

せいりょう園

[発行] 社会福祉法人はりま福祉会 特別養護老人ホームせいりょう園

〒675-0016 兵庫県加古川市野口町長砂 95-20 TEL 079-421-7156 FAX 079-421-6422

平成27年 3月 第169号 年間購読料1,000円 (1部100円)

メール seiryoen@bb.banban.jp ホームページ <http://www.seiryoen.or.jp>

池がなくても『池の向1丁目』

—溜池の長い歴史を引継ぐ地で暮らしを支える営みを—

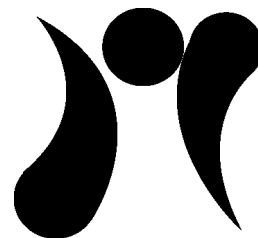
せいりょう園の従来型特養の玄関前には、地元で「東池」と呼ぶ溜池が広がっています。そしてユニット型特養の前にも小さな池があります。せいりょう園の「特養・ケアハウス・ユニット・リバティかこがわ・自愛の家さくら」の建物は全て、かつて『西池』と呼ばれた溜池の上に建っています。そして今年4月にはその小さな池を埋めて駐車場を造ります。今年度においてユニット型特養に設えるアトリエを利用される皆様方がお出で頂き易いように、と考えての事です。『池の向1丁目・2丁目・3丁目』という3つのユニット名に、以前そこに池があった名残が偲ばれるのみとなり、かつて池であった痕跡が全く見えなくなります。

この播磨の地には多くの溜池が点在し、稲作や綿作を潤してきました。加古川を水源とする『五か井』『新井(ゆ)』(1655年)という新旧2つの農業用水路が先人によって造られ、江戸時代前期の頃に造られたと思われる多くの溜池と相俟って、東播磨南部は一大穀倉地帯となったのです。又、溜池は蓮や菱が生え、鮒や鯉を釣り、泳いで遊ぶ憩いの親水空間でもありました。しかし、昭和30年当時に野口町内で子供の悲しい水の事故が相次いで起こり、溜池を財産区財産として管理する水利組合や町内会では水泳プールの建設が大きな課題となり、資金の工面など数々の検討が行われていました。

昭和45年に(株)神戸製鋼所加古川製鉄所が稼働し始めて以降、時代の要請で宅地化が進み農地が激減しています。そして必然的に不要となる溜池が多くなり、団地や学校などにその姿を変えて来ました。『東池・西池』を管理する長砂水利組合は、いち早くその動きを予測して、昭和39年に西池の『溜池廃止届』を県に提出し、『長砂市民プール』を池の一部に造り、6月にオープンしています。今の『石窯パン工房マナレイア』が建っている所です。

白砂青松と謳われた別府から尾上にかけての海岸に製鉄所を造る事が決まり、加古川市民が長年親しんだ『別府海水浴場』が埋め立てられて、長砂市民プールで小・中学校の水泳

(次ページへつづく)



(前ページのつづき)

の授業が行われていた様子を今も覚えています。当時市内には加古川中学校にプールがあるのみで、町内会運営の市民プール第1号でした。

そのプールの建設資金を捻出する為に『西池』の売却が決まり、紆余曲折の末に縁あって私の父親が取得した、と聞いています。その後、昭和60年に市道・良野平岡線が開通し、時期を同じくして池を埋めた敷地に『中井歯科医院』と『せいりょう園』がオープンしたのです。そして30年後の今年、溜池の痕跡が全て消える事になりました。

数百年に亘って地域の水田を潤してきた『西池』が、時代と共に形を変えても地域の方々の生活を潤し役立つ事業に供したいとの思いが、老人ホーム・高齢者住宅と介護事業、歯医者さんにパン屋さん、内科小児科医院に薬局、となって一応の完結を迎える事と相成りました。

父親の残した書類や雑器を整理する中で、当時の溜池管理者・故田中俊雄氏宛の兵庫県知事発『溜池廃止届受理書』(昭和39年5月27日付)を見つけ、また父親の弟・故中野憲三氏が寄贈した昭和39年6月28日付『長砂市民プール竣工記念』のソロバンが見つかり、臍げであった西池変遷の開始時期がほぼ確定してきた事に感謝し、東池との通水管を埋設する最後の仕上げ工事を見守りたいと思っています。

歴史が永く続く背景には、見えないものを観る眼差しと豊かな想像力の存在を強く感じます。多くの人々の暮らしと利水への切実な思いが積み重なって、西池の長い歴史が続いて来たのであり、其れを礎に今現在の暮らしと歩みが可能になっている事を心に留め、次の世代にも必ず伝えておきたい、と心より念じます。

