

ひろがれっど

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】

2018
第 39 号



特集

子育て世代応援!
～ずっと働きたい
職場を目指して～

実践発表会が行われました

● 食を通じて地域とつながる

● ドビックス
「ご飯とお祝い膳」

● たて糸おじ糸
大野田福祉の会

● ワンポイントアドバイス
お茶を飲んで
免疫力を高めませんか?



昨年10月に「改正育児・介護休業法」が施行され、少子高齢社会を迎えた日本で男女ともに子育てや介護をしながら働き続けることができる雇用環境を整備することに、国も力を入れています。当法人も例外ではなく、多くの職員が家庭で育児や介護を担いながら、日々支援の仕事に励んでいます。今回は、育児休業から復帰し奮闘する職員の日常に焦点を当て、子育て世代の職員を応援する当法人の取り組みをご紹介します。

武藏野福祉作業所主任 柴田 美季さん
(7歳・2歳児の母)



私は育児休業を2回取得して、現在は時短勤務で働いています。支援の仕事と子育ての両立が可能になりました。

私は、育児休暇期間は、上司と相談をして1年半の休暇を取得させていただきました。長く休暇を取ることができたので、4月から小学1年生になった上の子の心身のフォローができました。その間に下の子も病気を経験して免疫力が付きました。

私は、育児短時間勤務制度を利用しています。子どもが小さいとすべてのことに時間がかかりますが、この制度のおかげで時

間的にも気持ちにも余裕を持つて仕事と子育てが両立ができるていると思

休暇期間を経ての感想は?

自分の休暇中にはたくさんの方々がフォローしてくれていたことを強く実感し、改めてチームメンバーへの信頼が高まりました。また、両立することで子育てと支援の仕事が互いに繋がり合い、どちらにも良い影響を与えていたのも感じます。

法人内の先輩ママたちの経験談が今的生活にとても役立っているので、これから私も伝えていきたいです。

1日のタイムスケジュール

- 5:15 起床
- 8:40 通勤（保育園送り）
- 9:15 出社
- 16:30 退社
- 17:00 保育園のお迎え
- 18:00 帰宅＆家事
子どもたちと入浴
- 20:30 子どもの寝かしつけ
- 21:30 就寝

現在の仕事内容は?

武藏野福祉作業所の食品事業を担当しています。主に、ご利用者と一緒に施設（武藏野福祉作業所、ワークステーション）の給食を作ったり、翌日（翌日）の準備を行っています。

家庭と仕事の両立については?

育児休暇期間は、上司と相談をして1年半の休暇を取得させていただきました。長く休暇を取ることができたので、4月から小学1年生になった上の子の心身のフォローができました。その間に下の子も病気を経験して免疫力が付きました。

職場復帰時の様子は?

休暇の間は、上司とメールで自分の身体状況や家庭状況を伝えたり、必要に応じて職場の様子を聞いていました。また、復帰前には上司と面談を行い、今後の働き方について相談をしましたので不安は少なかったです。

今まで2回育休と時短勤務を取得していましたが、いずれも復職後は所属グループが変更になり、働きやすい現場への配属を考慮してもらいました。





特集

子育て世代応援!

~ずっと働きたい職場を目指して~

1日のタイムスケジュール

- 6:00 起床
- 7:00 通勤
- 8:00 出社
- 17:30 退社
- 18:30 帰宅
一緒に遊ぶ
- 19:00 子どもたちの
はみがき
入浴（ノー残業デイの日）
寝かしつけ
- 20:30 洗濯
- 22:00 就寝



デイセンターふれあい主任
柳 亮一郎さん
(2歳・1歳児の父)

じっくりと子どもと関わることで見えてきた新しい世界
男性も積極的に活用を

長男1歳半、次男0歳。就職して8年目くらいのときでした。

育児休業を取ろうと思ったきっかけは？周囲の反応は？

取つてみたかったからです。すでに法人内で取つてている人がいたのは心強かったです。兄弟の年齢が近くて大きくなりました。職場は人が減つて大変なはずでしたが、全体的に好意的、肯定的でした。

休暇中は家庭内でどのように育児分担などをしていましたか？

主に長男と過ごすことが多かったです。午前中に洗濯・掃除を分担し、長男を公園や買い物に連れて行く。午後は夕食の準備をしたり、子どもと遊んだり。お風呂は私の受け持ちでした。

