



「変わらない毎日が宝物」地域とともに歩むグループホームに

佐久市田口にある認知症対応型共同生活介護「グループホームうすだ愛の郷（社会福祉法人佐久平福祉会）」でホーム長を務める荻原典子さん。40代後半で介護の世界に飛び込み、介護老人保健施設での経験を経て、現在はグループホームの管理者として、利用者様一人ひとりのその人らしい生活を支援する個別ケアに情熱を注いでいます。

「ありがとう」がくれた介護への道

荻原さんと介護の出会いは、介護保険制度がスタートしたばかりの頃、祖母の介護がきっかけだったそう。

「ちょうどその頃、うちの実家の祖母が、脊髄の病気を患っていて。そこで祖母が介護認定を受けて、介護保険のサービスを使うようになったんです」

その時のスタッフの方々の手際の良さと丁寧さにびっくりしたという荻原さん。でも、何より心に残ったのは、お風呂上がりの祖母の笑顔だったそう。

「祖母の幸せそうな笑顔を見て、家族みんなの心がふわっと軽くなったんです。いつか子育てが落ち着いたら、私もこんな仕事をしてみたいってその時に思っ。それから子ども達が中学生になったタイミングで、ヘルパーの資格を取って、まずは老健（介護老人保健施設）でデイケアと入所の両方を経験して、こちらに異動してきました」



暮らしに寄り添い、ゆっくりと流れる時間

○ 日頃どのようなことを大切に利用者様と関わっていますか？

「グループホームって、利用者様にとっての『もう一つの我が家』みたいな場所でありたいなあって思っているんです。ここには『何時になったらこれをする』っていう決まりはなくて、今日は天気がいいから庭で桜を見ようとか、今日はちょっとお喋りしようとか、そんな風に、その日の気分や『その人らしさ』を大切にしています。ここではゆったりとした穏やかな時間が流れているんです。認知症の方って不安な事が多いと思うんですよ。自分がやっている事が正解かどうか理解できない。そんな時、ホッと安心してもらえるような声かけを大切にしています」



○ 安心できる声かけとはどんなことですか？

「利用者様が混乱している時は、その方に寄り添う声掛けが大切です。私たちの顔の表情や声のトーンも大事です。否定すると余計に興奮させてしまうこともあるので、落ち着いたタイミングで『ここで一緒に休みましょう』って声をかけてみる。そうすると案外すんなり『ああ、そうかい』なんて落ち着いてくれたりします。なんていうのかな、その場その場で接し方を変えていくというか。相手のペースにこちらがそっと寄り添う。そんな風に気持ちを汲み取ることが、やっぱり一番大事なのかなって思います」

「一緒に寝れや」心がほっこりする、穏やかな時間。

○ 利用者様と過ごす中で、心が温まったような出来事はありましたか？

「そうですね……。そうそう、夜間帯、なかなか寝付けない利用者様がいらっしゃるんです。お部屋に伺うと、職員の事を妹さんだと思って、『まだ寝てねーだかい』『そろそろ寝れや』なんて声をかけてくれて、『一緒にここで寝れや』って布団をポンポンと叩いて誘ってくれるんですよ。そんな時は、ちょっとだけそっと添い寝をすると、本当に安心した顔でスッと眠りにつかれるんですよ。やっぱり、一人だと心細いんでしょうね。マニュアル通りにはいかない、こういう何気ないふれあいの中にこそ、本当の安心があるんだなって、しみじみ感じています」



「なんてことのない日常の中で感じる小さな幸せが私たちの心の支えに。心が動く瞬間があるから、この仕事はやめられない」

○ 地域の住民の皆さんとの交流や伝えたい想いはありますか？

「そうですね、コロナ禍で一度は地域との交流が途切れてしまったんですが、だんだんと再開して、近くの保育園の園児たちが一生懸命作った七夕飾りを届けてくれたり、中学生が職業体験でレクリエーションを考えてくれて、パン食い競争をして盛り上がったり、すごろくを楽しんだり……。そんな時の利用者様の顔って、本当にいいんですよね。まるで自分の孫を見るときのような、何とも言えない穏やかな顔をするんですよ。

よく介護の仕事は3K（きつい・汚い・危険）って言われますけど、実は利用者様から『幸せを分けてもらう』場面がたくさんあるんです。確かに大変なこともありますけど、それ以上に、誰かの役に立てたって実感出来たり、利用者様と心が通じ合えた時だったり、思わず笑っちゃう瞬間があったり、なんてことのない日常の中で感じる小さな幸せが、私たちの支えになっていたりします。

地域の皆さんにも、イベントなどを通してそんなホームの日常をもっと身近に感じてもらいたいなと思っています」



○ 介護のやりがいとは何ですか？

「入院していた利用者様が元気に戻ってきて、『また、お願いね』なんて言ってくださると、私たちは『おかえりなさい！』って。気持ちはすっかり家族と同じなんです。面白いのが、職員がふと『あー、疲れたあ』なんてこぼすと、『どれ、背中叩いてくれるわ』って逆に励ましてくれたりするんですよ。利用者様のお手伝いをすれば、必ず『ありがとう』って言葉が返ってきます。認知症になられても、誰かを想う『ありがとう』の気持ちって、ずっと変わらないんですよね。私たちが支えているつもりでいたけど、本当は私たちが支えられているんだなって。そんな風に心が動く瞬間があるから、この仕事はやめられないなと感じます」

（インタビューを終えて）

インタビューを終えて一番心に残ったのは、職員の皆さんと利用者様の距離がとても近いことでした。「介護は家庭の延長」その言葉がぴったりで、ここには堅苦しい決まりごとはなく、家族と過ごしているような、ごく自然な光景がありました。「ここでは時間がゆっくり流れているんですよ」と話すホーム長の柔らかな雰囲気。その穏やかさが、ホーム全体の「ホッと和むような空気感」を作っているんだなとしみじみ感じました。