



特集

## 働き方改革

- テーマ 福祉×ミュージック  
音楽が与える影響
- サービス  
総合相談窓口「にじまち相談スポット」
- 2017年 会計報告
- 事業所りレーコラム ●編集後記
- FREE フリー  
夏を快適に乗り切ろう



# 働き方改革

## なぜ「働き方改革」が求められているのか

安倍内閣は2016年に「働き方改革実現会議」を開催しました。その働き方改革の土台になっているのは、政府が掲げる一億総活躍社会です。

一億総活躍社会とは女性も男性も、高齢者も若者も、障害や病気のある方も、家庭や職場、地域など、あらゆる場で誰もが活躍できる、「全員参加型の社会」を指しています。そのうえでの方針として、「希望を生み出す強い経済」「夢をつむぐ子育て支援」「安心につながる社会保障」の「新・三本の矢」が掲げられ、数値目標としては「出生率1.8」や「介護離職ゼロ」などが設定されています。

つまり、さまざまな背景をもった人たちが不安なく、かつ生産性高く働ける制度や環境をつくることで、生産年齢人口が減少する中でも経済成長を実現していこうという取り組みです。こうした社会や目標を実現するために、社会の発想や制度を大きく転換する最大のチャレンジが、昨今話題となっている「働き方改革」なのです。

また、気兼ねなく休みを取得するためには職員間の円滑な人間関係が必要となってきます。一部の事業所では、職員同士で企画を合せて職員旅行を取り入れ職員間のコミュニケーションの活性化をはかっています。それらは、チームで働くことの多い介護現場ではとても大切です。普段からよくコミュニケーションをとり、それぞれの職員のことをよく知っていると性格にあったフォローができるようになります。一人では介助しきれない場合や緊急性の高い場合

くることで、生産年齢人口が減少する中でも経済成長を実現していこうという取り組みです。こうした社会や目標を実現するために、社会の発想や制度を大きく転換する最大のチャレンジが、昨今話題となっている「働き方改革」なのです。

## 労働時間変更とフレキシブル

京都老人福祉協会ではこの4月から就業規則が変更されました。

今までの年間休日日は95日と、他の福祉施設や企業と比べると休日数が少ない現状にありました。1日の労働時間は30分増えますが、1日仕事から離れて休む日を増やすことで心身ともにリフレッシュをして仕事に臨めるように、表の通りとなりました。

変更にあたり年間労働時間は17時間減りますが、7時間半から延びた30分を効率よく仕事をするための業務改善を、それぞれの部署や法人全体でも考えていきます。まだまだ一般企業と比べると十分な休日数とは言えませんが、働き方の見直しということでは、まず一步を踏み出したのではないのでしょうか。

また今回、1時間年休の仕組みが導入されました。今までは半日と1/4の区分があったのですが、7時間半から延びた30分を効率よく仕事をするための業務改善を、それぞれの部署や法人全体でも考えていきます。まだまだ一般企業と比べると十分な休日数とは言えませんが、働き方の見直しということでは、まず一步を踏み出したのではないのでしょうか。

## 京都老人福祉協会のこれからの働き方改革

少子高齢化の進行と出生率の低下、また生涯未婚率が上昇する中、人口減少や労働力不足が大きな問題となっています。労働力を維持していくためには、働き手を増やすことや、女性や高齢者の活躍は不可欠であり、働き方を見直していくことが必要です。

今回の就業規則変更では、8時間労働と休日変更、また時間単位年休制度など、職員が心身ともにリフレッシュをして、仕事も生活も充実したものにしてみたいと期待をしています。今後長時間労働の是正をはじめ、フレックスタイム制度の拡充や在宅勤務、\*テレワークなど、職員にとっての働きやすさ、柔軟な働き方とは何かということを考えたいと思っています。

「働き方改革」を「働かせ方改革だ！」と騒がれているニュースも耳にしますが、法人では多様な人材に目を向け、それぞれの価値観、生き方、ライフスタイルを受容できる、働きやすい職場環境づくり、そして個人や家族のライフ

表. 就業規則の変更

	今まで	2018年4月以降
労働時間/日	7.5時間	8時間
公休数/月	8日 2月のみ7日 (閏年は8日)	31日の月: 10日 30日の月: 9日 28日の月: 8日 (閏年は9日)

ですが、職員自身や子どもの体調不良、また学校の用事や町内会、地域の用事など、個別の事情に即した柔軟な対応ができるようになります。時間年休を上手く利用してもらうことで、仕事と生活がバランスよく調和できる職場環境の改善をめざしたいと考えています。

## リフレッシュ休暇

当法人には一年に一度リフレッシュ休暇が連続7日間設けられています。7日間という長い期間は福祉業界の中ではかなり珍しい制度であり、休暇取得実績は99%です。近年のデータではリフレッシュ休暇を導入している企業は11.

