



あなたから始まる豊かさの循環 ～仕事の中に「福祉」を見つける～

介護を豊かさに ところはる

土屋 ひろみ

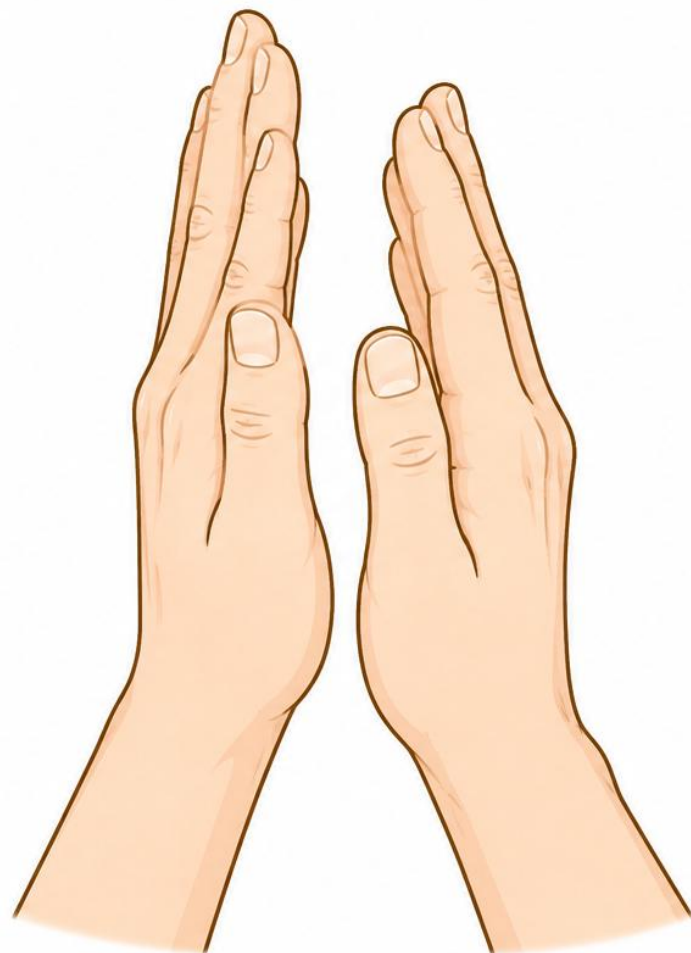
今日の流れ

- 1.アイスブレーキング
- 2.福祉とは？
- 3.自分の幸せについて
- 4.自分を大切にすることについて
- 5.福祉的なプロジェクトを考える
- 6.人のために考える時の留意事項

まずはフラメンコのリズムでリラックス

フラメンコのパルマ(手拍子)

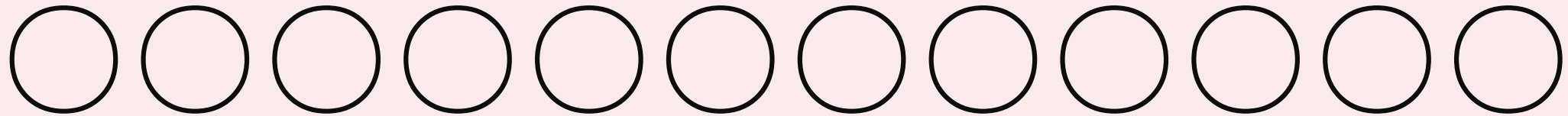
①手指関節 1 個分ずらして打つ形



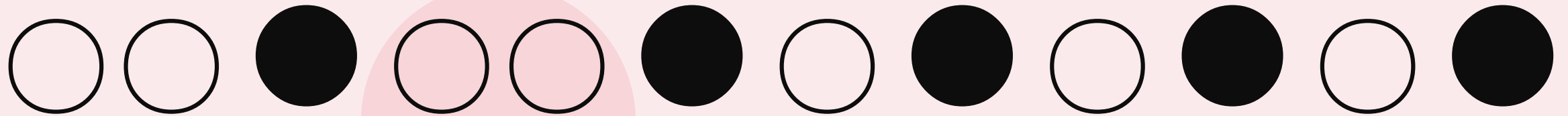
②おにぎりを握るような手の形で
両手のひら同士をぶつけて音を出す形



12回手をたたいてみましょう



フラメンコ風  にやってみます



リズム運動の リラックス効果

心と体を整える
セロトニンの活性化

出典
東邦大学名誉教授
有田 秀穂氏研究 等

- ガムをかむ
- リズムゲーム
- 歩く
- 縄跳び
- 自転車
- 編み物 など

福祉ってどんなこと？

1.福祉って？(1)

○狭い意味（小さい福祉）

障がい者、高齢者、児童、生活困窮者など、
生活に支障がある、支援が必要な人を対象

○広い意味（大きい福祉）

一人一人の幸せ、みんなの幸せ

※ここでは両方の福祉を考えます

福祉って？(2)

親切、奉仕、慈善？

小さな福祉（専門的な福祉）で大切な考え方
利用者本位、個別性

「してあげる」というより、支える、力を発揮してもらう

○対象者の強み、力を活かす

○個別性・・・正解は、本人しか知らない

自分の幸せを考える

自分の幸せについて

① 人生の終末期に後悔しやすいこと

- ・自分に正直な人生を生きればよかった
- ・働きすぎなければよかった
- ・もっと自分の気持ちを伝えればよかった
- ・友人とのつながりを大切にすればよかった
- ・もっと自分を幸せにしてあげればよかった

