

平成25年

いやしのひととき

4

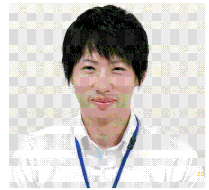
月第20号



なごみ庵

四月になって、ようやく春らしい季節となりました。日本には四季折々の季節がありますが、とりわけ春は最高ですよ。福島県には、たくさんの有名な花見所がありますが、皆さんはどこで花見をされますか。今回は私のお勧め花見スポットをご紹介します。まず第三位は、喜多方の御殿場公園の桜です。公園内には総勢 200 本ものソメイヨシノが咲き誇り、その下で飲む喜多方の地酒（大和川酒造：いのち）などがお勧めです。第二位は、有名な三春の滝桜です。福島で知らない人はいないでしょう。桜の下では飲めませんが、やはり地酒の「三春駒」（佐藤酒造）などはいかがでしょう。口あたりの良い吟醸などがお勧めです。そして最後は、船引の小沢の桜です。映画「はつ恋」のシーンにも使われた場所で、壮大な桜並木とは違った風情のある景色となっています。ここでのお勧め地酒は、玄葉本店の「あぶくま」でしょう。あまり参考にならないかもしれませんが、皆さんのお勧めの場所がありましたら、是非教えてください。穏やかな春の日に、お花見に出かけてみてはいかがでしょうか。

今月のごあいさつ



（荒井 亮太郎）

シルバーとつぷ郡山

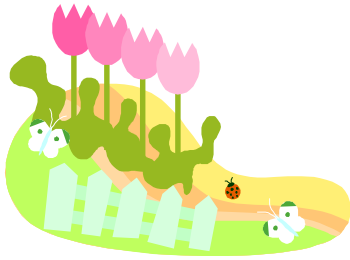
福島県郡山市中町2番7号
ポーキビル5F

TEL 024-991-5282

FAX 024-922-7444

福祉用具専門相談員 3名
社員数4名

◆弊社の事業内容はホームページでも
ご確認ください



『老い』を笑え！

サラリーマンの悲哀を詠った『サラリーマン』川柳を読んで、思わず笑ってしまっただ方も多いのではないのでしょうか。では、『シルバー川柳』をご存知の方はいらっしやいますか。

シルバー川柳は、(社)全国有料老人ホーム協会が主催とする事業です。高齢社会・高齢者の日々の生活に関する川柳を公募し、毎年1万作を超える応募作が寄せられています。その人気企画が昨年、ポプラ社より書籍化され、20万部を超えるベストセラーとなりました。

編集を担当したポプラ社の浅井氏によると、シルバー川柳との出会いは昨年の正月のこと。子供から

お年寄りまでが集まる場に、以前応募したことのある親戚が、自分の過去の入選作を持ってきたのです。ひとつ読むと、「『それお父さんのことじゃないー』や『いや、わかるわー！』など、こんなふうに世代を超えてみんなが笑える場を本としてまとめたいと思ったそうです。いくつかご紹介しましょう。

「年重ね くしゃみするの命がけ」「まだ生きるつもりで並ぶ 宝くじ」。

すれすれの笑いが許されるのも多くの作品が、自ら応募しているからこそです。“老いる＝悪い”とされる昨今、だからどうしたと言わんばかりに、老いることを笑いに変えてしまふところはさすが人生の達人！。

(事務管理部 小峯啓友)



算

し

暮らしの足

趣味を通じて仲間と出会う新サービス

仕事があったり家庭を持ったりすると、友達と予定を合わせるのが難しくなってきました。やってみたいことや行ってみたい場所があっても「一人だから」と諦めてしまっているかもしれません。

もしくは、同じ趣味の人が周りにいないので寂しい思いをしているかもしれません。

そんなときは「Playcast（プレイキャスト）」を活用してみませんか。自分がやりたい遊びを投稿して、一緒に遊ぶ仲間を募集する新しいサービスです。

たとえば「○○が好きな人カラオケに行きましょう！」などと投稿すると、それを見た同じ趣向の人が集まってきて、実際にそのメンバーでカラオケを楽しむという流れ。フェイスブックのアカウトでログイン・登録して、日時や待ち合わせ場所



を決めたりするやりとりはフェイスブック上で行います。

募集する遊びのカテゴリーは「カラオケ・アミューズメント」「飲み会・食事会」「スポーツ・アウトドア」「インドアゲーム」。遊ぶ地域を選択して、「こんな人に来てほしい」というコメントを付け、日時候補や予算などを入力したらあとは参加希望の反応を待ちましょう。オフ会でもイベントでもなく、やりたい趣味の仲間を募集して実際に一緒に楽しむこのサービスは、「やりたいことがあるけれど一緒にやる人がいない」という人にとって救世主のようなサービスと言えます。