ステージごとに変化するニーズに応じて、柔軟で多様な働き方を選択できる仕組みを考えていければと思っています。

\*テレワークとはインターネットなどを介して、時間や場所の制約を受けずに柔軟に働く勤務形態



# 総合相談窓口「にじまち相談スポット」

京都老人福祉協会では、今年度から『にじまち相談スポット』を開設することになりました。ここでは、地域の方々が安心して生活できるよう、スタッフが住宅の提案、相談などを行なっています。

## 新規事業紹介

### 2018年4月開設 さくらハウス七瀬川

- ・地域密着型デイサービス (18名定員)
- ・訪問介護・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・サービス付き高齢者向け住宅 (28戸)
- ・Next Dining musubi (レストラン部門)

### 2018年春～夏開設 さくらハウス醍醐

- ・サービス付き高齢者向け住宅 (2棟・24戸)
- ・サテライト型小規模多機能 (18名定員)

### 2018年秋開設 鷹匠の家ほっこり

- ・地域密着型特別養護老人ホーム (22床)
- ・小規模多機能型居宅介護 (29名定員)
- ・総合相談支援事業



にじまち相談スポットスタッフ  
写真左から高田・上田・杉山

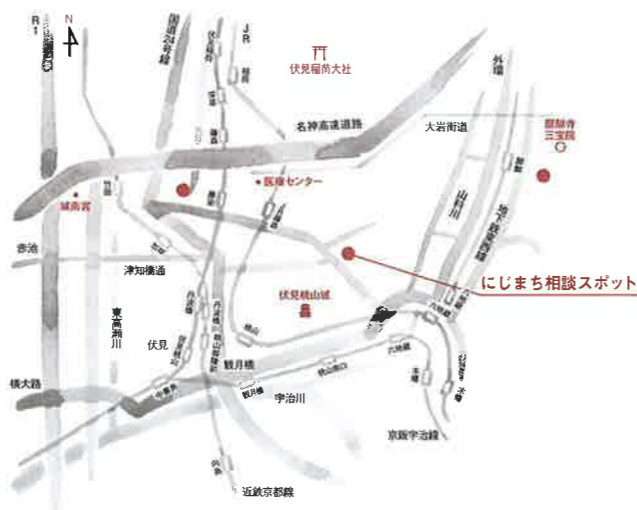
## すまいるスイッチ・にじまちプロジェクト

『にじまち相談スポット』は、京都老人福祉協会の理念の実践テーマ「もっと ずっと この町で」を具体化することを目的に、平成29年10月に新たに立ち上げた事業です。厚生労働省は団塊の世代が75歳を迎える2025年をめぐに、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」の構築をめざしています。当初は、主に高齢者を支える仕組みのことを指していましたが、次第に広がりを見せ、今では障がいのある人や子ども・子育て家庭、さらに生活困窮者も含めた多機能な概念に発展しつつあります。『にじまち相談スポット』は1つの分野に限定せず、サポートを必要とする人を支えていく「共生ケア」をめざして、利用者属性を限定しない分野横断型共生ケアの原型の一端を担っていきたく考えています。

地域環境を変えていくには、人や地域の強みに着目し、その強みが発揮できるような継続した関わりが大切です。もちろん地域包括支援センターをはじめ、多くの相談窓口はありますが、『にじまち相談スポット』も地域の総合相談窓口として「関わり続ける」社会資源となり、「どんな小さなつよばき」も聞き逃さないように成長していきたいと考えています。特に住まいについては、『その人にとって意味ある場所』で暮らすということを大切に、『ひとりの人』をネットワークの中心に置き、地域、組織、個別への連携をつないでいければと願っています。

平成30年度4月からは、サービス付き高齢者向け住宅の、さくらハウス小栗栖、板橋、七瀬川、醍醐や、新規事業のバックアップをはじめ、地域での『住まいの確保・住まい方のサポート』を中心においた、生活課題に取り組むプロジェクトを、まずは法人のユニバーサル事業部、まちづくり推進室と協同し企画していきたいと考えています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

