

すばる

— subaru —

2021
3号

表紙の人インタビュー

壁にぶつかっても“前向きに”。
ピンチを乗り越えるための心の整えかた——。
大変な時こそ“学び”のチャンス

タレント

山口 もえさん



社会福祉法人 昴の職員の
仕事への思いに迫る
すばるの星! 働くひとInterview

社会福祉法人 昴の施設紹介
私たちは思いやりの心で接する
福祉サービスのプロ集団です

目、手首、肩が疲れない
快適テレワーク
環境づくり

すばる

【すばる】2021 3号

発行：社会福祉法人 昴 横浜市西区北幸二丁目8番4号 <https://www.subaru-fukushi.or.jp>
制作：株式会社日経BP 編集：藤島麻衣子(LINUS) デザイン：藤田文美

目、手首、肩が疲れない

快適 テレワーク環境づくり

在宅勤務が増えて、肩こりや腰痛が悪化していませんか？
正しいデスク環境の基本を押さえれば、快適性が格段にアップします。

NG例 -01-

モニターが低い

ノートパソコンをそのまま使うと猫背になって腰痛や肩こりに。パソコンスタンドと外付けのキーボードで改善を。



NG例 -02-

ローデスクを使用

「床座りでも正座なら正しい姿勢になるが維持しにくい。ローデスクでは仕事しないのが体のため」(仲野さん)



理想のデスク環境

モニター角度 5~10度
鼻がモニターの真ん中に来るように
モニターからの距離 45~60cm
キーボードはひじが直角になる位置に
椅子の背もたれは背中につける
モニターの高さとキーボードの位置、椅子の高さを調整してから、角度や距離を調整すると無理なく正しい姿勢を維持できる。
キーボード角度 0~15度
椅子はひじが直角になる高さ
足の裏が接地



仲野孝明さん
仲野整体東京青山院長

姿勢治療家、柔道整復師。
18万人以上に正しい姿勢を指導。近著『調子いい! がずとつづくカラダの使い方』(サンクチュアリ出版)。

「在宅勤務が定着するにつれ、体の凝りや痛みを訴える人が増えた」と、仲野整体東京青山院長の仲野孝明さん。ローテーブルにノートパソコンを置き、キャンプ用の折り畳み椅子に座って仕事する人もいて、「驚くほど猫背になって見た目の印象が激変した」という。ひとことではないと思ったら、まずはパソコンモニターの高さを調節しよう。
「パソコン用の台やスタンドを使って、鼻がモニターの真ん中に来るように上げて。ノートパソコンもモニターとしてのみ使い、キーボードを外付けにするのがお薦め」(仲野さん)
キーボードは、ひじが直角になる位置に置きたい。そのためには机か椅子の高さ調節が必要だが、椅子はひじが直角になる高さにしよう。仲野さんいわく「椅子に深く座ることにより、ひじが直角になりやすい」。さらに、モニターとの距離やキーボードの角度を調整すれば、目や手首の負担も軽減して快適性がより上がる。

取材文/茅島奈緒美 写真/稲垣純也 ヘア&メイク/依田陽子 スタイルリング/中野あずさ(biswa.) モデル/鈴木サチ 日経ヘルス2020年12月号より



New Open

特別養護老人ホーム
シーサイドポート横浜金沢(仮称)
2022年度中(予定) 新規オープン

八景島を望む
横浜市金沢区柴町に、
新しい福祉拠点が誕生!

▶横浜市金沢区柴町343-5

特別養護老人ホーム・デイサービスのほか、地域の方が利用できる交流スペースなどを設けます。人々が自然に集まり、互いに助け合うよりよい街づくりのお手伝いを進めてまいります。



壁にぶつかっても”前向きに”ピンチを乗り越えるための心の整えかた——。大変な時こそ”学び”のチャンス



Profile
やまぐち・もえ | 1977年生まれ。野菜ソムリエプロなど、暮らしにまつわる資格も生かし、「趣味の園芸 やさいの時間」(NHK-Eテレ)など情報番組でも活躍中。「爆笑問題」の田中裕二さんと結婚し、3児の母。

山口 もえさん

タレント

ほんわかとした佇まいながら、3人の子を育てるしっかり者の母の顔も。山口さんに“困難の乗り越えかた”を聞きました。

家族の絆で乗り越えた試練

現在、中学生の長女、小学生の長男、3歳の次女と3人の子どもを育てる山口さん。多忙なはずなのに、おっとりとした雰囲気は変わりません。子どもとの成長こそ私の元気の源！一人の人間として対等に接するよう心がけ、子どもへのくせに“と言わ

