

私にとって、あなたはとても大切な人です。



大切な人がいる。
大切な人になる。

11 good Jobs

〈ゆうゆうの里〉では今日も 新しい介護が生まれています。

高齢者が安心して第二の人生を過ごし、より豊かな人生を実現していくためのコミュニティが〈ゆうゆうの里〉です。職員のミッションは一言で言えばご入居者の「伴走者」であること。

各自が人生の終盤を走るご入居者に寄り添い、快適なペースで、その人の実力を十分に引き出しながら最期まで一緒に走り続けます。

〈ゆうゆうの里〉で暮らす人、働く人がともに幸せであるためには、より良いケアとは何かを「科学的に」追求する姿勢も大切です。

この冊子では〈ゆうゆうの里〉の各現場で、それぞれの理想のケアを目指す先輩11名を紹介しています。この中からあなたが考える理想の働き方、その考えに共感できる先輩が見つかることを期待しています。

11 good Jobs

- episode 01 最期の瞬間まで笑顔で。
- episode 02 自分で決める。自分で動く。
- episode 03 私の職場は国立公園。
- episode 04 科学の力でより深い眠りを。
- episode 05 5年目に職場結婚。長く続けたい。
- episode 06 安心を支える「排泄のプロ」。
- episode 07 人を大切にすること、人から大切にされる風土。
- episode 08 伴走力で“うつ”からの回復を支援。
- episode 09 大切なのは、「聴く」に徹すること。
- episode 10 「食べる」喜びで生きる力を支える。
- episode 11 アスレチックジムはご入居者の“社会の窓”にもなる。





高齢者コミュニティ ケアスタッフ

林 ころろ

京都〈ゆうゆうの里〉ケアサービス課
2017年入職
龍谷大学 国際文化学部 国際文化学科卒

episode 01

最期の瞬間まで笑顔で。

ケアスタッフ（介護職）は2年目から自分の担当入居者を持ち、責任を持って動きます。最初に担当となった90代の女性は認知症もなく、脳トレーニングが大好きで自力で動ける方でした。ただ、老衰で心臓が弱っておられ、骨折をきっかけに食事の量が減り、徐々に状態が悪化されていきました。ご本人は施設での看取り（死期まで援助すること）を希望されましたが、私自身、看取りは初めての経験で、正直最初はこわくて荷が重いなと思っていました。でも、残り少ない日々を大事にしたいと、毎日お部屋に顔を出してお声をかけをするようにしました。するとある日、ご本人から「毎日来てくれて、ありがとう。いつもあなたが来るのを待ってるのよ」と言ってもらい、少し前向きな気持ちになることができました。

それからは介護の計画を立てる計画作成担当者、医療面を支える看護職、介護職である私が協力し合い、できるだけ苦しみがなく、心安らかな日々が過ごせるよう最善を尽くしました。実際に最期はおだやかに、眠るようにして逝かれ、ご家族からも「優しい人に囲まれ、幸せな最期を過ごせたことをうれしく思っています。本当に感謝しています」と仰っていただきました。

最初の看取りは正直無我夢中で、もっと何かできることがあったのではと自問自答する部分がありました。最近2度目の看取りの機会があり、今度は趣味のカメラを活かしてご家族の記念写真をプレゼントしたいと考えました。親子で京都〈ゆうゆうの里〉にお住まいの方で、プリントした写真をお渡ししたところ、娘さんに「まあ、すごい写真！」と言ってもらい、それまでずっと目をつぶっていたお母様が、その瞬間だけ目を開けてにっこりとされました。残念ながらお母様はその6日後に他界されました。いまでも娘さんの居室には、職員手づくりのお花のリースの傍らに写真立てが置かれ、お二人が仲良く微笑んでいます。



episode 02

自分で決める。自分で動く。

〈ゆうゆうの里〉の特徴は、高齢者の方がお元気なうちに自分の意志で選んで入居される点です。コミュニティ担当は主に自立の方を対象にさまざまなイベントを企画し、ご入居者同士のコミュニケーション形成を図ったり、体力づくりのきっかけを提供したりする役割があります。月の行事では恒例の「誕生会」や少し豪華な四季の弁当を肴にお酒をいただく「晩酌会」、各地のお菓子を取り寄せていただく「喫茶タイム」、年間では「鏡開き」や「ゆうゆう祭り」などがあります。

