



特別養護老人ホーム陽光園 うち はら れい 内原 麗

陽光園本館で働く内原麗さん。2024年4月に入職してから、もうすぐ1年が経とうとしている内原さんに、陽光園で働く意気込みや、仕事のやりがい、今後の目標などについて話を聞きました。

### ● 陽光園に入職しようと思った理由は、何でしょうか。

一番はスキルアップを目指したのが理由です。前職でも今と同じ介護の仕事をしていましたが、前の職場では研修制度が整っていませんでした。今後を考え、転職を検討し始めたときに目に留まったのが、研修制度が整っている陽光園の求人でした。面接の際にも研修について詳しくお話を伺って、「ぜひここで働きたい」と感じ、それが実現できてうれしく思っています。

### ● 介護に興味を持ったきっかけを教えてください。

中学のころ、母が看護師として働いていたデイサービスで、ボランティアをしたのがきっかけです。施設で夏祭りがあり、そのお手伝いをしたのですが、その場の雰囲気がとても温かく感じられました。まだ子どもの私が声をかけても、利用者様が「ありがとう」などの優しい言葉を返してくれたのです。

その経験を機に「私も人の役に立つ仕事がしたい」と思うようになり、その思いはどんどん強くなっていきました。たまたま姉が通っていた高校に福祉科があったことから、同じ高校への進学を目指し、高校に入学してからも「頑張るぞ!」という気持ちで学び、突き進み、今に至ります。



### ● 利用者様と接するとき心がけていることは何ですか。

利用者様には「毎日楽しく過ごしていただきたい」と考えているため、利用者様と接するときには、満面の笑みで過ごすようにしています。笑顔は自然と周囲にも広がっていくもの。「私が笑うことで利用者様にも笑顔を広げたい」という思いで、笑顔を心がけて接するようになっています。

そうしていると、利用者様もにこにこ話してくださるようになりました。中には「内原ちゃん」と名前でご呼んでくださる利用者様もいらっしゃって、私のことを覚えてくださり、とてもうれしく思いました。

### ● 利用者様からいただいた言葉で印象的なエピソードはありますか。

前職での話ですが、新卒で入社したところ、右も左もわからずパニックに陥ってしまい、利用者様の部屋で泣いてしまったことがありました。そのとき、利用者様が頭をなでながら「大丈夫だよ」とおっしゃってくださったのです。自分の頑張りを認めてもらえたような気がして、その一言にとっても救われました。

それからは「利用者様もいらっしゃるし、自分の頑張りは誰かが絶対に見てくれている」と思うようになり、仕事に対する向き合い方が変わりました。もう「とにかく頑張ろう!」という気持ち

でずっと挑んできています。

### ● 最後に、陽光園で働く意気込みと、今後の目標について聞かせてください。

私が一番に思っているのは「利用者様には最後まで自分らしく生活してほしい」ということ。陽光園が利用者様にとってそれが叶う場所であるよう、私が持っている最大限の力を使って、利用者様の役に立ちたいと思っています。

そのためにも、今後の目標はスキルアップすること。スキルアップは私が陽光園に入職した動機でもあります。いろいろと挑戦し、資格を少しでも多く取ることができれば、利用者様を手助けできる幅も広がると考えています。

直近の目標は、かくたん喀痰吸引の研修を受講し認定を受けたいと考えています。先に研修を受講した友人からは、大変難しいと聞いていました。今のうちから準備をして臨みたいと思います。また、やがてはケアマネジャーの資格取得も目指したいところ。利用者様が自分らしい生活をおくれるよう、これからも努力を重ね、貢献していきたいと思っています。

内原さんの実直に学ぶ姿勢や仕事に対する情熱は、「利用者様の役に立ちたい」と強く願う気持ちの表れでもあります。さらなる向上心を持ち、高みを目指す内原さんの今後の活躍から目が離せません。



# ベテラン職員が語る！ 千寿会 陽光園の好きなところ！

グループホームの立ち上げ時から、26年間勤め続けた上村さんが感じるこの施設の魅力とは…？  
長年の思い出と共に、上村さんの心温まる言葉をお届けします。



グループホームひだまり  
リーダー  
上村 美子さん

## 千寿会・陽光園の好きなところ

### 地域全体での支え合い

地元に根差した施設であることが、利用者様やご家族様にとって親しみやすさを生んでいます。また、地域の人々がとても温かいところも好きなポイント。さらに、会社の上層部の方々は職員の健康を気遣い、声をかけるなどの配慮が見られ、地域全体での支え合いが感じられます。