休業取得時のお子さんの年齢は？在職年数は？

家庭と仕事の両立について思つて何ありますか？

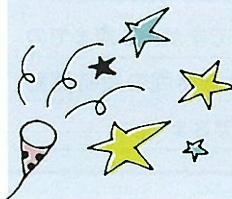
母親の気分転換は、私が仕事の休みの日にしかできないので、そのことは意識して、2人の子どもを預かって、母親の時間をつくるなど、平日にはできないことをするようにしています。

取得しての感想は？

取つてよかったです。じっくりと子どもと接することができました。子どもを連れて平日に街を歩く新鮮さ。自分のリフレッシュや新しい世界を知ることができたと思っています。

これから育児休業を考えている人へのアドバイス

すでにたくさんの男性職員が取つています。みなさんが取れないわけがないません。ぜひ取るべきです（感謝の気持ちを忘れずに）。上司への相談と日程の調整は早めがいいと思います。





職員が仕事と家庭を両立することを支援するための制度として、育児休業メンター制度があります。育児休業メンターは、育児休業を取得中またはこれから取得しようとする職員が、安心して出産・育児に専念し不安なく復職できるように、復職プランや仕事と育児の両立などについてアドバイスをする役割を担います。平成27年度にこの制度は始まりました。その後、約2年半の間に10名の職員が育児休業（産休・時短を含む）を取得しています。

「どのタイミングで、何を、どのように職場に伝えるのがわからない」「休業中の職場との関係」「復職に際しての準備について」「待機児童の多い自

然、子育て中の職員5名（男性2名・女性3名）が育児休業メンターに登録しています。子育て世代が働きやすい職場づくりを通じて、誰もが働きやすいう職場づくりにつなげます。

治体で保育所入所と職場復帰が予定通りにできるか不安」「慣らし保育や子どもの急な病気に対応できるのか」など、相談者の抱える心配事は様々です。また、妊娠期間中は体調の変化により就業が難しくなることもあります。本人の希望を基本にしながら、法人の制度と取得のタイミングを提案し、自分自身の経験も織り交ぜて、情報やスケジュール等を共有しながら相談者をサポートしています。



育児休業メンター

宮坂 和香子さん

(法人本部事務局・

4歳児の母)

※メンター制度とは、所属する上司とは別に相談役となる先輩職員が後輩職員をサポートする制度をいいます。キャリア形成をはじめ、仕事上および生活上のさまざまな悩み相談を受けながら育成にあたる制度をいいます。

ほかにも

ワークライフバランス のためのこんな制度があります

ノー残業デー

毎週水曜日に定時に退社することを推奨しています。時間外の会議は水曜日以外が原則。

誰でも相談室

仕事のことからプライベートなことまで、精神保健福祉士に相談できる制度があります。毎月1回開催。

産前・産後休暇

どちらも法定より1週間長く、産前休暇は7週間（多胎は14週間）、産後休暇は9週間取得できます。

過去10年の間で、のべ26名（内男性3名）の職員が育児休業を取得しています。当法人には、仕事と家庭の両立を支援する制度を生かし活用しようという職場環境があります。誰もが働きやすい職場を目指して法人全体で取り組んでいます。



福利厚生

武蔵野市勤労者互助会に加入しており、遊園地やイベントなどの優待券に申し込むことができます。結婚や子の出生、小・中学校入学の際には記念品を貰うことができます（会費は法人負担）。

育児休業の期間

法定では最長で子が2歳に達するまでとされていますが、当法人では最長3歳に達するまで育児休業を取得できます。

時間休

有給休暇を1時間から取得できます。半日の休暇もあります。

男性の出産介護休暇

出産後2週間の間に配偶者の出産に伴う入院の付添い等のため2日以内、取得することができます。

育児短時間勤務

通常8時間勤務ですが、3歳までの子を持つ職員は6時間の短時間勤務にすることができます。

実践発表会が行われました



この日のために作成した資料を駆使し、熱く語る発表者

目的とした研修であると同時に、福祉事業について一般の方々にも知つていただく機会となつてもらいます。

8回目となる今回は、ゲスト発表と

普段、違うフィールドで福祉に携わっている職員などが一堂に会し、よりよく在ることを支援する、といった共通のテーマで繋がる事例を学び合つことで、日々の業務を振り返り、業務改善につなげる貴重な機会となりました。