【Playcast】 <http://playcast.jp/plans>

なごみひとさじ

命の重さを知るには、大きすぎる代償でした。しかし、苦境にあっても、天を恨まず、運命に耐え、助け合って生きていくことが、これからの私たちの使命です。

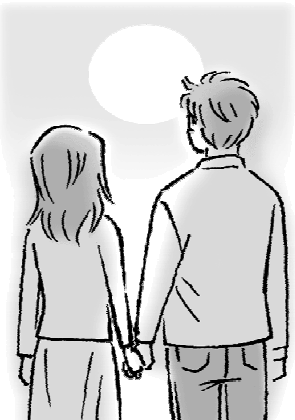
— 宮城県気仙沼市階上中学校答辞より

東日本大震災から三度目の春が訪れました。なかなか進まない復興と復旧の陰で今でも多くの人が苦しんでいます。その一方で、すでに過去の出来事として片付けてしまった人も残念ながらいらうです。

までに辛さや悲しみを受け入れて、これが自分たちの使命だと懸命に今日を生きています。

だからこそ大事なものは、かつて大惨事が起こったことを忘れないこと。それによって悲しみ傷ついた人がいた事実を忘れないことではないかと思えます。直接何かできるかは別としても、「忘れないこと」がいつの日か「次の一歩」になってほしいと願います。

大惨事も大事件も世間的には少しずつ風化していきます。自分と直接の関わりがなければ人の心の中でも風化していくでしょう。それを責めることはできません。けれど当事者の中で風化することは決してなく、謙虚な



シルバー

の

気持ち

新年度を迎えて

気にかけてほしいこと...

これを書いているのは3月です

が、皆さんのお手元に届く頃は4月に入っているのではないのでしょうか。多くの法人が4月で新年度に入り職場にも新たな仲間が加わり、さあ仕事を頑張ろうと思う方々も多いはず。しかし、ちょっと待った！この時期に陥りやすいバーンアウト症候群について、今月は考えたいと思います。

【感情労働】

バーンアウト症候群の特徴として、今まで熱心に仕事などに打ち込んでいた人が突然ガスタジしてしまったり、無気力状態になってしまったりが挙げられます。

このような状況に陥ってしまう方の多くは、『感情労働』に従事する方々です。感情労働をわかりやすく

例えると、サービス業や営業職の人は、苦手なお客さんにも常ににこやかに対応することが求められます。看護師やカウンセラー、ケアワーカーは、専門家として患者や利用者に感情を使って安心を与えることが求められます。このように、人相手の仕事につく方の多くが、決められた感情の管理を求められ、こうした規範的な感情を商品価値として提供する仕事を「感情労働」といいます。

感情労働は、とてもストレスフルな仕事です。不快なことを言われたら、つい嫌な気持ちが顔に出てしまったり、個人的感情を表に出さず抑え込むことが要求されます。こうした仕事の顔は、プライベートの場でも求められることもあります。休日でも、それらしく行動しなければ

「ば」と感じたり、「看護師だから親切でなくては」「ケアワーカーだから優しくなければ」というように、周囲も本人も、仕事の顔は実際の本人と裏表なく一致しているべきだと、考えやすいものです。そのため精神的な消耗が著しく、ある時ポキッと心が折れて無気力状態になってしまつのです。

【深刻化する前】

バーンアウトは認知症のように医学的見地に基づいた診断スケールがありません。そのため、家族や友人などといった第三者の意見がとても大切です。次のような症状が見られたら、バーンアウトの兆候です。ご参考ください。

- 常に後ろ向きな気分になる
- 大切な人や物への関心がなくなる。
- 自分のニーズを無視し、人の世話ばかりしている。

特に最後に記載した“自分のニーズを無視する”が、バーンアウトに陥る最も大きな特徴です。それには割り切った考え方が必要不可

欠です。仕事中は気持ちを込めて対応しても、終わったら気持ちを切り替えて自分の時間を確保しなければなりません。しかし、一人で解決を図ろうとすると、“仕事に対する怠慢”など罪悪感が湧き上がり、必要以上の義務感を芽生えさせ消費してしまいます。そのため同僚仲間が率先して時間を共有し、罪悪感を緩和させるアプローチが求められます。

介護・福祉業界の歴史は奉仕の精神に基づく多くの慈善事業から成り立っています。そのため、自分を犠牲にすることが常とされてきました。しかし、仕事は長く続けてこそ意味があります。せっかく出会えた仲間を失わないように、新人を迎える私たちは絶えず気にかけていものです。一生懸命になりすぎない程度にご利用者様と同僚の声に耳を傾け、一緒に介護業界を盛り上げていきましょう！

(事務管理部 小峯啓友)