担当になってすぐに上司から「何かやってみたいことはある？」と聞かれ、自分の希望とご入居者が若い頃に流行っていたことから「ボウリング大会」を提案。実施するとふだんはあまりイベントに来られない男性の参加も多く、大変盛り上がりました。コミュニティ担当は旅や観劇などの相談にのる“コンシェルジュ”の役割もあり、以前、豪華寝台列車「ななつ星 in 九州」の情報をお調べしたところ、見事抽選に当選され、旅行後に土産話をしていただいたこともありました。自分で決めて自分で動く主体性が求められるぶん、結果が自分に返ってくる喜びを感じられるのがこの仕事の魅力です。



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

南 未来

大阪〈ゆうゆうの里〉生活サービス課
コミュニティ担当
2013年入職
武庫川女子大学 文学部
心理社会福祉学科卒



episode 03

私の職場は国立公園。

祖母が看護師で退職後も介護施設で働いていたので、小さい頃から高齢者の方と関わる機会に恵まれて育ちました。神奈川県南足柄という田舎で少年時代を過ごしたせいか、ビル街や密集した住宅地が苦手な就職先もできれば緑に囲まれた場所が希望でした。そんな自分にとって富士箱根伊豆国立公園内にある伊豆高原〈ゆうゆうの里〉はまさに理想の勤務先。海と山に囲まれて暮らし、働く毎日はストレスフリーです。

ケアスタッフとしてご入居者と接する際に気をつけているのは、相手の目線に合わせて話すこと。ベッドや車いすの方とは、必ず膝を落として会話をします。1年目に担当したある女性の方も足が悪く、ベッドに横になっている時間が多い方でした。部屋でお気に入りの越路吹雪のCDを一緒に聴きながら昔話をしたりしていましたが、ある時期から急に認知症が重くなられて入院。1年後に退院されましたが、きっと自分のことは忘れておられると思いました。ところが再会の瞬間、「あなたにはすごくお世話になったわね」と笑顔を見せてくださったのです。他人である自分を記憶されていた事実に驚き、日々の対話の大切さや人への影響力を再確認できました。



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

牛田 慎太郎

伊豆高原〈ゆうゆうの里〉生活サービス課
2016年入職
明治学院大学 経済学部 経済学科卒



episode 04

科学の力でより深い眠りを。

睡眠には疲労を回復する働きがあり、睡眠時間や眠りの質が心身に大きな影響を与える可能性があります。あるご入居者は、夜間ベッドに入られても覚醒状態のことが多い方でした。そこで〈ゆうゆうの里〉で2017年に導入した「眠りSCAN（見守り支援システム）」で睡眠状態を詳しく調べてみました。「眠りSCAN」はマットレスの下にセンサーを配置し、寝返り、呼吸、心拍数などの取得データから睡眠状態を把握する介護ロボットの一つです。測定結果からこの方は睡眠効率（就寝時間に対する実際の睡眠時間の割合、眠りの深さ）が高齢者の平均値よりも低いことがわかりました。

私たちは改善策として3つのことに取り組みました。1つ目は眠前薬の服薬時間とベッドに入る時間を睡眠効率の値が高い時間帯に統一したこと。2つ目は午後の時間帯にボール遊びなどのレクリエーションや塗り絵などを楽しんでもらい、身体に負荷をかけること。3つ目は就寝前に必ずトイレに座ってスッキリしてから眠っていただくこと。これらの取り組みでご入居者は眠りに入るまでの時間が平均で約15分短縮、平均睡眠効率も約10%向上しました。顔色も良くなり、日中ウトウトすることも減りました。

ご本人の生活の質が向上したことはもちろん、職場に“ご入居者の小さな変化をみんなで見ていこう”という雰囲気が生まれたことも大きな収穫でした。「眠りSCAN」はあくまでもツールです。そこから得た数字を職員が共有し、ご入居者への関わり方を考え、変えていくことが大切です。〈ゆうゆうの里〉ではあるべき業務を考える際に経験や憶測ではなく、事実即して科学的に改善に取り組む「研究的態度」や「専門性」を重視しています。相手を思いやる心とこの研究的態度を両輪としてより良いケアを目指します。



