



— 特集 —

自分らしく働く

介護の仕事をしてみませんか

介護を必要とする方は、年々増加傾向にあります。地域で安心して暮らせるよう、各種サービスを支えているのが、介護職に就く皆さんです。

介護の現場では、定年退職した方や、親の介護や子育てが一段落した方など、さまざまな立場の方が活躍しています。

問合せ／介護保険課(☎232-9177)



酒井清一さん(71歳)

定年退職後、介護の世界に飛び込んだ。これまでの経験を活かした講座を開催している。

通所介護
リハビリデイサービス
センターかわわだ
河和田町3003-1
☎257-6617

「アートの力」を介護に

芸術から介護の世界へ

デイサービスセンターで働く酒井清一さん。油絵や水墨画など、芸術に関わる分野で仕事をしていました。書や絵は、介護の現場でリハビリなどに導入されることも多くあります。酒井さんは「アートは、体の機能回復だけではなく、人生のリハビリにも役立つのではないかと、定年退職した後、介護の分野で働き始めました。初めての経験ばかりで、最初は失敗もありました」と酒井さんは振り返ります。

「私だから描ける」アートの生み出す自信

酒井さんは週に2〜3回、書道・水墨画・大人のぬり絵教室を施設で開催。教室には、楽しそうな笑い声が絶えません。生徒の皆さんからは「褒めてくれるからもっと描きたくなる」「この時間が楽しみ」と評判です。酒井さんは「病気で思うように手が動かせない、気持ちも落ち込んでいる中で、精いっぱい描いた1本1本の線は、その人しか描けない作品。作ることの喜びを感じて、自信をもつてほしい」と思いを込めます。

役に立っているという実感

「介護の現場に、自分のような年代の人が増えるといいですね」と話す酒井さん。「これまでの経験や知識を活かせるし、利用者と共通の話題も多いので、気持ちに通じやすい部分もあります。自分が役に立っているという実感が持てます」。

「アートの力」は、利用者の意欲と自信を引き出してくれる。「いつか教室のみんなで展覧会を開きたい」と、酒井さんの夢もふくらみます。

「インタビュー1」

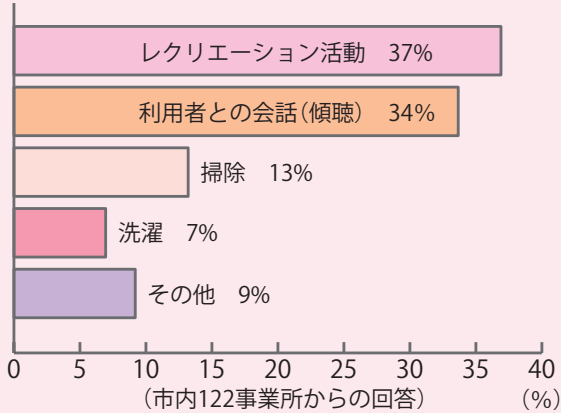
介護ボランティアとして関わる

11月11日は介護の日。介護は、超高齢社会に生きる私たちにとって身近で大切なものです。この特集や介護の日をきっかけに、介護について理解や関心を深めましょう。

介護の仕事に興味がある方は、介護ボランティアという関わり方もあります。市内の入所・通所の介護事業所のほとんどでボランティアが活動しており、そのうち約7割の事業所が「レクリエーションなど、スタッフができないことをやってくれる」「いきいきと活動するボランティアを見て、利用者も楽しそう」「利用者の雰囲気が明るくなっている。職員にとってもよい刺激になっている」など、ボランティアの効果を感じています。

介護ボランティアの業務内容はさまざま。特にレクリエーションや会話（傾聴）に関する活動の需要は高くなっています。利用者の方と楽しく過ごす、ということから始めてみてませんか。

介護サービス事業所がボランティアに希望する活動



【介護ボランティアに関する窓口】

水戸市社会福祉協議会ボランティアセンター
（赤塚1-1ミオス2階、☎309-1011）

ボランティア活動に関する相談に応じるための相談コーナーを開設しています。専任のボランティアコーディネーターが、ボランティアを希望する方の相談に応じたり、ボランティア情報を知りたい方に情報提供などを行っています。

**茨城県社会福祉協議会
茨城県ボランティアセンター**
（千波町1918県総合福祉会館、☎243-3805）

ボランティアに興味がある方やすでに活動している方、市町村社会福祉協議会のボランティア担当者など、さまざまな方を対象としたボランティア研修会を開催しています。

インタビュー 3

その瞬間を 楽しんでもらえるように

澁谷史子さん（48歳）

両親の介護のためにパートを退職。現在は介護者としての経験を活かしながら介護の仕事をしている。自身でNPOを立上げ、認知症カフェなども開催している。

看護小規模多機能型
居宅介護事業所 絆
緑町3-5-40
☎303-2950

看護小規模多機能型居宅介護事業所…24時間
365日運営し、それぞれの方の予定や体調に
合わせて、通い・泊まり・訪問を柔軟に組み
わせてサービスを提供

利用者の送迎、入浴や食事の介助などを行う中で、自然に相手の手を取って支えたり、うれしいことや楽しいことがあれば一緒に笑ったりー。認知症の両親の介護をしているときにやさしく接することができなかった、もっとしてあげられることがあったかもしれない、という思いが今もあります。利用者の皆さんには、自分ができることを少しでもしたいという気持ちで、日々接しています。