### 一人ひとりの生活に合わせた柔軟な対応

利用者様は地域のサロンに参加することで、これまでの関係を絶やさず、地域との繋がりを維持できる環境が整っています。多くの方が「施設に入ると自分の生活が変わってしまうのでは」と心配されていますが、職員はその不安を和らげるため、できるだけ以前の生活スタイルを継続できるようにサポート。また、ご家族様の不安に寄り添う姿勢も大切に、地域との良好な関係が家族にとっても喜ばれる要素となっています。

## 26年間の中で起こった変化

### 職員全員で話し合いを重ねる

県内にグループホームが少ない時期にこの施設が立ち上がり、その採用時に応募しました。わからないことばかりだったため、介護に詳しいとこに相談し、グループホームの特性や理想像について教えてもらいました。そのアドバイスをもとに、職員全員で理想に近づけるよう話し合いを重ねてきました。

### 利用者様と一緒に……

私が和裁を学んでいた経験を活かし、利用者様一人ひとりの部屋にのれんを作成することに。認知症の方が自分の部屋を区別しやすくする取り組みを行いました。利用者様と一緒に進めることで、やりがいや達成感を大いに得ることができましたが、消防法の関係でこの活動を続けることが難しくなり、現在は別の目印や飾りを工夫して設置しています。

### 他人を思う優しさを継承

職員も人間であるため、さまざまな悩みを抱えていることがあります。解決策がなくても話を聞くだけで安心感を与えられることもあると思い、元気がない様子や普段と違う雰囲気を感じとれば、その際には声をかけるように心がけています。

## 今後の展望

### 綿密なコミュニケーション

コロナ禍の影響で減少した、利用者様とご家族様とのコミュニケーションを元に戻したいと考えています。関係がより良くなる、ご家族様と職員のコミュニケーションもより取りやすくなります。さらに、職員同士のコミュニケーションも重要。密に会話をすることで互いの理解が深まり、働きやすい環境の整備に寄与すると感じています。



笑顔  
を  
咲かせる

# 大野さんの仕事術

陽光園東館

大野 恵利佳さん



日々の生活支援に真摯に向き合い、  
笑顔で利用者様と接する大野恵利佳さん。  
大野さんの行動と思いやりは、職場全体を明るくし、  
利用者様の心に寄り添う力となっています。落ち込んだときの  
心の切り替え方も含め、大野さんが業務で  
大切にしていることを紹介します。

## 職場でのコミュニケーションで 心がけていること

### 利用者様への笑顔と 職員との良好な環境づくり

利用者様への笑顔を大切にしています。笑顔は人の心を開く鍵であり、良い関係を構築すると考えています。初めてデイサービスで働いた5年前、利用者様やそのご家族様から「あなたの笑顔は素敵」と言われ、自分の笑顔が周囲に与える影響の大きさを実感。利用者様から昔の話を聞くなど、お話を伺うことも大切にしています。また、職員との連携も大切にしており、わからない点があればすぐに上司に確認することを徹底。プライベートな話をすることで、楽しい雰囲気を作り出し、仕事がしやすい環境を築くことにも努めています。

## 職場での行動面で心がけていること

### 気づきと行動で、 利用者様の手助けを行う

周囲の状況に気を配り、何か問題があれば行動するよう努めています。特に、転倒リスクなどの危険を感じる利用者様がいるときには、目を向け、声をかけるよう心がけています。また、利用者様の表情の変化に気づいたら、「何かありましたか?」と一声かけて、サポートを必要としないかの確認を行うことを大切にしています。利用者様の表情や行動から相手の気持ちを感じ取り、必要なサポートを提案することを心がけています。

## ☆ 業務内容

利用者様の日常生活を支援することです。具体的には、排泄や入浴、食事など、生活全般の介助を行っています。利用者様が自分で行えることは尊重し、必要な際にサポートをしています。

## 仕事で落ち込んだときの切り替え方法

### ご家族様の励ましや 趣味の力で切り替える

特に利用者様が亡くなると気持ちが沈むことがあります。「もっと何かできたのではないかと自分を責めてしまうときもありますが、ご家族様から「あなたはきちんと頑張ってきたから大丈夫」と励ましの言葉をいただくと、心が軽くなります。また、スポーツやドライブが気持ちの切り替えになっています。バドミントンを週に3回楽しむことで、ストレス発散に。職場では上司に相談することもあり、「次、頑張れば良い」という言葉が心の支えになっています。