ないよう気をつけています。3歳の次女はイヤイヤ期で、叱ると駄々をこねる悪循環に……。でも、長女は気持ちの乗せ方が上手で、次女がご飯を残すと”お姉ちゃんか食べようかな”と誘導してくれるんです。兄弟げんかもありますが、誰かが仲裁して解決していますね。この1年で世の中が大きく変わり、私も人生観が変わりました。何

てことのない日常こそ、かけがえがなく、家族がいるだけで心強いんです。乗り越えられない試練はなく、大変な時こそ”学び”のチャンス！と捉えるようにしています。最近、夫の健康を気遣った料理に挑戦したり、夫婦でウォーキングをしたり……。子どもたちも洗濯物を畳んでくれたり、お互いをねぎらうことで、絆が深まりました。

サンダル/DIANA、イヤリング/ミニョンヌ

仲間を見て気づいた甘えて、逃げていた私

25年以上のキャリアを持つ山口さん。実は勘違いで芸能界へ。無料のダンス教室と間違えて応募したのが今の事務所(笑)。与えられた仕事をこなし、大学時代は忙しくて授業に全然出られなくて。大学の友人たちがうらやましく、仕事をやめたいといつも言っていました。そんな山口さんに、仕事への向き合い方を変える転機が訪れます。

社会人になりたての同級生たちと集まり、悩みながら頑張っている姿を見て目が覚めました。自分だけが苦労しているわけじゃないんだ。私はやめたいと言うことで周りに甘えて、逃げていたんですね。それからは、”自分が楽しまない”と、見ている人に楽しんでもらえない”と、意識が変わりました。大変なことがあっても”あれを乗り越えたから、このぐらい大丈夫!”と思えるようにもなりました。

すべて自分次第！
目標達成が自信になる
新しい仕事に挑戦する際、恐れはないのでしょうか？

小さな幸せをノートに書いて辛い時に読み返す

恐怖よりもワクワクを大切にしたいので、未知の世界でも飛び込みます。私、こう見えて保守より革新派なんです(笑)。すべて自分次第！初対面の人が多くても、自分からオープンになると相手も心を開いてくれます。自信”って、他人からの評価より、自分との約束を守れたときについてくるもの。最初からハードルを高くしなくてもいいので、小さな目標を立てて、達成したものを増やしていくことをおすすめします。

幸せって自分が感じるもの。身近にある小さな幸せをいっぱい感じられたい幸せ。うれしいことや好きなことをノートに書き、辛い時に見返して乗り越えてきました。これは子どもたちにも言い聞かせていて、偉くならなくても小さな幸せを大切にできる人になつてほしいと願っています。そんな山口さんにはいずれ挑戦したい夢があります。いつか家族で富士山に登るのが夢。大変だったことほど時間がたつても覚えていて、不思議と笑い話になるんですよ。みんなで笑い合える思い出が増えたらうれしいです。

{ 山口もえ流 }

心を整える3つのルール

ルール1
身近にある小さな幸せをたくさん見つける
生活の中で自分が楽しいと思えることをノートにたくさん書く。辛いことがあったときに読み返すと、幸せな気持ちに。

ルール2
怒りなど負の気持ちは受け流し、切り替える
怒ると自分も疲れてしまい、負の連鎖に。完璧を求めず、時には受け流し、視点を変えてプラスの面も探してみる。

ルール3
植物を育ててみたり、命あるものを育む
芽が出て花が咲き…という当たり前の成長でも、実際に育ててみるとおいしい気持ちが生まれ、充実感を得られる。

”自分が楽しまないと誰にも楽しんでもらえない”

撮影/五十嵐真 スタイリスト/佐藤美紀 ヘアメイク/HIROKO 取材・文/西谷友里加

すばるの星! ★ 働くひと Interview

『思いやりの心』でご利用者さまの気持ちに寄り添いながら、社会福祉法人 昴で働くひとをクローズアップ。昴で働くことを選んだ理由、仕事への向き合い方を語っていただきました。