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

芹澤将太

湯河原(ゆうゆうの里)ケアサービス課

2015年入職

高千穂大学 商学部 商学科卒



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

三室ひかる

浜松〈ゆうゆうの里〉生活サービス課

2012年入職

龍谷大学 短期大学部 社会福祉学科卒



episode 05

5年目に職場結婚。 長く続けたい。

入職後約4年間はケアサービス課に在籍し、要介護の方のケアを中心に担当、介護福祉士の資格も取得しました。5年目に当時同僚だった夫と結婚、同時に現在の生活サービス課に異動して、主に自立の方の生活支援を行っています。夜勤がなくなったぶん、無理なく家事ができ、体調面でも生活リズムが一定して楽になりました。夫婦共働きで勤務時間もバラバラなので、先に帰ったほうがご飯を作ったり、休みのほうが片付け当番になったりと家事を分担しています。

自立の方が中心といっても病気やケガをきっかけに介護が必要になるケースは多々あります。そんな時、いったんは全面的に日常生活を支援しますが、ご様子を見ながら自分で服を着たり、お風呂でも自分で洗髪してもらうように声かけすることで、徐々に回復されていくケースもあります。その様子を写真付きで月に1回、家族の方に手紙でご報告すると、「毎月手紙が届くのを楽しみにしています」とお礼のご返事をいただくこともあります。そんな幸福な仕事だけに、将来家族が増えても産休・育休をしっかり取って、職場復帰後もできるだけ長くこの仕事を続けていきたいと考えています。

episode 06

安心を支える「排泄のプロ」。

ご入居者の安心・安全にとって排泄のケアは非常に大切です。排泄用品も形態やサイズ、パッドの種類などさまざまなバリエーションがあり、その性能を生かせるかどうかは使う側の腕次第です。体型にフィットした装着や正しい洗浄の実施で皮膚を清潔に保たないと褥瘡（じょくそう：床ずれ、皮膚の病変）の原因にもなります。各〈ゆうゆうの里〉には1人ずつ「排泄トレーナー」がおり、私は神戸のトレーナーを担当、排泄用品の管理や新入職員への教育、他の排泄トレーナーとの新製品や技術についての情報交換などを行います。以前は神戸〈ゆうゆうの里〉でもごく少数ですが褥瘡ができる方もいました。けれども私がトレーナーになってからはいまのところ発症は見られません。新入職員が一人前に排泄の介助ができるようになったり、褥瘡が減ったりしたことが自信に繋がっています。私生活では入籍したばかりでハワイへの新婚旅行を計画中。旅好きなので今年も沖縄に2回行ったり、趣味のサーフィンをしに高知まで出かけたりと、充実した毎日を送っています。



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

吉高雄翔

神戸〈ゆうゆうの里〉ケアサービス課

2012年入職

関西福祉大学 社会福祉学部 社会福祉学科卒





高齢者コミュニティ ケアスタッフ

秋吉 恵

佐倉〈ゆうゆうの里〉ケアサービス課

2012年入職

成城大学 文学学部

ヨーロッパ文化学科卒

episode 07

人を大切にする仕事、 人から大切にされる風土。

「直接お客様に関わり、喜んでいただける仕事」が私の就職活動の軸でした。先にジュエリーとプライダル系の企業の内定をいただいていたのですが、現場で働く人や労働環境などを詳しく見ていく中で、自分の中でふつふつと疑問が湧いてきました。そんな時に財団と出会い、「私にとって、あなたはとても大切な人です」というケア・スピリット、ご入居者と職員の両方を大切にできる姿勢に心を動かされました。実際に入職して先輩が丁寧に指導してくれたり、体調がすぐれない時は施設内の診療所ですぐ診てもらえたり、年に1度ストレスチェックがあるなど職員へのケアが行き届いていると感じます。

