプレーで成り立っており、先輩から習ったことをしっかりと後輩に伝えるのが、今の私の役目であり目標です。一人で抱え込まず、チームで支え合って仕事ができるのが介護の魅力です。ユニットケアは入居者さんとスタッフが集まって活動する機会が多くあるので、おやつ作りをしたり野菜を育てたりしながら、入居者さんが「楽しい」と感じる時間を増やせるように努めています。