せいりょう園 渋谷 哲

厨房だより

管理栄養士 田村愛弓

梅の花が満開の見ごろになると、いよいよ春が来た実感させられます。ちょうどお食事でも、毎年恒例のいかなごのくぎ煮や菜の花、たけのこ料理が献立に並び始めます。今回はそんな旬ものの中から「たけのこ」についてご紹介します。たけのこにはチロシンという成分が多く含まれています。この成分は心身の健康を保つ上で重要な成分で、摂取すると新陳代謝を活発にしてくれます。また、たけのこは食物繊維が豊富に含まれており、その量は大根やれんこんなどの根菜類に次ぐほどです。このことから、たけのこは私たちの体を内側から健康な状態に保ってくれる心強い食材といえます。ただしたけのこの摂りすぎはアレルギー様の症状が出る場合があるので、たけのこばかり食べるなど過剰摂取には注意しましょう。旬ものの力を借りて、これからも健康な身体を維持しましょう。



介護についてみんなで語ろう会（2月27日）

テーマ「互いを尊重するコミュニケーション」



せいりょう園老人介護支援センター
社会福祉士 吉田 知一

皆さんは自分の思っていることを素直に相手に伝えることが出来ていますか。セールスの訪問販売を上手く断れず、買いたくもない品物を買ってしまったことなどないでしょうか。振り込め詐欺が「詐欺である」と分かっているながら、振り込んでしまう方もいらっしゃいます。

私たちは、相手を思んばかりあまり、上手く自分の気持ちを伝えることが出来ないことがあります。今回の語ろう会では、相手も自分も大切にし、自分の気持ちを伝えることのできる方法について語り合いました。

○アサーティブというコミュニケーション

イギリスのアン・ディクソンという方が広めた「アサーティブネス」というコミュニケーションの視点を紹介したいと思います。日本では森田汐生氏が普及活動をされています。

英語のアサーション (assertion) は、自分を率直に表現する、という意味になります。アサーティブ (assertive) は、アサーションの形容詞です。アサーティブネス (assertiveness) は、自分を率直に表現しあう「関係」のことです。

アサーティブとは、相手も自分も尊重した自己表現の方法になります。自分の考えや「こうしてほしい」という要求を、威圧的でもなく、萎縮することもなく、相手と向き合ってコミュニケーションをするときの意識や考え方のことです。

アサーティブなコミュニケーションを身に付けることは、あらゆる場面での人間関係に役に立ちます。また、他者に影響され間違った依存をしないように、自立した関係を築く上でも役に立つ考え方になります。

○アサーティブチェック

自分自身が「アサーティブなコミュニケーション」が出来ているかをチェックしてみましょう。それぞれの設問に対して、当てはまる数字を選んでその数字を合計してみてください。

- 1点…ほとんどできていない、とても難しい
- 2点…あまりできていない、ちょっと難しい
- 3点…少しはできている、人によって偏りがある
- 4点…ほぼできている、誰に対してもできる

A.自分自身について

- ・自分の気持ちをキャッチして適切に言葉にできる
- ・対等な立場で人と接することができる
- ・新しいことに挑戦する勇氣がある
- ・自分の欲しいもの、やりたいことが分かっている
- ・短所も長所も含めて、自分のことが好きである

計 点

C.受け止める力について

- ・人の話に耳を傾けられる
- ・人の褒め言葉を受け入れられる
- ・正当な批判を受け入れられる
- ・不当な批判について否定し、自分の感情を伝えられる
- ・自分の意見を押し通すのではなく、交渉できる

計 点

B.主張する力について

- ・要求（要望）を伝えられる、率直に頼める
- ・できないことには「ノー」と断ることができる
- ・ポジティブな感情を伝えられる
- ・イヤだという気持ち、怒った感情を表現できる
- ・相手を建設的に批判できる

計 点

結果はいかがだったでしょうか？ ABCの合計点が

- ・46点以上の人・・・かなり自己表現に自信を持っている人
- ・20～45点の人・・・場面によってできたりできなかったりする人
- ・20点未満の人・・・全体的に自己表現が苦手と感じている人

という傾向にあるそうです。

○アサーティブネスを支える12の権利と4つの柱

アサーティブな関係作りの為には、自分自身の自己肯定感を高めることが有効になります。その為の「アサーティブネスの12の権利」というものがあります。この権利が私にもあると同時に相手にもある、と認識することが重要です。