スタッフの情報共有が
ご利用者さまの安全に繋がります



介護職員
34歳
田園調布学園大学を卒業し、2007年入職。「すずかけの郷」に入所する高齢者の介護に従事。

先輩たちの親身な指導に
背中を押されて入職

祖母と暮らしていたことで、高齢者と関わる仕事へ興味を持ちました。昴へ入職して15年目。昴への入職のきっかけは、実習中、先輩たちの温かい雰囲気

がよかったから。学生だからと目をつぶらず指導し、親身に相談に乗ってくれ、他の実習先とは違いました。未熟さに落ち込む私をアルバイトに誘ってくれたのもうれしくて、ここで働きたいと思うようになりました。仕事は日勤と夜勤があり、ご利用者さまの食事、排泄、入浴などの介助を24時間交代制で行っています。スタッフ間の情報共有がご利用者さまの安全に繋がります。

利用者さまの安全に繋がります。自分が先輩たちにしてもらったことを意識して後輩に接し、信頼関係を築いています。
ご利用者さまの笑顔が仕事のやりがい

昴ではひな祭りや節分など季節の行事を大切にしています。ご利用者さまの明るい笑顔を見ると、準備して良かったと思います。



介助中はご利用者さまの異変に気づけるように目を配ります。

名前を覚えていただく早さで
自身の成長を実感



介護福祉士
30歳
2016年に入職し、「上永谷サービスセンター」通所介護課に勤務。田園調布学園大学を卒業。

研修や現場で経験を積み
介護技術も人間関係も向上

脳梗塞の祖母を介護する母を近くで見てこの道に進みました。仕事はデイサービスのご利用者さまの介助に加え、ご家族や他事業所のケアマネージャーとのやり取りなど多岐にわたります。ご利用者さまは、性格も違えば体の状態も違うので、接し方は教科書通りにいきません。研修や現場での経験から自分なりの方法を日々探しています。

失敗や挫折も「続ける」ことで
乗り越えられる

働く中で失敗もありますが、長く続けると力がつき、乗り越えられます。デイサービスは毎日



送迎時にご利用者さまと打ち解け、名前を覚えてもらうチャンス。特技の料理の話で会話が弾むことも。

同じかたに接するわけではないため、ご利用者さまが不安を感じることも。そんな時は笑顔！昴は職員の思いやりの強さが笑顔を生み、ご利用者さまの安心に繋がっていると思います。まずは明るい挨拶から始め、会話や表情から、ご利用者さまを知る努力を続けると、次第に壁が取り除け、信頼関係を築けます。

子どもたちに自分が
成長させてもらっています



児童指導員
26歳
幼稚園教諭を経て、2020年に入職。放課後等デイサービス弘明寺教室にオープン時から携わる。

子どもにじっくり向き合える
放課後等デイサービスに転職

障がいをもつ子どもたちを学校の授業後にお預かりし、療育支援をしています。昨年、オープンングスタッフとして入職し、小学生から高校生まで約10名と毎日接しています。

以前は幼稚園教諭でしたが、障がいのある子がいてもじっくり向き合えないことが多く、転職を決意。ゼロから携わりたくて、オープンングスタッフを募集していた昴に入職しました。
スタッフで意見交換をしながら子どもとの関係を築いています



子どもは大人を見ているので、どんな時も常に笑顔で、全力で楽しみます。

話し合い、手探りで進んだ1年でも、パニックになる子をなだめるにも、正解がなく悩みますが、スタッフ同士で意見交換すると、思いもよらぬ方法が見つかって勉強になります。子どもたちも悩みを打ち明けてくれたり、一緒に過ごして楽しいと言ってくれたり、信頼関係を築けている喜びを感じています。

何気ない会話をヒントに
解決策を探ります



介護職員・ユニットリーダー
25歳
「ハートフルガーデン川和」にて入居者の介助を行う。和泉短期大学を卒業し、2016年入職。

思いやりの心は
人間関係を作る基本

昴は、クラブ活動や季節の行事を通して、ご利用者さまと職員が親密になりやすく、きめ細かい介助ができることが魅力です。新人の頃は距離を縮めようと話しかけすぎて逆効果になることもありましたが、心を閉ざしている時は適度に距離を置くことも必要と、先輩の働きぶりを見ながら学びました。不安そうなのは「大丈夫ですよ」と声をかけて肩をさするだけでも、信頼関係は築けます。マナーなどを学ぶ「思いやり研修」を受けたことで、働く中での先輩の親身な指導、昴で働く人が常に笑顔