利用者が笑顔で帰ってくれるとうれしい。たとえ忘れてしまっても、その瞬間を楽しく過ごしてもらえるようにしたいです。

あまり難しく思わず、話し相手になるだけでもいい。自分なりの関わり方ができると思います。とても楽しい仕事ですよ。

インタビュー 4

「伴走者」でありたい

井原たか子さん（70歳）

看護師として働いたあと、子育てのために休職。その後ケアマネジャーとして介護の仕事を始め、現在まで19年間勤務。



居宅介護支援事業所
ツクイ水戸
五軒町3-3-45
☎300-3939

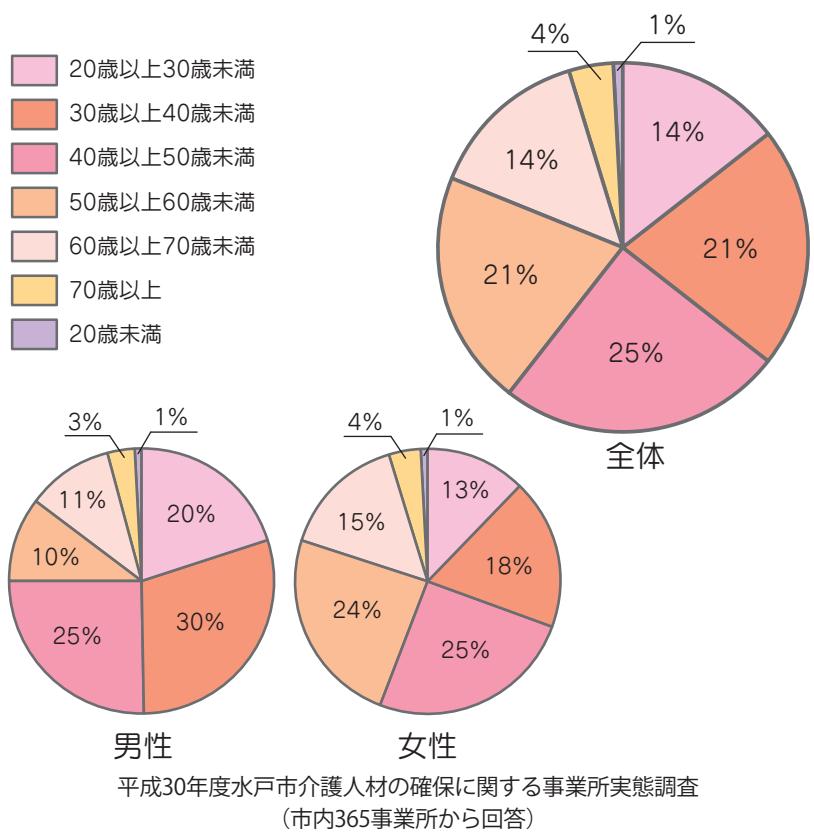
もともと福祉に関心があったことと、以前、看護師として働いていた知識や経験も活かせるのではないかと思い、ケアマネジャーとして働くことを決めました。

ケアマネジャーは、利用者の介護のプランを作成します。視野を広く持てるように、働きながら介護に関わるさまざまな資格を取得してきました。自分が関わったプランで利用者や家族の皆さんが安心して暮らせるようになって、喜んでもらえた時など、やりがいを感じます。

介護の仕事では、中高年の方もたくさん活躍しています。一つ一つの仕事は、家事や食事、入浴の介助など、日常生活の中にあるもの。人に関心がある、人が好きという気持ちがあれば、続けていけると思います。

介護職は、利用者の心にまで深く関わります。意識しているのは、利用者の「伴走者」であること。同じ方向を見て、近づきすぎず、離れすぎず、一緒に進んでいければいいなと思っています。

市内の介護職の年齢構成



インタビュー 2

「待っていたよ」のことがうれしい

介護の仕事を始めたきっかけは、祖母の介護でした。「大変そうなのに、なぜ祖母が自分でやらなくてはいけないんだろう」と、見ていて思うことがありました。実は、本人の体の機能維持のために必要なことだったのですが、それが家族にはわからなかったんです。それで、介護される側だけでなく、介護する側（介護職）の視点を知りたいと思いました。自分がどんな風に祖母に接したらよかったのか、学びたかったというのもあります。

大切にしているのは、挨拶などの声かけです。笑顔で接すると相手の表情が和らぐし、記憶にも残ると思います。利用者からの「待っていたよ」という言葉は本当にうれしい。自分がやってきたことや思いが、伝わっているんだなと感じられます。

介護の仕事は、「きつい」「汚い」などのイメージを持っている方もいるかもしれませんが、私自身は大変だと思うことはあまりありません。介護は自分の親や、将来の自分にも関わってくることなので、考えたり学んだりする機会になります。働きながら資格を取っていくことができるので、スキルアップも可能です。私は今年、介護福祉士の受験を、高校受験の勉強をする子どもと一緒に頑張りました。

若い人から高齢の方まで、幅広い年代の方が、やりがいをもって働いています。ぜひ思い切って、介護の仕事に飛び込んでみてください。

渡邊美樹さん（42歳）

出産・育児のため、前職の自動車ディーラーを退職。子育てが落ち着いてきたところで、スキルアップしていけるような仕事をしたいと、介護職に就く。

特別養護老人ホーム
もみじ館
鯉淵町2222-1、☎259-9295

幅広い年代の皆さんが 介護の現場を支えています

水戸市内で介護職に就いている方のうち、定年とされる60歳以上の方が占める割合はほぼ2割となっています。酒井さんのように、前職までの経験を活かして働く方も多く、幅広い年代が介護職に取組んでいることがわかります。

男女別で見ると、女性は男性よりも高年齢層の割合が高い傾向にあります。子育てが一段落した後に働くというケースが多くみられるようです。いろいろな仕事の中から、介護の仕事を選んだ皆さん。自分らしい関わり方で、いきいきと働いています。