- 1、私は、日常的な役割にとらわれることなく、ひとりの人間として自分のための優先順位を決める権利がある。
- 2、私には、能力のある対等な人間として、敬意をもってあつかわれる権利がある。
- 3、私には、自分の感情を認め、それを表現する権利がある。
- 4、私には、自分の意見と価値観を表明する権利がある。
- 5、私には、自分のために「イエス」「ノー」を決めて言う権利がある。
- 6、私には、まちがう権利がある。
- 7、私には、考えを変える権利がある
- 8、私には、「よくわかりません」と言う権利がある。
- 9、私には、ほしいものやしたいことを求める権利がある。
- 10、私には、人の悩みの種を自分の責任にしなくてもよい権利がある。
- 11、私には、周りの人間からの評価を気にせず、人と接する権利がある。
- 12、私には、アサーティブではない自分を選択する権利がある。

アサーティブネスを支える4つの柱は、アサーティブなコミュニケーションが成立する上で前提条件になる大事な柱です。一つ目は、「誠実であること」。二つ目は「率直であること」。三つ目は「対等であること」。四つ目は「自己責任をもつこと」。この柱のどれかが欠けてしまうと、ただの我がまま、もしくは、利己的な権利主張やクレームとして捉えられてしまう場合があります。

○アサーティブなコミュニケーションの例

ここでアサーティブなコミュニケーションの一例を紹介します。

終業後にプライベートな約束があるのに、そんな日に限って帰り際に上司が急な仕事を頼んできました。どのように断れば、互いを尊重できるのでしょうか。

×「今日は予定があるので絶対に無理です！」

→一方的に自分の主張を伝えると、相手のストレスになり関係性が悪化することも。

×「わかりました……」(と渋々受け入れる)

→自分の主張を我慢し、気持ちを押し殺すため、フラストレーションがたまります。

○「今日は予定があるので厳しいのですが、明日の朝早く出社しますのでそれでも良いでしょうか」

→自分の主張を伝えつつ、相手の主張も尊重します。

感想

「自己主張」「権利主張」という言葉にあまり良いイメージがないような気がします。それは、どうにもならないようなことをどうにかして欲しい、と主張したり、自分自身が責任をとれないこと、もしくは責任転嫁の為の主張として我々は良く使っているからではないでしょうか。

ここで紹介したアサーティブな自己主張とは、私たちに許された、もっと根源的な「自己表現」のことです。私たちは、ここに存在しているだけで表現をしています。ここに「在る」ということを自己主張しています。言い換えれば、この世に在るすべてのものは自己表現、自己主張し、その権利を許されています。

私たちは、感情を表に出すことを控えようとしています。しかし、感情表現は自分の気持ちを伝える為に必要な表現です。控えた方が良いのは、感情的な行動だといえます。「うれしい」「悲しい」「イヤな気分です」を言葉にするのは表現。無視をするのは行動です。この違いを混同しているために、感情を表現してはいけないと思い込んでいる人が多いのだと思います。

互いが依存し合う関係ではなく、自立する為には、自分を肯定する「自己肯定感」が大切です。それはすぐに身に着くものではなく、社会の中で、他者との関わりの中で育まれるものではないか、と考えています。



介助員より、

Yさんは、ユニット型特養に、障害者就労支援の介助員として入職して約3年経ちました。入職してからも、定期的に本人、家族（母）、支援員、施設側が集まってカンファレンスを行っています。今回の節目に振り返りのインタビューを試みました。

その報告をさせていただきます。



お母さんから、

- ① これまで、せりょう園に娘さんが勤めて良かったこと、変わったことはありますか？
気持ちをはっきりと言うようになりました。自我を持つようになり、父親と言ひ合う事も出てきましたが、それも人間としての成長の現れだと感じます。
- ② 今後、Yさんには、どうなってほしいですか？
一人で何とか生活できるようになってほしいです。収入面では今は勤める事が出来ています。日常生活では、こちらが言ったことに対しては出来ているが、今後は自分の身の回りのことを一人で誰の指示もなく出来るようになってほしいです。
現在、祖父の家に行って、祖父が本人を可愛がり、本人が甘えている状態です。しかし、祖父の体調が悪化して、介護が必要となる状態になれば・・・その時が転機となって本人の意識が変わればと願います。
- ③ 不安な思いはありますか？
やはり、両親が居なくなることからの事が心配です。兄弟は居るが、結婚して離れてしまうので、本人の面倒を見る事は難しいです。
- ④ その他、何か言いたいことはありますか？
初め、面接して受かるとは思っていませんでした。しかし、就労して、本人が精神面でも少しずつであるが成長していると感じるので、これからも見守っていきたいです。