なことも、すべて思いやりが根っこにあるんだと腑に落ちました。人を育てること
やりがいのある仕事の醍醐味
今はユニットリーダーとして、チームをまとめる立場になり、教える難しさを感じることも。雑談から相談しやすい雰囲気を作ったり、自分の知識を増やす努力も欠かせず続けたいです。



仕事は流れ作業にならないよう気をつけ、ご利用者さまの気持ちに寄り添えるよう心がけています。



新人からベテラン職員まで
思いやり行動を日々実践

昴ブランド
「思いやり行動10項目」

- 1 清潔な身だしなみ
- 2 第一印象づくり・笑顔の大切さ
- 3 やさしさと安心感を与えるアイコンタクト
- 4 心こもった挨拶とお辞儀
- 5 信頼感を与える自己紹介と名刺交換
- 6 共感を与える話の聞き方(アクティブリスニング)
- 7 信頼を与えるわかりやすい話し方
- 8 心が触れ合うスキンシップ
- 9 心こもった案内
- 10 安心と信頼を得る電話対応

デイサービスセンター

上永谷デイサービスセンター

【住み慣れた地域で暮らす】

閑静な住宅街の一角にある1日定員35名の施設。入浴、お食事、体操、レクリエーションの他、筋力トレーニングなど個別の機能訓練を行う施設です。さまざまな活動を通じて、ご高齢者の生き生きとした毎日を支えます。



【所在地】〒233-0012
神奈川県横浜市港南区上永谷1-4-23
【電話】045-840-0325



地域ケアプラザ

西金沢地域ケアプラザ

【高齢者の生き生きを応援したい】

皆さまが愛する住み慣れた街で、生き生きと健やかな生活をお過ごいただくための施設。デイサービスや福祉・保険のご相談、ボランティア活動振興の拠点として、地域の皆さまもなただでもご利用いただけます。



【所在地】〒236-0045
神奈川県横浜市金沢区釜利谷南3-22-3
【電話】045-788-2228 (代表)
045-788-2972 (相談専用)



放課後等デイサービス

【ゆっくりと、一歩ずつ、心を育む】

社会福祉法人 昴の放課後等デイサービスは、障がいをお持ちの子どもたちの成長をサポートすることを目的として、2020年5月にスタートしました。お子さま一人ひとりの個性を大切にしながら、生活能力向上や社会との交流促進などを継続的に支援しています。また、お子さまへの療育の場、居場所としての役割とともに、ご家族に代わって一時的なケアを行うことで、ご家族への“レスパイトケア(休息)”としての役割も担っています。

金沢文庫教室



【所在地】〒236-0021
神奈川県横浜市金沢区泥亀
2-8-19 パークハイム金沢1F
【電話】
045-752-9494



弘明寺教室



【所在地】〒232-0066
神奈川県横浜市南区六ツ川
1-146-1 弘明寺ビル3F
【電話】
045-341-3041



本郷台教室



【所在地】〒247-0014
神奈川県横浜市栄区公田町
497-7 こみね第1ビル3階
【電話】
045-443-9730



戸塚教室

※5月1日開所予定



【所在地】〒244-0003
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町
2496-1 なたねや壱号館2階
【電話】
045-881-6480



2021年5月
New
Open



私たちは、お客さまに
思いやりの心で接する
福祉サービスのプロ集団です

特別養護老人ホーム、地域ケアプラザ、
デイサービスセンター、放課後等デイサービスで、
さまざまな福祉サービスを提供する
社会福祉法人 昴の施設をご紹介します。

特別養護老人ホーム

ハートフルガーデン川和

【緑あふれる施設 全室個室の上質な生活】

緑あふれる横浜市都筑区に立地する、小規模生活単位型(個室ユニット型)の生活システムを取り入れた、全室個室の特別養護老人ホーム。屋上ガーデンやウッドデッキがあり「上質な生活空間」への工夫が施されています。



【所在地】〒224-0057
神奈川県横浜市都筑区川和町660番地
【電話】045-930-3888



すずかけの郷

【全館バリアフリーの心地よい住空間】

特別養護老人ホームすずかけの郷は、富士山を見晴らす閑静な住宅街に立つ、入所定員120名という大規模施設です。全館バリアフリーを徹底し、どなたにも心地よい生活空間を実現。快適な毎日をお届けします。



【所在地】〒234-0056
神奈川県横浜市港南区野庭町1688番地
【電話】045-848-1165