心得の教科書

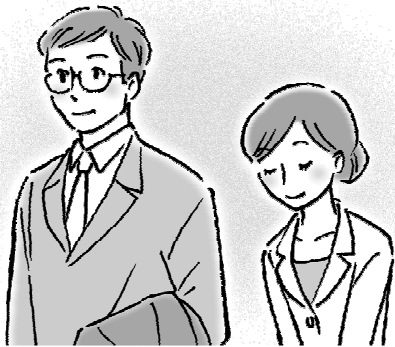
「和」のマナー

外国では女性を優先する「レディーファースト」がマナーです。一方、日本では武士道が基本になっています。華道や茶道はもともと男性のたしなみとして広がったことから、「和」の場面では「男性が先、女性が後」が基本なのだそうです。

たとえば、旅館や料亭の玄関は男性が先に入り、女性は男性の後からついていきま

す。部屋に通されたら上座に座るのは男性。座布団をすめられたとき先に座るのも男性です。つまり和のマナーとは、女性として男性を立てる振る舞いです。

和の場面でのマナーを「男尊女卑」だと感じる女性も多いようですが、おもいやりの心を形で表したものがマナーであり、和のマナーは「日本人の心」を大切にす



気持に通じる振る舞いと捉えてみたらどうでしょう。洋の場面では男性にリードしてもらい、和の場面では男性を立てる。シチュエーションによってマナーを使い分けられる人は、礼節をわかきまえた大人の女性として一目置かれるでしょう。

正しい使い方はどっち？



- 【1】 A：まんまと失敗した / B：まんまとだまされた
- 【2】 A：犯人の特徴 / B：犯人の特長
- 【3】 お体ご自愛ください / B：ご自愛ください

【1】 まんまと

「まんまと」は「うまうま」から転じた副詞で、「思いどおりにうまく」「見事に」「首尾よく」という意味です。「まんまと引っかけた」などのように悪事に使います。正解はBの「まんまとだまされた」。

【2】 「特徴」と「特長」

「特徴」はほかと比べて特に目立った点。「特長」

はほかよりもすぐれている特別の長所。したがって「犯人の特長」と書くとおかしな意味になります。正解はAの「犯人の特徴」。

【3】 自愛

「自愛」とは自分の体を大切にするという意味。「お体ご自愛ください」は「頭痛が痛い」と同じ重言（二重表現）になってしまいます。正解はBの「ご自愛ください」。

布団・毛布が危険！ 習慣性尖足とは？！

あたたかくなり、外出する機会が増えましたね。しかし、その反面ベッド上での生活を余儀なくされるご高齢者様もたくさんおられます。特に『尖足』はベッド上で気をつけた

い症状のひとつです。今月は『尖足』について考えていきましょう。

【症状】

足の変形の一つで、先端側に伸びきったまま元に戻らなくなった状態のことをいいます。踵を地面につけることができなくなるため、足先で歩くような状態になり、体の支持機能に影響を及ぼします。原因は大きく4つに分かれますが、ここでは寝たきりのご高齢者様に多く見られる『習慣性尖足』に触れたいと思います。

ベッド上の生活が長くなると、筋力や抵抗力が著しく低下します。そのような状況が長く続くと、布団や毛布の重みでさえ、身体にとって強い

ストレスとなり足先が伸びきってしまうのが習慣性尖足の特徴です。

【フットサポート】

このほどパラマウントベッド社より、発売した同商品はベッド上でご高齢者様の足裏を支え、尖足の防止を図る付属品です。支える面の位置や角度を無段階に調整することもできます。



わずかな重みもご高齢者様の生活を脅かします。一度尖足になると、元に戻るのには容易ではありません。そのことに私たちは十分に配慮をし、快適な生活環境を整備していきたいものです。

(事務管理部 小峯啓友)

スタッフの独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。うれしいニュースが我が家に飛び込んできました。

一昨年の9月に自宅（社宅）の駐輪場で愛車（赤のママチャリ⇒自転車）が盗難されましたが、無事に戻ってきました。社宅なので、盗まれないであろうと思い、鍵をせずに保管していたのが間違いでした。

その日は、会社の内輪の飲み会で夜の10時頃に自宅から連絡が入りました（泣）。ずいぶん大胆な人がいるものだと思います。それから、約1年半が経過して完全に頭に無かった所の知らせだったので、大変うれしく・感動しました。

国家公務員（警察官）は素晴らしい人ですね。春になり、気持ちよく自転車を漕げるでしょう。下の娘も乗れるようにシートを取り付けし、自転車で保育所まで送迎できたら最高ですね。

家族4人でのサイクリングは数年後の楽しみに取っておきます。

もし通勤時間に甫喜山家を見かけても笑わないようお願いいたします（笑）。



甫喜山 純一