支援員さんから、

- ① Yさんを見てきて、せいりょう園に就職して成長したと感じる事はありますか？
働く事が当たり前と思うようになりました。調子を問うと「(仕事して) 楽しいです。」
「お年寄りが好きです。」と答えてくれます。
障害者就労で入社しても様々な理由で、マイナスな気持ちとなって辞める人も多いが、
Yさんは周囲に流されずに、「働く大人」としての気持ちがあり、持ち前の「笑顔」と「素直さ」で頑張っていると思います。
- ② 今後、このようになってほしいと考える事はありますか？
長く安定的に働いてほしいです。今後も人として色々と悩むことはあるけれど、乗り越えて頑張りたい。サポートは、これからもしていきたいです。

Yさんから、

- ① せいりょう園で働いて楽しい事は？もしくは良かったことは何ですか？
昔は、トイレ掃除や部屋の隅この掃除が出来ていないと何度も言われ続けていたが、
出来てキレイになると嬉しい。
入居者の皆さんに「(掃除してくれて) ありがとう」と言って貰えると嬉しい。

インタビューを終えて、

せいりょう園としては初の試みで、当初ユニット型特養の介護職員達は障害者の人を育てようという思いで接していました。しかし、その思いは間違いでした。まずは、Yさんを理解することから始めないと一緒に共存できない事に気づいたからです。

これは誰に対しても同じことです。「相手を知ること」は、Yさんを通して実は職員も学ぶことが多いという事に気づかされました。障害のある方を育てようと思うのは、傲慢な考え方なのかもしれません。

一緒に成長していこうというスタンスで、周囲との調和をはかる素晴らしさを改めて感じました。今後も、本人・職員・家族・支援員と様々な人達とチームを組んで良い関係が築けていけたら・・・と強く願っています。



平成 27 年 3 月 2 日 (月) 日岡保育園との交流



裸足で半袖に半ズボン姿で、歌や遊戯で沢山の元気を振りまいてくれました。観ていたお爺ちゃん、お婆ちゃんも笑顔が絶えず、元気をイッパイ貰いました。

4月から新1年生の園児たちのキラキラした瞳が眩しかったです。

【せいりょう園待機者状況 平成27年3月13日現在】

○入所判定済み者 337人(グループの内)

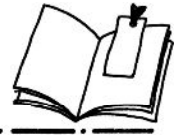
Iグループ…114名 IIグループ…126名 IIIグループ…97名

※このグループ分けは、県の「入所判定マニュアル」に基づき、緊急性を評価して分けています。Iグループが最も緊急性の高いグループとなっています。

判定後、状況の変化がありましたら、ご連絡下さい。



仏教講話 3月2日(月)



天台宗 鶴林寺 宝生院
幹 敬盛 住職

デイサービス 谷澤 高明

多くの利用者さんが「今年の冬は本当に寒かった」「こんなに寒い冬は初めて」と口にされた。本当のところはよく分からないが、久しぶりに道路や空き地の水溜りに氷が張っているのを何度か目にした。子どもの頃、氷が張るのは毎朝のことで、通学路のあちこちで氷を靴で割って歩いたものである。先日、TVで気象予報士による今冬の各地の気温の調査結果をみた。ある地域(青森と宮崎)で、平年の平均気温より3℃以上低い日が二十日近くあった。ところが逆に3℃以上高い日も同じくらいあった。気温の変動が非常に大きく、且つ多かったことを示すもので、このため寒さがより厳しく感じられたようだ。しかし、せりょう園の中庭の梅も花を開き始めた。日ごとにその数が増えている。早咲きの「河津桜」の開花も各地で聞かれる。JR加古川駅前のベルデモールの桜も咲き始めた。間違いなく春はそこまでやってきている。「奈良東大寺二月堂のお水取りが過ぎるまで」「暑さ寒さも彼岸まで」、わたしたちが経験してきた常識の範囲内の気象変化であってほしいものだ。