(武藏野福祉作業所 井原 晴香)

11月7日に武藏野公会堂にて恒例の社会福祉法人武藏野の実践発表会が行われました。この発表会は年に一度、社会福祉法人武藏野の各施設が日々取り組んでいる現場の実践事例を発表し、各職員が自身の業務に活かす事を目的とした研修であると同時に、福祉事業について一般の方々にも知つてもらう機会となつてもらいます。

この日のために作成した資料を駆使し、熱く語る発表者

美江様より、「わいわいのまちづくりを目指して」というテーマでお話し頂いたあと、法人から、選考の結果選ばれた4つの実践事例が発表されました。発表は、就学前のお子さんやご家族の多様なニーズに応える資源拡大の取り組みについて、また就職支援、そして特養ホームにおける職員のチームマネジメント、重症心身障害のある方の創作活動参加のための取り組みに至るまでと、幅広い分野にわたりました。

して武藏野市民社会福祉協議会の横山美江様より、「わいわいのまちづくりを目指して」というテーマでお話し頂いたあと、法人から、選考の結果選ばれた4つの実践事例が発表されました。発表は、就学前のお子さんやご家族の多様なニーズに応える資源拡大の取り組みについて、また就職支援、そして特養ホームにおける職員のチームマネジメント、重症心身障害のある方の創作活動参加のための取り組みに至るまでと、幅広い分野にわたりました。

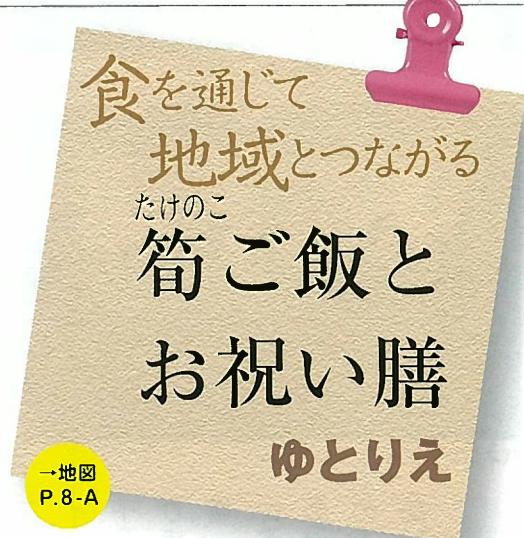
9月にはたせやかなお礼として、配食サービスの敬老お祝い膳をお届けしています。見て、食べて季節を感じていただけるよう心を込めて調理していますが、毎回楽しみにお待ちいただいていることに、お

す。

9月にはたせやかなお礼として、配食サービスの敬老お祝い膳をお届けしています。見て、食べて季節を感じていただけるよう心を込めて調理していますが、毎回楽しみにお待ちいただいていることに、お



敬老お祝い膳



ゆとりえから分ほど歩いたといふに竹林があり、毎年春になると採ったての筍を届けて貰うことがあります。開設以来20年以上も続く、お隣さんからのおすそわけです。新鮮な筍を届けて貰うたれないといつも感謝しています。筍はすぐに下処理をし、次の日に

届けがいがあります。

筍でつながる地域の方と施設のHPソードを紹介しました。いつの時代も美味しいものは人を幸せにする力があります。これからもその力を生かしてさらに地域とつながる施設を目指したいと思います。

(ゆとりえ配食サービス)



お隣の竹林

本山 由美子



代表の伊藤奈美予さん

その第一歩として
「福祉の会」では年
に1、2回「交流広
場」を開催。地域の
係性は、日頃のおつきあいから育まれていくんです。

武蔵野市にある13の地域社協の一つ、「大野田福祉の会」（以下「福祉の会」）は、「安心して暮らせる福祉のまちづくり」をスローガンに活動を始め、今年、20周年を迎えます。

「とにかく、地域のつながりと、顔の見えるかかわり合いで大事にしているんです」と語るのは、代表の伊藤奈美予さん。100名を超えるボランティア構成員の一人として、地域に暮らす障害のある方々とご近所の方々をつなぐためのさまざまな活動をしています。穏やかな笑顔からは想像できないくらい、その活動内容は精力的かつ地道なものばかり。



