

ケ ア マ ネ ひ と り ご と

島原半島介護支援専門員連絡協議会



居宅のケアマネとして働くようになり一年くらいになります。以前の施設での介護とは違った業務内容で日々戸惑いもありながら悪戦苦闘の毎日です。研修で学んだ事と実践で求められることでは全く違う事が多く失敗もたくさん。指導してくださる先輩ケアマネさんや地域の事業所の方から支えられ励まされ頑張っています。大変な事は多いですが利用者様、ご家族様の「ありがとう」の一言で力とやる気が湧いてきます。これからも利用者様、ご家族様の笑顔が多く見える様に知識と技術を身に付けながら頑張っていきたいと思っています。

(ケアマネ1年生)



先日久しぶりに友人に誘われテニスに行ってきました。すぐに息が切れて気持ちばかりで身体がついていかず運動不足を痛感しました。普段は近距離でも車での移動、デスクワークですっかり身体が怠けてしまっていました。このままではいけないと感じ、最近、ウォーキングを始め、時間がある時はジムにも行くようにしています。始めた頃は筋肉痛にもなりました。しかし今では適度に運動をする習慣がつき、ストレス発散、気分転換になっています。これから涼しくなり運動にも良い季節になるので楽しみながら継続していきたいと思います。利用者のケアプランだけでなく自分の健康管理も大切だと感じた今日この頃です。

(メタボ注意)



私の趣味は読書です。小説から漫画までジャンルは何でもOKです。一旦読み始めると集中してしまって、気が付くと3、4時間経っていたってこともしょっちゅうで……。仕事が休みの日は外出もしますが家でゆっくり本を読んでいる方が多い気がします。悩みも忘れ、日頃のストレスからも解放されて読み終えた後は気持ちがスッキリ、明日からまた頑張ろうって元気になります。最近は自己啓発の本も読んで仕事に対してのやる気高めて頑張っています。

(N)



施設のケアマネを始めて2年。居宅で働いていた頃に比べ自宅訪問はしなくても良くなったけれど、施設は施設で入居者間のトラブル対応や、家族とのやり取り、入退所の調整と慌ただしく過ごしています。休みの日くらいは仕事の事のなんか一切考えずにパッカ〜ンと忘れて過ごしたいものなのですが休みの日に限って家族からの相談や入所相談見学希望、急な入退院の調整などの連絡があるんですよ〜。只今、旅行に行ったり、美味しい物を食べたり、極力オンオフの切り替えが出来るようにリフレッシュ方法を模索中です。

(S)



先日母校にて職業講話を行ってきました。中学生の進路選択に役立ててもらおうと、現在さまざまな仕事に就いている同級生で集まり企画したものでした。自分は介護の仕事話を話してもらいましたが普段、福祉関係や医療関係の人に話す機会があっても中学生に話す機会なんてなく、どう話したら分かりやすいか、どういった内容を話したらいいのかと悩みました。企画から打ち合わせ、当日まで、あっという間に過ぎ、とても貴重な経験でした。生徒からは「どんな時にやりがいを感じますか」「資格はどうやったらとれますか」「給料はどれくらいですか」等様々な質問も出て介護に関心がある生徒も多いんだと感じました。今回中学生にただ介護の仕事を紹介するだけでなく、改めて自分の仕事を見つめ直す良いキッカケになりました。今回だけにせず、今後も継続していきたいと思っています。

(校歌の記憶ゼロでした(;^ω^))