今月の仏教講話には、天台宗 鶴林寺 宝生院 幹 敬盛ご住職に来て頂いた。数年ぶり二度目である。よく通る素晴らしいお声と丁寧な合掌礼拝で講話を始められた。「お久しぶりです。この場には私の父の方がよく寄せて頂いていますので、みなさんは父の方がよくご存知かと思えます。ところで今日は気持ち良い天気で、暖かいですね。今年は暖冬とか言われていたが、この辺で暖かいなと思っても、地域によっては寒いところ、大雪などで困っておられる所もありました。この春は荒れるといわれていますが、如何なものでしょうね」。季節の話から三月の行事の話題に移る。「三月の行事といえば、先ず『ひなまつり』。当寺では聖徳太子の命日を中心に3日間開催される『お太子さん』。そして何より『お彼岸』がありますね」。そこからお彼岸についてのお話になった。この時期、昼と夜の長さが同じになり、太陽が真西に沈む。西の方角といえば仏教界では西の方角は西方浄土：極楽浄土のあるところである。その時期が春、秋二回ある。この時期に合わせて西方浄土にいるご先祖に供養する。これがお彼岸である。彼岸(ひがん：かのきし)=向こう側。相對するのが、此岸(しがん：このきし)=この世。『お盆』は先祖がこの世に帰ってくる時で、この期間だけ彼の地がお休みになる時間なのである。お彼岸はこの世から彼の地に向かって拝む時である。では彼岸：極楽浄土とは一体どんなところなのだろう。

たくさんの種類の木が茂り、色とりどりのハスの花が咲く池があり、仏さんが住む金色に飾り付けられた建物があり、雅楽が流れ、穏やかで心地よい風が吹き、並木や飾りが揺れて、それらが奏でる音色は、たくさんの楽器を同時に演奏しているようである。「誰もがそこに早く行きたいと願いますが、そこは修行するのに最適の土地と言われるところなのですよ」。「亡くならないと極楽浄土に行けないのでしょうかね？実はすごく近くに浄土はあるのですよ。それはお仏壇です。よく見てください。仏壇は金銀で飾られているでしょう。仏壇の置いてあるあの場所は彼岸(極楽浄土)なのです。あそこで仏さんにご先祖さんが一緒に修行されているのですよ」。そして、阿弥陀経のなかにある『俱会一処：くえいっしょ』という言葉を紹介された。俱(とも)に一つの処(ところ)で会う。私たちは亡くなると、必ず極楽浄土で、親しかつ

た人達と再会できるという意味とか。亡くなった先祖はこの世で一生懸命生きて、向こうにいった。我々も精一杯生きていかねばならないのではないかな。極楽は修行の毎日。お休みはお盆のみ。生きてる我々も亡くなった人に恥かしくない日々、生活を送る必要があるのではないだろうか。向こうにいった時、親しかった人達に「一生懸命に生きてきたんだね」と言ってもらえるような生き方をして会いたいものである。『俱会一処』の教えはこの世にある私たちを支えてくれる大切な教えであり、生と死を分かつのではなく、生と死が共にあるという教えではないだろうか。年配者の中には「自分はなんの役にも立ってないのが申し訳ない」「早くお迎えが来てほしい」と口にする人があるが、生きていることに意味があるのだと説かれる。長い間に多くのお別れを経験していく。それが何より貴重な経験であり、この世におると、おらないのとは大違いだ。「おることそれこそ自体が大切な、意味のあることなのです。皆さんは『修心』という言葉をよくご存知ですよ。仏さんに近づこうとする心、態度が大切なのです。ちょっとした気遣いが、お互いの心を修めます。亡くなった人が今おこなっている修行に負けないようにするのがツツメであり、今できることをしっかりとすることがツツメなのです」。最後に前回の講話の際頂いていた『菩提樹』と『沙羅双樹』の写真を出して御釈迦さんの話をして頂いた。「もっといろんなこと、お話したかったのですが。また機会があれば伺います」と、笑顔で講話を終わられた。ぜひ、機会を作っていただきたいと願います。ありがとうございました。

次回の仏教講話は四月六日(月)の予定です。



平成 27 年 2 月 21 日 (土) ~ 3 月 2 日 (月) 兵庫大学との交流



大学からの依頼で「介護員初任者研修」の講師を、職員 3 人が勤めさせて頂きました。先生と呼ばれる事には慣れませんが、現場で積み重ねた介護力を発信出来るように頑張りました。教える側の私達にとって、意義のある貴重な体験でした。今後も交流を深めたいです。

【せいりょう園空き情報 平成 27 年 3 月 18 日現在】

- ① ケアハウス：3 室 (バス・トイレ・キッチン付 24㎡)
- ② グループホーム：空きなし
- ③ グループホームまどか：空きなし
- ④ サービス付き高齢者向け住宅「リバティかこがわ」：4 室
- ⑤ サービス付き高齢者向け住宅「自愛の家さくら」：空きあり

〔問合先〕 せいりょう園 TEL(079)421-7156 / (079)424-3433