ゆめてらす No.21

コラム「ゆめてらす」。皆様がお持ちの趣味、特技、生きがいやストレス解消方法など自由に語ってもらうコーナーを設けました。
夢のテラス、それぞれの夢を照らす、そうした思いを込めて名付けました。皆様からの元気な声をお待ちしております。(広報委員会)

私にとっての『ワーク・ライフ・バランス』

社会福祉法人足立邦栄会
障害者支援施設かえで
生活相談員　佐久間　友弘

福祉の仕事に携わってから、14 年が経過しましたが、福祉業界の大きな課題である人材育成や職員定着について年齢や経験を重ねる度に考える機会が増えている様に感じます。私の勤め先でも同様の状況にありますが、ワーク・ライフ・バランスを如何に保つかが仕事を長く続ける上で大切だと考えています。

仕事と生活の調和については、『やりがい』・『生きがい』・『社会的役割』等、個人的な価値観も影響するので人によって比重は様々だと思います。私自身が、仕事と生活の調和の為に取り組んでいる事は、①継続的にスポーツを続ける、②年代ごとに何かにチャレンジをする、③疲労やストレスが蓄積している際は、郊外に出て自然に触れたり喫茶店でのんびり過ごす事になります。①については、地元のサッカーチームに所属しており、年間 35 週程度は週末にサッカーをしています。小学校５年生から続けており、試合に勝っても負けても全力でプレーするので気持ちがリセット出来ます。今はアマチュアスポーツでも芝のグラウンドや良い環境でスポーツが出来ます。シニアスポーツもあり、サッカーを生涯続ける事を目標にしています。②については、30 代の目標として『富士山登頂』と『フルマラソン完走』を掲げています。富士山登頂は、３度挑戦して２度成功しました。３度目の富士山で登頂に失敗した際は、９合５尺の山小屋に宿泊して夜明けを迎える間に悪天候に見舞われました。濃霧・豪雨・風速２５M程の暴風で、同じ山小屋に宿泊していた方達と一緒に下山して、飛ばされない様にロープに繋がって１M先が見えない暴風雨の中で下山するという貴重な体験が出来ました。もう一つの目標であるフルマラソンは、平成 29 年の横浜マラソンにエントリーしていましたが、残念ながら 10 月の台風という不運で大会が中止となってしまいました。幸い優先エントリーといった対応がとられ、予定通りに開催されれば平成 30 年 10 月 28 日にチャレンジする予定です。これからもライフステージごとに目標を立て、チャレンジする事を忘れずに生きたいと思います。③については、新緑と紅葉の時期の登山と郊外の喫茶店巡りが主になります。最低でも年２回は日帰り登山をしながら自然に触れたり、その土地ごとの名産品や郷土料理を食べてリフレッシュしています。お勧めは、山梨県の八ヶ岳エリアです。日帰り登山でチャレンジ出来る二千メートル台の山が多く、自然と食の宝庫です。喫茶店巡りでは、神奈川県の逗子エリアによく出掛けます。カフェ・雑貨屋・パン屋・漁港の食堂・海・洋菓子店等、私の大好きな物が凝縮されており朝から夜までのんびり過ごしています。

以上の様に、仕事の事は一切考えずに息抜きを出来る休日を過ごしながら調和を保っています。また、職場では『ＮＯ残業ＤＡＹ』を毎週取り入れたりといった協力もあります。職場内や法人内研修で知り合った仲間とも趣味を共有しながら、同僚や後輩の手本になれる心身共に健康でポジティブな福祉人を目指します。

編集後記

今年は基本報酬の改定があり、皆様の施設においても厳しい状況にあるかと思います。また、西日本豪雨災害や災害的な猛暑等の被害が各地で報告される等、暗いニュースが多くなっています。そのような中で、被災地に出向き様々な活動を行っているボランティアの方達の姿を見受けると、改めて、人間としての素晴らしさに感動し、今後もこの気持ちを大事にして福祉に携わっていきたいと思います。

(福祉事業センター　芦崎)

※紙面の写真は、すべてご本人の許可を得て掲載させていただきました。