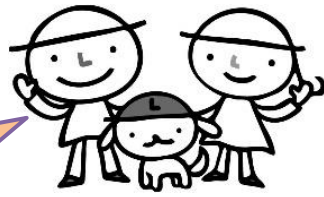


りとるらいふ通信

(社福) みんなでいきる
障害福祉サポートセンター
りとるらいふ
発行日：2023年5月

青空が広がり風薫るさわやかな季節になりましたね！皆さん、ゴールデンウィークはどのように過ごされましたか？？🌤️天気の良い日が続き、ピクニック🌸やドライブ🚗がしたくなりますね！さて、今回のりとるらいふ通信5月号のトップ記事は…

令和5年度各事業所目標です！今年度も皆様との日々が素晴らしいものとなるよう、各事業所の「思い」を、ぜひ最後までご覧ください！！



～令和5年度各事業所目標～



とも

- ① 個別支援サービス計画書に沿った支援を行い、支援の統一を目指します。
- ② 職員一人一人がやりがいを持ち、働ける環境づくりに務め、業務改善を図ります。
- ③ 「報・連・相」を徹底し、職員間の連携を強めることを目指します。

もーと

- ①統一の支援
- ②イベントの充実

ぴあん

- ① ぴあん担当職員と夜勤職員とのコミュニケーションを密にして、ご利用者様の支援に還元します。
- ② ご利用者様の特性を考慮しながら、偏らない支援を行います。

にこ

- ① チームワークの向上、支援の統一化
- ② 関係機関との連携の強化

きら

- ① 利用者お一人おひとりに合わせた「構造化」を取り入れた支援を進め、個別支援計画に沿った統一した支援を行います。
- ② ミーティングの場を設け、情報提供を行い、職員が同じ方向を向いたチームを目指します。
- ③ 先を見据えた、計画的で持続可能な事業所運営を行います。
- ④ 職員一人ひとりの経営や運営についての当事者意識を高めます。

うらん

- ① 情報共有の強化
- ② ご利用者様の過ごししの充実
- ③ 風通しの良い事業所・特色のある事業所

ふぁみりあ

- ① 職員間で報連相をし合い、情報共有し連携を図る
- ② 他職員に説明する際に、何故そのような支援をするのか、具体的な根拠で理由を伝えられるようにする。
- ③ 入居者さんとコミュニケーションを増やし、入居者さんの気持ちを受け止め支援を行う。また、余暇活動を通じて入居者さんに寄り添い思い出作りをしていく。
- ④ いらない電気はこまめに消し節電に努める。エアコン、室内の電気をこまめに消すよう心がける。



リフレーミングのススメ



居住生活支援課 片田竜一

「リフレーミング」は、サービス管理責任者（各事業所に配置し、個別支援計画作成責任者）を養成するサービス管理責任者基礎研修の演習で少しだけ学ぶのですが、この考え方は、日々の生活や人生でとても役に立つと思うので皆さんに紹介させていただきます。

「リフレーミング」コミュニケーション心理学の考え方で人材育成や組織マネジメントなどいろいろな分野に活用されています。皆さんの中に詳しく知っている方もいるかもしれませんが、少しだけお付き合いください。

有名な話では、コップに水が半分入っています。そのコップを見て「水が半分しか入っていない」と思うか「半分も入っている」と思えるかで物の見方が変わります。どう思うかは人それぞれの考えなのです。「しか」か「も」で印象が違いますし、どちらがポジティブな考え方なのか分かります。考え方ひとつで物の見え方がまったく違うものになります。

日々、サービスを提供していて長くご利用者さんと過ごしているとどのような人なのかよく分かってきます。そうすると良い所よりも直してほしい行動やできないことなどに着目しがちになるのではないのでしょうか。家族、ご夫婦、職場の同僚、上司や部下など、もしかしたら同じことが言えるかもしれません。

ネガティブな捉え方をリフレーミングの考え方に変換すると例えば「頑固」→『意志が強い』、「他の人の興味あることに無関心」→『どんな状況でも自分の好きなことに集中』、「些細なことで悩む」→『細かなところによく気づく』、「考えが浅い」→『おおらかで楽天的』、「外面（そとづら）がいい」→『協調的に対応できる』例えにきりがないのでここまでとしますが、「視点を変える」「見方を変える」「頭を切り替える」ことがリフレーミングの考え方です。実のところ例えの後半は私のことです（笑）。

自分の価値観は絶対ではないことを意識し、物事を見る枠組みや考え方のフレームを外して見直してみてもうどうでしょうか。きっと視野が広がり世界が変わるかもしれません。私も実践中ですが、時々忘れてしまい固執した偏った考え方になる時が多々あるので、困難な時や悩んでいて気分が乗らない時などに特に意識をしてリフレーミングしています。

ただポジティブに考えるだけでなく「相手の立場に立つ」「相手を理解する」「相手に共感する」といった考え方もポイントになります。生活の中でリフレーミングを実践していくと自然と人の長所を見つけることが上手になりますし、短所を長所に変えることもできます。

この機会にリフレーミングで皆さんご自身の短所を長所に変えてみてはどうでしょうか。

4・5月 全体会議を開きました！！

りとるらいふでは、月初めに全職員対象に会議を行い、学びの場を作っています。今回は、4・5月の会議を報告をします。

①4月3日

4月の会議では、左側に記載した「令和5年度各事業所目標」を各事業所職員で話し合いをし、目標を決めました。今年度は“チームで決めた目標”に向かって日々取り組んでいきたいと思えます。

