

## ～ 心と身体のエネルギー「ふくしのごはん」～



充実した毎日を過ごすためには、エネルギーを補給することがとっても大切です。

身体のエネルギーはごはんで補給。でも、充実した毎日を過ごすためには、心のエネルギーの摂取も欠かせません。

今回は、20年以上福祉の仕事が続けておられる竹岡さんに、心と身体のエネルギーの源についてお聞きしました。

社会福祉法人ひだまり  
障がい者相談支援センター  
虹色ひだまり  
居宅介護支援事業所ひだまり

相談事業主任管理者  
たけおかさちこ  
竹岡幸子 さん



### 竹岡さんの心のエネルギー

介護保険、障がい福祉の「二刀流」ケアマネジャーとして、利用者様のサービスの手配や調整をしています。

その中で何よりも大事にしていることは「聴く」ということです。これまで歩いてこられた道、大事に思っておられること…幅広く話を聞かせてもらい、困りごとの解決だけでなく、なりたい姿や希望も聞いてこれからの道筋をたてています。

どうしても、できないことを考えがちになってしまいますが、本人の得意なことや、強みは絶対にあるので見つけていくことも大事にしています。

例えば、野菜を作るのが得意だったけど今は体が思



うように動かさずできなくなった方。知識はたくさんもっておられるので「監督」として野菜作りに関わってもらっています。

ご本人様がやりたいことに向けて、何をするのか、活動・サービスを決めて支援チームを組み、目標に向かって少しずつでもステップを踏んでいけることはとても嬉しいです。

他の専門職ともチームワークを組むことで、困難なことでも困難でなくなっていくし、職場の同僚・先輩、全国にいるケアマネ仲間は心でつながっています。人の存在は大きく、心のエネルギーだなと思います。

### 竹岡さんの身体のエネルギー

野菜や魚を取り入れた手作りのお弁当と、あったかい味噌汁、果物をとるようにしています。

今日の一品には、息子作のチンジャオロースが入っています！温かいお弁当を食べてほっと一息ついています。