びーとのご利用者と一緒にカレー作り



パネルシアター

また、こんなエピソードも。武蔵野市は、放課後対策充実施策として、学校等の施設に子どもたちが安心して過ごせる「あそべえ」という遊び場を用意しています。障害のある子どもたちが参加するには付き添い人が必要だと知った伊藤さんたち有志の団体等を紹介します。

「文化交流広場」は、今年で16回目。子どもから大人まで、たくさん的人が参加して一緒にゲームをしたり歌を歌つたり、人形劇を楽しんだりしています。カレー作りは人気の恒例行事に。顔見知りも増えてきて、参加者同士が名前で呼び合うような場面も増えました。知り合いがいるという安心感が、些細なやりとりからも伺えます。

「大野田福祉の会」の今後の展望は、ずばり、現状維持。

「今年と同じ活動を変わらずに続ける」と。継続すればこそ、ご近所に顔見知りも増えます。毎年同じ顔ぶれがそろうまちには安心感も生まれます。信頼関係は、小さなかかわり合いの積み重ねですから。「文化交流広場」だけでなく、非常時の公園トイレの使い方を学ぶイベント等の開催、子育て中のママから一人暮らしのお年寄りまで、誰もが気軽に立ち寄れる憩いの場「ひびのさんち」「みどりの縁がわ」「テニциальнハウスふらつと・きたまち」の運営など、「福祉の会」は今後も、地域の人たちをつなぐ見えない糸を、地道に紡いでいくてくれそうです。

（地域生活支援センターびーと
早川友紀）



地域社協（福祉の会）とは

地域住民に福祉への关心や理解を広げ、隣近所で困っていることがあればお互いに助け合えるような関係づくりをしていくための住民組織です。現在、市内13の地域で「自分たちの住んでいる地域を自分たちの手でよくしていこう」という思いのもと、地域の方々に、より身近な活動を展開しています。

大野田福祉の会は、吉祥寺北町4・5丁目、及び3丁目の一部、緑町1・3丁目、2丁目の一部が活動エリアです。

見えずふれつこそ

ちよつとひといき♪ 心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪



織物が完成！右が筆者

山びこの 『はたらく』は、 ちよつと広い

デイセンター山びこ

倉上 隼人

→地図
P.8-B

3月れっそ

「言葉は、まわりの人（ハタ）を、樂（ハク）にする、樂しくすることから生まれたという説があるそうです。ということは、家族のために料理をすることでも、困っている方に声をかけることでも……人と人が関わって、うれしいことが起これば、なんでも『はたらくこと』と考えてよさそうです。そんなふうに、はたらくことを広くとらえれば、山びこは、『はたらく』でいっぱいです。リサイクル活動やダルマづくりで、地域に貢献している方はもちろん、毎日キーボードを鳴らし作業場を盛り上げている方も、大好きなことを人に楽しそうに話す方も、そこにあるだけで周りをあたたかな気持ちにさせてくれる方も、それぞれがその人らしい方法で、はたらいています。仕事をして、お金をもらつて、充実感を得る『働き』だけでなく、周りの人を楽にする『はたらき』にも目を向けながら、ご利用者が充実した人生を送れるよう、私も働いて、はたらいていこうと思います。



利用者様宅にて、お体のことなど日常のご様子を伺っています

人と人の拡がりに 感動したこと

桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター

榎戸 寿美子

→地図
P.8-C

最近は、老老介護・認認介護などにより在宅介護力が低下しているだけではなく、理由は様々ですが、お一人で生활されている方も増えています。

「何かあったときは仕方がない。後は○○がやってくれるから…」といつもはつきりと自分の意志をおっしゃる気丈な方が、ある口ぶりと、「帰宅しても話し相手がおらず寂しい」「何日も経つてから発見されたくない」とおっしゃいました。そして、小さな物音にも警戒と不安の入り混じった表情

をされていました。今まで、日本人の気持ちに寄り添いながらご本人の望まれる生活を継続していくだけるよう迅速な対応を心掛けてきましたが、常に見守ることや同居のご家族のような対応ができないことに、もどかしさを感じるようになりました。

しかし、今夏、向こう二軒面隣のよな地域の「互助」「共助」の拡がりを実感する出来事がありました。熱中症による脱水から室内で倒れてしまつた方を、大事に至る前に発見できたのです。これは、いきじきサロンや地域の方達の情報提供と、近所の方が鍵を預かっていたという人と人のつながりのおかげでした。この件は、私たちだけでは補いきれず、もどかしかった部分に、地域の人と人の拡がりを感じることができ、とても心強く思った出来事でした。