②5月1日

5月の会議では、「身体拘束適正化のための研修」を行いました。





各部門 活動報告

とも

ともは先日行われた通所式の様子をお伝えします。今年は2名の新しい仲間をお迎えしました。初めは皆さん緊張された雰囲気でしたが、次第に笑顔が見られ、最後は皆さんでレクリエーションを楽しみました(^^) 歓迎の気持ちを詰め込んだ記念品もお渡しすることが出来、素敵な時間を過ごすことが出来ました。2人とも、これからよろしくお祈りします☆



にこ

さをり織りの製品を福祉プラザ内で販売するお手伝いをしました。お金のやり取りを学ぶと同時に、見知らぬ人と話す経験ができました。商品を買って頂いた方に「ありがとうございます！」としっかり言ってくれました。「人にお礼を言う」機会が増えることはとても素敵なことです。

そして遊ぶときは遊ぶ！体育館では鬼ごっこにボール遊びにと体を目いっぱい動かしています。今年度もにこは学びと遊びに全力です！



きら

昨年度、外部講師をお招きし「構造化を取り入れた支援」の研修をきら職員全員で行いました。新年度がスタートし研修で学んだことを活かして利用者お一人お一人に合わせた環境作りやスケジュールボードの見直し、作業課題の作成など積極的に行い構造化を進めています。



もーと

もーとでは、春休みに新幹線 & お買い物イベントを実施しました！新幹線イベントでは、大迫力の新幹線に目が釘付けの子ども達でした😊 お買い物イベントでは、自分の行きたいお店を選ぶところから始まり、それぞれが思い思いにお買い物する事ができました★



ららん

新年度のららんはお迎えの際にみんなの様子が見える様に窓ガラスの目隠しを外しました(^^)♪室内からも外からもよ〜く見えます！フロアでそれぞれの過ごしを楽しむ様子やお友だちと一緒に遊ぶ姿など、お家とは違う姿も見られると思いますので、ぜひ見ていってください(*^-^*)



リレーエッセイ

今年度は、職員についてより知って頂きたいと言う思いから、リレーエッセイだけでなくその職員の好きな物・事柄がわかる【私を構成する5つの要素】を紹介します!!



ぷあん 小浦方職員

- ①ポジティブ
…後輩にりとるで5本の指に入るポジティブ人間と言われました😅
- ②歩き
…車も自転車も持っていません🚲！
(今年は車ほしいな...)
- ③海老
…大学時代、お寿司の食べ放題で海老のしっぽが山のようにになりました🍤
- ④旅行
…47都道府県巡ることが夢です🌿➡
- ⑤ディズニー
…家にあるキャラクターものの9割がディズニーです🏰🐼



「春の楽しみ」

「春」は、私の中で何かに挑戦したくなる季節です。2年前はTシャツに刺繍、去年は海沿い散歩と…思い付きと行動力で新しいことに挑戦していました。そんな今年は…コロナも少し落ち着き始めたことから「アクティブに行動してみよう！」と思い、計画しています！第一弾としては、中学・高校の友人とグランピングに行ってきました🏡場所は、長野県の阿智村と言うところです。ここは、「日本一星空が見える村🌟」として有名で、実際に行ってみると…周りの街灯が少なく、晴天だったこともあり、パッと上を見上げると満天の星を楽しむことが出来ました。星を楽しむだけでなく、学生時代に流行った歌を熱唱したり、ボードゲームをしたりと…楽しいひと時を過ごしました。「春」になると新しいことに挑戦し、どんどんパワーアップする自身に少しの期待と楽しみを抱いています。さて、来春は何に挑戦するのだろう。。(乞うご期待)

次回のテーマ：「子どものころの夢」



きら 坪井職員

- ①アニメ…好きな映画一つを多いもので7回程見に行きました！
- ②コスプレ…小さい頃なりたかったキャラを制覇するのが夢です。
- ③海鮮…魚や貝が大好きでたまに一人で寺泊に浜焼き食べに行きます！
- ④お出かけ…外に出かけるのが好きでよく友達と遊びに行きます。
- ⑤ゲーム…気づいたら丸1日ゲームしてました(ご飯食べ忘れました…)

「自分をほめてみた」

日々の生活の中で自分をたくさんほめるようにしています。私は上手くいかないことや失敗が続くとマイナスな考えをして落ち込んでしまうことがあります。そんな時は「それでも〇〇が出来たね。次はそれを活かしてできる事が増えたね！」等前向きな言葉を自分に掛けるようにしています。学生時代はマイナス思考でよく自分を責め落ち込んで失敗してを繰り返していました。自分に厳しく過ぎて体調を崩す事も多くありました。ある時担任の先生に「自分を責めすぎても良くない。出来ていることもたくさんあるから頑張っている自分をほめてあげて」と言われてから少しずつ自分をほめるようにすると気持ちが上がり少しずつ物事が上手くいくようになってきました。適度に自分をほめる事も大切だとこの出来事があってから思うようになりました。「好きな事をする為に仕事を頑張ってますごいね！」「前に出来なかったことが少しずつ出来るようになってきてすごいね！」など日常生活の中でたくさん自分をほめています。上手くいかないことや悩むことも多いですが一杯頑張っ自分のできる事を増やして自分をほめていきたいと思います。

次回のテーマ：「最近ハマっている事」