出典 ブロニー・ウェア「死ぬ瞬間の5つの後悔」

②仕事の上で何に幸せを感じるか

- ・役に立っているという実感が、熱意を高める
- ・自分で判断し、自分で工夫し、選択できる
(裁量、自律性)
- ・成長を実感できる、能力が発揮できる
できなかったことが、できるようになる
- ・良い人間関係
- ・自分の役割を実感できる

参照 ハーズバーグの二要因論、デシ&ライアンの自己決定理論

給料と仕事の満足度の関係

仕事を選ぶとき→ 給料はかなり上位

仕事を続けるとき→ 給料だけでは決まらない

給料は不満を減らすための重要な条件だが、
仕事への満足感や意欲を高める要因は、達成感、
承認、成長、責任、仕事そのものの意味など、別
のところにもある（ハーズバーグ）

【 まとめ 】

わたしたちの幸せを考える上で大切なこと

○自分や自分の周りの人を大切にしたい

○自分を活かしたい、人の役に立ちたい

○成長したい

幸せについて

女優(故人) 樹木希林さん

幸せというのは常にあるものではなく、自分で見つけるもの。何でもない日常や、とるに足らないように思える人生も、おもしろがってみると、そこに幸せが見つけられるような気がするんです。

どうぞ、物事を面白く受け取って愉快地に生きて。あんまり頑張らないで、でもへこたれないで。

自分を大切にすること

個人ワーク(1)

○自分への優しさチェックリスト

1. 失敗した時、自分に大丈夫だよと言える
2. 気が進まない時、自分に無理強いしない
3. 日々、自分に感謝を伝えている
4. いつも、自分に満足している
5. 他人の評価より、自分の軸を大切にできる

自分を大切にしている人の特徴

- 感情を大切に扱うが、感情的になりにくい
- 今の生活や自分自身に満足している
- どんな場面でも、ありのままの自分でいられる
- 小さなことに幸せを感じられる
- 自分を責めない、他人を責めない
- 自分やプロセスを信頼できる
- いつも心が穏やかで、平和

感情を大切に扱う

- 感情は、自分を知る手がかり
- 感情は大切に扱う必要がある
- 感情的になる = エゴの強い反応
- 感情に振り回されない
- 感情を観察している側に自分を置く
- 感情は、自分の中で起きて、流れていくもの



感情ちゃん

観察ちゃんが
気づいて、そっと寄り添う

イライラ

寂しさ

不安

悲しみ



自分の幸せ
のために、

自分を活かし、人の役に立ち、成長する

自分を活かし、役立てるには

○自分を機能させることは、自分を知ることから

○自分と向き合うことは、避けられない

○向き合うことは、責めることではない

ここではいったん

**成長＝全体性の回復
＝自分を大切にすること**

と考えます

ただし、大切なのは自分軸

※自分の成長の方向性は自分にしかわからない

全体性の回復とは

○心理学では
押しやっていた自分の多様な側面を受け入れ、
自分らしさを取り戻していくこと、統合、個性化

○仏教では
自分だけを切り離して苦しむ状態から、大きな
自己、相互依存性へ戻ること、悟り

福祉的なプロジェクトを考える

わたしたちの社会の現状

- 障がい者の親「この子を残して死ねない」
- 知的障がい、発達障がい等の子ども
が犯罪に（被害、加害）巻き込まれやすい
- 詐欺被害が多発し手口が巧妙になっている
- 格差の拡大
- 持続可能性
- 多様性、生きづらさ

こども食堂の増加

2010年頃から増加し、2024年には1万2千か所を超えた

子どもの貧困、孤食といった課題に対応
虐待やネグレクトに対する地域のアンテナ

◎ あたたかな関心を寄せる × 興味本位

企業にできること

- 雇用の場の創出
- 顧客・消費者と考えサポートする
- 見守る目として機能する

個人ワーク(2)

仕事や生活の中で見かけた気になる高齢者

Q1. 気になった理由とその背景について考える

Q2. その人に業務の範囲でできることはないか？

グループワーク(1)

- 1.一人一人の発表（10分）
- 2.取り組みたいプロジェクトを、グループ内で相談（5分）
- 3.リーダーを決め、プロジェクト名、目的、具体的な内容、各グループメンバーの担当を決める（15分）
- 4.全体発表

グループワークの留意事項

- ・顔見知り、親戚、仮想等の例でOK
- ・高齢者への関心が薄ければ、対象を変えてOK
- ・知識がなくてもOK、知ることから始める等、自分の現在地点から、プロジェクトを考える
- ・AIと相談するのも、もちろんOK
- ・楽しみや遊びにつながることも考える
- ・メンバーシップを大切にする

福祉的な活動を考える際に相談できるところ^{32*}

○ボランティアについて
市町村社会福祉協議会

○高齢者に関する地域の支援活動
地域包括支援センターの生活支援コーディネーター
(盛岡市の場合)

※生活支援コーディネーターの配置機関は自治体により異なります

他の誰かのためにと活動する際の留意点

- ・自分の境界線を知る（仕事の範囲、キャパ等）
- ・自分の動機の確認 → 動機は照準
- ・「役に立つこと」に、依存していないか

◎自分を大切にする → 自己効力感
自分次第

グループワーク(2) あなたへの贈り物を受け取る

～与えると受け取るのバランスシート～

1. 右隣の人へ贈る「似合うもの」を考える
有形無形をことばで、エアで、ゼスチャーで、
歌ってもいいし、踊ってもいい、なんでもアリ
2. 選んだ理由も話す。

「介護を豊かさにとこはる」について

- ◎ 超高齢社会で、豊かさの循環を支える
とこはる = 常春 = 福祉社会のイメージ



**ありがとう
ございます**

36*

HP

tocoharu.com

e-mail

info@tocoharu.com