にじまち相談スポット 上田 杉山 高田



京都老人ホーム内 にじまち相談スポット  
TEL: 075-641-6625

# 福祉 × ミュージック

# 音楽が与える影響

子どもにとって、音楽はとても身近な存在だと思えます。歌ったり、踊ったり、聞いたり、見たりと様々な楽しみ方がありますが、子どもにも個性があるように、音楽にも様々な特徴や効果があります。今回は、音楽を活かして、子どもの成長に繋げていく「音楽療法」という言葉の存在を知ってもらえたらなと思います。

**音楽療法とは？**  
音楽のもつリラックス効果やコミュニケーションを引き出す効果を利用して、心身のリラックスや生活の質の向上を促す力があります。

## 音楽療法の現状

現在の日本では、音楽療法は未だ発展途上の段階で、保険適用や法整備は実現されていません。資格も国家試験ではなく、日本音楽療法学会をはじめ、様々な団体や自治体が民間資格として打ち出しています。加えて音楽療法の資格のみで就職することは難しく、常勤より、非常勤での雇用が多いことが現状です。

しかし、日本における音楽療法は、高齢者施設・児童施設・病院などの、福祉・教育・医療分野などを中心に積極的に取り入れられています。他にもメンタルヘルスケアや精神保健、健康の維持にも対応できるなど、幅広い分野で活用されています。

**どんな療法があるの？**

**能動的音楽療法**  
曲に合わせて、歌ったり、踊ったりします。または作詞や作曲をします。

**受動的音楽療法**  
音楽鑑賞。リズム性の強い音楽を聴くことで緊張をほぐしたりします。

**個人音楽療法**  
1対1で、その子どもに合った音楽を探し、向き合って音楽に関わってもらいます。

**集団音楽療法**  
5〜50人以上の集団で行ないます。他の子どもと一緒に音楽活動することで、行動するときに必要な社会性や協調性を育てることが期待できます。

**リズム感を育む音楽療法**  
リズム運動を音楽活動に取り入れ、音楽を体感することで感受性や想像力を高めることができます。

**音楽は大人にも効果的？**

好きな音楽を聴いたり、歌ったり、踊ったりすることは、音楽を通じて脳を活性化させるリハビリテーションのひとつです。また、脳を活性化させるばかりではなく、気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果もあり、食欲が増したり、ぐっすり眠れたり、笑顔が増えたりと好ましい効果を生み出しています。そのため、認知症患者が多く利用する施設で実施されています。

京都老人福祉協会では、児童だけではなく、高齢者施設で音楽療法を取り入れています。施設ごとに方法は違いますが、音楽療法の先生と利用者さんの年代に合わせた馴染みの曲や、季節を感じていただけの曲を選びながら、手遊びを加え楽しく活動しています。

## 注意

子どもそれぞれの特徴や性格、また音楽療法に何を望むかによって、変化が現れるまでの期間や変化の過程が変わってきます。保護者としては、音楽療法に子どもがどのように取り組んでいるのかをよく理解し、音楽療法士と細かく情報共有をしながら、子どもの成長を長い目で見守ることが重要になります。

## 発声・発語を促す

なかなか発声・発語が上手でできない子どももいます。歌や音楽の「音」を聞くことが、よい刺激となり、発声や発語を促すきっかけになると考えられます。



平成29年度決算報告書

社会福祉法人 京都老人福祉協会

貸借対照表

平成30年3月31日現在

(単位:円)

貸借対照表 (単位:円)
科目 金額
流動資産 844,357,874
固定資産 2,890,835,728
負債の部 646,519,989
負債の部合計 1,623,797,002
純資産の部合計 2,111,396,600

事業活動計算書

自平成29年4月1日至平成30年3月31日

(単位:円)

事業活動計算書 (単位:円)
支出の部 金額
人件費 2,534,526,312
事業費 434,739,565
事務費 266,763,256
収入の部 金額
介護保険事業収益 2,586,024,710
老人福祉事業収益 169,346,978

資金収支計算書

自平成29年4月1日至平成30年3月31日

(単位:円)

資金収支計算書 (単位:円)
支出の部 金額
人件費支出 2,531,591,865
事業費支出 434,739,565
収入の部 金額
介護保険事業収入 2,586,024,710
老人福祉事業収入 169,346,978

事業所リレーコラム

もっと、ずっと、のびのびで ケアマネジャー4名 みんなでいろいろ 悩みながらもがんばっています!!