今後も、地域の人と人の拡がりを大切にしてご本人・ご家族の気持ちに寄り添いながら、安心して暮らして頂けるよう迅速な対応を心掛けていきたいです。

福々刻々

昨年の11月、吉祥寺北町5丁目町会の研修旅行にお誘いを受け、同道させていただきました。行き先のひとつが足尾山地のすり鉢状の山あるいはあるココファームでした。そこは「こころみ学園」（知的障害者支援施設）を母体として生まれたワイナリーで、施設に入居される方々はぶどう栽培とワイン醸造、しいたけ栽培、山林の除伐、下草刈りなどで働きます。ぶどう畑の開墾から半世紀、ひたむきな努力の成果がそこにありました。

障害者支援施設を北町5丁目に設置することが市の計画で決まってから、私どもは1年あまり先の開所に向けて現在全力で取り組んでいるところです。地域の方々との関係づくりはもちろん、環境や枠組みを踏まえて武藏野らしい独自のあり方を形作ることができるように、構想したいと思います。

昨年の夏、同業者仲間と滋賀県の歴史ある入所型施設など5か所を見学し、お話を伺う機会がありました。いずれも知的障害福祉の草創期を切り開いた方々の信念や考え方が反映された施設や事業でした。前に進もうとするならボートをこぐように後ろを見て進むのが良いという言葉がありますが、戦後の厳しい社会状況の中で心血を注いで取り組まれた先達の方々にまつわるお話は心に染みるものであり、原点の確認をした思いでした。障害者支援施設（入所型施設）には様々な姿があります。どこにあっても支援や事業経営の課題はあり続けます。ご利用者の思いを受けとめその人生を支えられるよう、そして大きくな共生社会に向う姿勢を持ち続けたいと思います。

（理事長 安藤真洋）

お茶を飲んで免疫力を高めませんか？

ワンボイントアドバイス



私たちには病気や体調不良になると薬を飲むことに頼りがちですが、普段から自己免疫力を高め、病気を回避するといった方法はいろいろあります。今回はその中でも簡単に取り入れられるお茶についてお話をしたいと思います。

お茶には日本人に古くから親しまれている茶葉を原料とするものから、野菜や果物・花・根を材料にしたものなど多くの種類があります。それぞれ効能が異なり、味も苦いものから甘いものまでさまざまです。



今の季節ですとやはり

風邪予防や花粉症に効果のあるお茶が人気です。風邪には柚子茶、しそが茶、緑茶等、また花粉症には甜茶^{てんじや}、なつめ茶、ルイボスティー等に効果があります。

他にも高血圧などの成人病に効くものや美容効果のあるものまで多くの種類があります。自分に合つたお好みのお茶を見つけ、習慣化して飲むことで免疫力をアップさせてみてはいかがですか？

武藏野障害者総合センター
看護師 中野 真美

社会福祉法人武藏野 案内図

各施設は、児童サービス、障害者サービス、高齢者サービスに色分けしています。また、Ⓐ～Ⓑは本誌に記事を掲載している施設です。



まだまだ寒さが続きます。温かいお茶を飲んで、身体も心もホカホカになって、元気に春を迎えるものです。通勤途中に見かける梅の木は、春の準備を始めています。（c）

編集後記

2018
第39号

社会福祉法人武藏野広報紙ぶれっそ第39号 [発行日] 平成30年2月1日 [発行者] 安藤真洋 TEL 0422-54-7666 FAX 0422-54-7599
http://fuku-mussashino.or.jp/ [編集] (社)武藏野広報委員会ぶれっそ編集部 [編集協力] 七七舎 渡辺のぞみ [印刷] ワークセンターけやき
※Presso (ぶれっそ)はイタリア語で「すばやく」という意味です。表紙の題字はご利用者が書いたものです
※音訛ディジタル版をご希望の方は事務局 (TEL 0422-54-7666)まで

お詫びと訂正

38号の以下の頁に誤りがありました。ここに謹んでお詫び申し上げます。
・3p 市長賞の作品名 さわれるアートNo.86 太と谷→さわれるアートNo.86 山と谷
・6p 写真のキャプション 造形教室→ペーパースクール