



—— 産休から復帰して2年。  
忙しい毎日だけど、子どもがいるからこそ  
頑張れます！！

しも ゆかり  
下茂 悠加里 age: 28  
介護職としての経験年数: 8年

○介護職に就こうと思ったきっかけは？

同居していた祖母が要介護状態になって、介護サービスを利用するようになったことで。そこで、祖母の入浴介助や、デイサービスの送迎の職員さんなどを見ているうちに介護職に興味を持ち始めたのがきっかけだったと思います。

○介護職に対する最初のイメージと違った点は？実際のところ働いてみてどう？

私は高校から福祉科に行って、専門学校にも行ったんですけど、実際に仕事に就いてみて、思っていたより力仕事で大変だなんていう点はありません。慣れない頃は、実習とかでするときと違うので不安な面もありました。でも、1年くらい経ってからは、夜勤とか、色々経験を重ねたので、「慣れてきたなあ」と感じられるようになってきました。

○おじいちゃんおばあちゃんのハートの掴み方は？

特に意識してやっているということはないんですけど、利用者さんと関わっていくうちに、「こういうことをして欲しいんだろなあ」というのが、なんとなく分かってくるようになるんです。その要望に沿って誠心誠意対応すると、利用者さんにもそれが伝わって、喜んでいただけます。

○仕事をしていて嬉しいときは？

休みをとって次の日出てきたときに、利用者さんが「やっぱり、あんたがいないとね」と言ってくれたときは、すごく嬉しかったです！「おらんときは寂しい」とか言ってくれたときとかもですね。

それから、私は色々作ったりするのが好きで、よく写真とか撮って飾っているんですけど、それをご家族が見られて、喜ばれたときは、すごく嬉しかったですね。今は、利用者さんと一緒に、貼り絵をつくっているんですよ☆

○休日の過ごし方は？

3歳の子どもがいるので、子どもと一緒に買い物とか行ったり、外で遊んだりとかしていることが多いです。自分のことは結構後回しで、今は子どもが中心の生活です。

子どもが大好きな人形があるんですけど、休みの日にはその洋服を買いに行ったり、一緒に集めるのが楽しみになっています♪

○仕事と子育ての両立は大変？

子どもが1歳になったときに産休から復帰しました。今は2年くらい経ったんですけど、シフトについては夜勤とか早出はしていません。保育園の送り迎えができる時間帯を配慮して勤務を組んでもらっています。

朝は少し忙しいんですけど、職場の近くに保育園があるので、送迎の面については便利だなと思っています。

両立が大変というよりは、むしろ子どもがいるからこそ頑張れると思っています！

この「ケア★スタ」のいる施設

- 施設名 : 社会福祉法人 湊州会  
介護老人福祉施設 はまかぜ園
- 住所 : 薩摩川内市西方町3111番地
- TEL : 0996-28-1010
- HP : <http://hamakazeen.com/>

施設のアピールポイント!!!

- ③休みについて  
制限はありますが、できるだけ希望休を取り入れるよう勤務スケジュールを調整しています。また、シフト等で有給が取りにくい部署については計画的な有休取得の促進も行っています。

# Schedule

～1日の流れ～

## 8:30 出勤

日誌、申し送り簿の確認  
食事介助、口腔ケア



なごみのひととき♪

## 9:00 誘導

トイレ誘導・排泄介助、清掃  
水分補給介助

## 10:30 朝のティータイム

移乗介助・誘導  
お茶の準備、水分補給介助



## 12:00 食事介助

## 13:30 コール対応 コミュニケーション

移乗介助  
お茶・お菓子の準備



体操も皆さんと頑張ります！

## 15:00 ティータイム

移乗介助、記録物の記入  
リハビリ、水分補給介助

## 17:00 食事前準備

誘導  
お茶の準備、水分補給介助

## 17:30 退勤

## 保育園へお迎えに!



今日のできごと記録中…