ケアプランセンターはなみずき

藤尾 百合子

「ケアプランセンターはなみずき」は平成25年5月開設、今年で5年目を迎えます。

この間所属するケアマネジャーの顔ぶれが幾度か変わりましたが、それと同じように居宅支援事業所に求められる「在り方」「役割」が変わってきています。

ただ単に介護保険サービスのつなぎ手としてではなく、地域の中で地域を構成する「社会資源」であることが求められるようになってきました。

そのように求められることが変わる中で、この数年は「役割を果たし続けられるか」について時代に取り

り残されずいられるか」「利用者さんから求められる事業所であり続けられるのか」などいろいろ悩み、模索してきました。

そこで3年前から年に1度ですが、担当させていただいたご利用者さんのご家族向けに「家族交流会」を開催するようになりました。毎年テーマを決めて勉強会を開催し、過去2年は「転倒予防」「食事」を取り上げました。勉強会後は毎回食事会を開催し、食事



始められた方までいらつしやいます。これからも変わっていく居宅支援事業所の「役割」や「在り方」に私たちは右往左往するかもしれませんが、常に利用者さんの声、ご家族の声に耳を傾け、少しでも「自分の家での生活の継続」「自分らしい生活の継続」にお

役に立てるようケアマネジャー同力を合わせて、邁進していこうと思っています。

編集後記

広報委員会に参加してから3つの記事を担当させていただきました。どの記事も事前に調べる事がたくさんあり、大量の資料を見ながら記事を書いています。どのようにすればご覧になる方が楽しく読みやすいものになるかを、文章だけでなくイラストの配置なども考えて何度も修正をしながら作業を進めています。普段の業務では学ぶ事のできない内容なので新しい発見もたくさんあり、毎回勉強になることばかりです。

広報委員 田邊 真希

# 夏を快適に 乗り切ろう!

また、エアコン以外にもお部屋を涼しくする工夫はたくさんあります。お部屋にエアコンがない方、どうしてもエアコンは嫌だ!という方は一度試してみたいはいかがでしょうか。

湿気が多く、蒸し暑い日本。暑い日に必要なのがエアコンですよね。電気代がかかる、冷房が苦手などの理由から、エアコンをつけずに過ごす方もおられます。しかし、暑い部屋で過ごしていると、熱中症や脱水症状を起こす危険があります。エアコンをつけて快適に過ごしましょう。

## ミントスプレー

水にハッカ油を2~3滴入れ、体や衣服にスプレーするとひんやりします。ハッカには虫除け効果や消臭効果もあります。ただし、ハッカ油は冷たく感じられますが、実際には、体温はあまり下がらないようなので、熱中症には注意が必要です。また、ハッカ油はポリスチレン(PS)を溶かしてしまうので、容器の素材には注意してください。

## 緑のカーテン

アサガオやゴーヤなどのつる性の植物を育て、日光を遮ることで、家の中を涼しくします。植物には蒸散作用があるため、周りの空気を冷やしてくれます。植物によっては、花の鑑賞や実の収穫もできます。植物によって遮光の程度が違うので、効果に合わせて植える植物を選びましょう。

## すだれ・よしず

植物を育てるのは面倒という方は、すだれやよしずが手軽です。すだれやよしずの隙間に行ける空気の層は熱を通しにくいので室内に熱がこもりません。さらに、遮光しながら風を通す効果があります。霧吹きなどで水をかけるとさらに涼しくなります。

## 体を冷やす食べ物をとる

ナス、トマト、キュウリ、ゴーヤなどの野菜は体を冷やすと言われています。これらの野菜には、水分と利尿作用のあるカリウムが多く含まれており、尿とともに熱を放出して、体を冷やす効果があります。

## 扇風機+氷

扇風機の前に氷を置いておくと、氷が溶け、水分が蒸発する際の気化熱によって冷やされた空気が扇風機に送り出され、お部屋が涼しくなります。ただし、気化熱は水が蒸発するときの現象なので、湿度が高い日は、この方法はむかないようです。

## 打ち水

路面に水を撒いて、その水が蒸発する際の気化熱で涼をとります。日の暮れ始めや朝の気温が低いときに打ち水をすると周りの空気が冷やされます。場所は日陰が適しています。日の高い時間やひなたに撒くと、逆に暑く感じることもあります。マンションやアパートに住んでいる方は、ベランダに水を撒いてみましょう。

もちろん、真夏日や猛暑日などの暑い日は、我慢をせずにエアコンをつけましょう。夏の暑さは、時に命にも関わります。気温が35℃を超えると、扇風機の使用はかえって暑くなるという研究結果もあるようです。エアコンも上手に活用して、元気に夏を乗り切りましょう。