

介護というものは力仕事が多かったり、ご利用者の方の訴えや認知症により暴言、暴力や下着交換など、普段はやったことがない、感染のリスクが高いことが多いものです。

私はこちらに就職する前は、そういうマイナスイメージはあまり持ちませんでした。高校卒業してすぐ就職だったため、1から介護技術を学んでいかなければなりませんでしたが、介護職というのは生活の支援もあり、その上でリハビリや皆様でレクリエーションをする、楽しい時間が多い、というイメージがありました。

ただそれだけのイメージでは、学校と現場とのギャップがあり、あたふたして何も出来ないまま終わってしまうことがあるので、私は行動する前にイメージトレーニングをしています。

新規ご利用者の場合だと、どんな性格、喋り方だろうなど、サマリーを見て想像したり、介助に関わる時は、その方の体格よりどんな介助の仕方がいいのか考えたり、とにかく何事にも想像力を働かせることです。

介護には上記のように体力や精神負担が大きくリスクもありますが、慌てると余計に負担が大きくなると思い、これからどんな場面に出会うのかと想像しながら、ゆったりと構えるようにしています。そうイメージトレーニングすることで、いざその場面になった時、こんなにも穏やかなんだ…そんなに気を張らなくてもいいんだ、と思うことがあります。

入社して当初は緊張のあまり失敗が多く、よく落ち込んだりしましたが、よく「気を楽しんで」と声を掛けられました。スタッフとして緊張していると、ご利用者も家族様にも良い対応や声掛けが出来難くなるので、今でも思っていますが、そんなに気を張っていても仕事も辛くなるだけという理由もあったと思います。

今でも失敗や指摘されることも多く、落ち込み良い表情が出来ない時がありますが、他の職員の方が声を掛けて下さったり、アドバイスなどで救われることも多いです。ご利用者の方からでも、お気遣いの言葉や声を掛けられたり、一緒に作業などしている時は気分転換になったり、それが介護職についてからの楽しいことの一つでもあります。

決して大変な作業や介助ばかりではなく、普段無口な方や怒られる方に「ありがとう」と言われた時は、いつもの疲れが吹き飛ばすくらいの素敵な言葉です。

介護4年目になりましたが、今では堅苦しい感じも取れたように思います。イメージトレーニングをしながら気を楽しんで、辛い時は誰かに相談する。一見どの職場でも言えることではありますが、それだけでも介護の負担が少しでも軽くなるかと思えます。周りには同じように負担や介助を共有した仲間がおられるので、一緒に話し合ったり、時には一緒に食事しながら愚痴を言ったりして、気分転換をすることもいいと思います。話がそれましたが、個人的に介護職というものは、大変な仕事というよりも、仲間やご利用者の方と協力し合い、ご利用者の方と一緒に生活をする仕事だと思えます。