これまでで一番記憶に残っている出来事は、夜勤中にあるご入居者が駆け込んでこられて「台所で水が降ってくる！」と言われた時のこと。上階の方が認知症気味で、お部屋に行くと洗面所の水が出っぱなしで、床が水浸しの状態でした。不機嫌なその方をなだめつつ水を抜いて床を拭き、下の階に戻って天井にシートを張って応急処置をして専門のスタッフを待ちました。想定外の事態でしたが、誠意を持って当たったことで後ほど感謝のお手紙をいただくことができました。ご高齢の方の場合、電球を1つ取り換えて差し上げただけでも丁寧なお礼状をいただいたりすることがありますが、そんなふうによったことが直接返ってくるのが何よりの励みになります。

佐倉〈ゆうゆうの里〉には「お助け隊」という、資格取得の支援をするグループもあります。すでに資格を取得した先輩が過去問題を提供してくれたり、わからないところをアドバイスしてくれたりします。私は介護福祉士の資格を取得したので後輩に教える側ですが、次は介護支援専門員資格に挑戦して、より現場に沿ったケアプランについて生活相談員やご家族と話し合えるようになりたいと考えています。



episode 08

伴走力で“うつ”からの回復を支援。

ご入居者との思い出は山ほどありますが、以前新入居者のソフトランディング（スムーズに〈ゆうゆうの里〉での生活に馴染めるようお手伝いをする業務）で担当した方のことは忘れられません。その方が感染症にかかってしまい、お部屋で待機いただいていた1週間ほどの間にうつになってしまいました。数カ月間は自分で買い物にも出かけられないつらい時期が続きましたが、「元氣になりたい」というお気持ちが強かったので、できるだけ毎日訪室し、お話を伺ったりお散歩に出かけたりするようにしました。徐々に状態が好転し、お部屋にお花が飾られたり、ご家族と旅行に出かけられたりするようになり、ようやく笑顔を取り戻されていきました。この時に相手を大切に思う心の大切さを改めて感じました。現在はケアサービス課のリーダー役としてメンバーへの目くばりをしつつ、みんなの相談ごとに応じたり、業務のコントロールを中心に行っています。介護支援専門員の資格を活かし、計画作成担当者としてケアプランを立てることができるようになったので、よりご入居者の実態に即したプランの提案やそのプランに則ったケアの実践を心がけていきたいと思っています。

高齢者コミュニティ ケアスタッフ

新山 愛

湯河原〈ゆうゆうの里〉ケアサービス課
計画作成担当者
2008年入職
都留文科大学 文学部 英文学科卒



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

福林 範子

京都〈ゆうゆうの里〉ケアサービス課
生活相談員
2008年入職
京都府立大学 福祉社会学部
福祉社会学科卒



episode 09

大切なのは、「聴く」に徹すること。

ご入居者が〈ゆうゆうの里〉で生活されていく上で、わからないことや心配事について気軽に相談にのって差し上げられるのが生活相談員です。職員やご家族にも相談できない施設内の人間関係や遺産相続のこと、終末医療のあり方などについても「あなただから話すね」と安心して相談相手になれる存在でありたいと考えています。相談に来られる方は、不安でとにかく悩みを聞いてほしい方ですから、「私はあなたの味方です」というスタンスで、その方の気持ちを「聴く」ことに徹するようにしています。一緒に悩み、サービス面で解決できることは現場と連携しますが、解決が難しいことについては、医師や弁護士、銀行員など専門家の力を借りて解決策を探します。京都〈ゆうゆうの里〉も開設して21年。開設時に60代で入居された方も80代となり、自身の最期について考える方も増えています。「私は家族がいないし、あなたに全部話しておくから、最期のときはよろしくね」と言われたときは正直戸惑いましたが、そこまで信用してプライベートなことをご相談くださるのは、本当にありがたいこと。直接介護の現場にいたときはまた違う範囲でご入居者とながっていることを実感します。

episode 10



「食べる」喜びで生きる力を支える。

管理栄養士の仕事は調理師とともに献立を考え、栄養価の計算をして体にいい食事をご入居者に提供することです。献立作りで特に意識しているのはできるだけ旬の食材を使い、彩り豊かに季節感が感じられるメニューにすること。調理師からコスト面でのアドバイスをもらいつつ、特定の食材や調理法に偏らないようにします。全国7つの〈ゆうゆうの里〉がイチ押しメニューを持ち寄る「人気メニュー勉強会」も年2回あり、各施設の人気メニューを自分の施設で提供することもあります。前回最優秀賞の「もち豚のノルマンド」は、ノルマンディー地方のりんごを使って豚肉を甘酸っぱく仕上げたメニューで、ご入居者からも大好評でした。

厨房内で治療食も作るので、診療所と連携し血圧の高い方に減塩食を用意したり、ご本人への栄養指導を行うこともあります。昨年からはケアスタッフや看護師と連携して「栄養ケアマネジメント委員会」を立ち上げ、新入居者の方のふだんの食生活についての聞き取りや治療食についての解説を実施しています。究極の目標は京都〈ゆうゆうの里〉約500人全員の栄養状態や食生活について把握し、サポートしていくことです。



高齢者コミュニティ 栄養士

野口 明音

京都〈ゆうゆうの里〉食事サービス課
管理栄養士

2015年入職

京都光華女子大学 健康科学部

健康栄養学科卒

episode 11

アスレチックジムはご入居者の“社会の窓”にもなる。

4年半ケアスタッフを経験後、アスレチックジムトレーナー専任になりました。高校では陸上部で長距離走が得意でしたが、トレーナーとしてはゼロからの出発、専属職員の指導を受けながら現場で指導法を学んでいきました。1回のプログラムは参加者が最大5名、1日4回実施します。自立の方が対象で、ケガなく継続できることが第一ですから、診療所やケアスタッフとも連携を取りながら、1人ひとりの身体状況を見極めて無理のないトレーニングを実施します。トレーニング中にご入居者の行動に変化があれば、気にかけてもらうようケアスタッフに伝えます。

トレーニングに参加することで他の居室の方と仲良くなられて、「ここであの人に会えるから続けられる」という方も多く、アスレチックジムが“社会の窓”になっている側面もあります。仲間同士で体を鍛えて「いつかクルーズ船で海外を巡りましょう」という方も中にはいらっしゃいます。運動を通じてご入居者の気持ちが安らいだり、笑顔が増えていく瞬間が何よりもうれしいですね。



高齢者コミュニティ ケアスタッフ

関 浩平

湯河原〈ゆうゆうの里〉生活サービス課
アスレチックジムトレーナー

2012年入職

東海大学 文学部 ヨーロッパ文明学科卒

私にとって、 あなたはとても大切な人です。

ご入居者の良き伴走者としての心構えであり、同時に財団の職員に対する想いを表現しているのがこのケア・スピリットです。

〈ゆうゆうの里〉は暮らす人、働く人がともに充実した毎日過ごし、安心と幸せを実感できる場です。

この冊子を読んでもらいたいみなさんが、ここで紹介した11の働き方のどれか1つにでも共感し、未来に向けて一歩踏み出していただけることを願っています。



浜松〈ゆうゆうの里〉

〒431-1304 静岡県浜松市北区細江町中川 7399
電話 053-439-2711 (代)

伊豆高原〈ゆうゆうの里〉

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野 1027
電話 0557-54-9988 (代)

神戸〈ゆうゆうの里〉

〒651-1133 兵庫県神戸市北区鳴子 3-1-2
電話 078-594-9000 (代)

湯河原〈ゆうゆうの里〉

〒259-0395 神奈川県足柄下郡湯河原町吉浜 1855
電話 0465-60-1000 (代)

大阪〈ゆうゆうの里〉

〒570-0038 大阪府守口市河原町 10-15
電話 06-6991-3636 (代)

佐倉〈ゆうゆうの里〉

〒285-0025 千葉県佐倉市錦木町 270-1
電話 043-486-5577 (代)

京都〈ゆうゆうの里〉

〒611-0022 京都府宇治市白川鍋倉山 14-1
電話 0774-28-1001 (代)

一般財団法人日本老人福祉財団 本部

〒103-0012
東京都中央区日本橋堀留町 1-7-7
電話 03-3662-3611

<https://recruit.yuyunosato.or.jp/>

