

自分自身を愛するように隣人を愛しなさい。(レビ記 19-18)

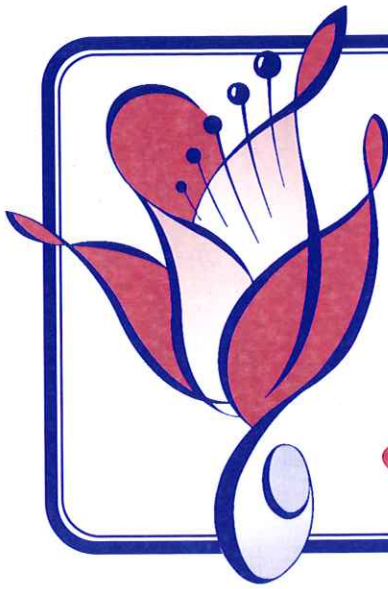
人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。(マタイ 7-12)

ひびきあい

HibikiAi

聖ヨハネ学園だより

発行：聖ヨハネ学園 〒569-1032 高槻市宮之川原2-9-1 TEL&FAX072-687-0548



創立130周年の年を迎えて



聖ヨハネ学園
理事長

野知 卓司

創立120周年を祝ったのが2009年でした。それからあつという間の10年間であつたように感じます。その特集号として、その年

12月に発行した「ひびきあい21号」を読み返しますと、当時関係されていた方々の思いが短い文章に込められており、今も色あせることなく胸に響きます。何よりも当法人の礎である「貧院(孤児院)」の開設と運営に関わられたリーラ・ブル女史を中心とした大阪聖ヨハネ教会の婦人たちの情熱とエネルギーは目を見張るものです。その思いは連綿と受け継がれて現在の女性信徒の皆さんの働きにみられます。先日4月28日の主

日午後、大阪聖ヨハネ教会で毎年ヨハネ学園の子どもたちを招待して催されている教会キャンプについての打ち合わせが行われていましたが、50〜60代の婦人たちが中心となつて楽しそうに、熱心に相談しており、思いの一端を垣間見ることが出来ました。

2018年度の決算案を2008年度と比較してみますと、総資産87千万円増、収益43千万円増、費用38千万円増(人件費33千万円増)となつており、この間において地域生活支援センターの安定稼働・下田部保育園の定員増・ミス・ブル小規模特養の開設・聖ヨハネ子どもセンターコアラ教室開設と事業規模が大きくなつたことを如実に示しています。一方この間に社会福祉事業を取り巻く環境、特に社会福祉法人に対する見方が厳しくなり、結果と

して社会福祉法の改正が2017年4月に本格的に施行されました。又高齢者・障がい者・幼児児童に関係した制度の見直しがなされ、全ての福祉分野で変革が進められています。そして、少子高齢化に起因するともいえる人手不足が顕著となり、そのしわ寄せが介護・保育分野に大きく押し寄せ、極端な採用難となり、外国人労働力に頼らざるをえない状況となっています。まさに社会福祉事業にとつて大きな試練を伴った変革期に創立130周年を迎えたといえます。

当法人にとつてのこの10年は、2007年に催した第1回法人セミナー「聖ヨハネ学園の原点を考える」シンポジウムが、大きな流れを作つたと思ひ返されます。その後理念PJ、収支向上・施設再生PJ、法人本部機能PJ、中長期ビジョン策定PJ等のプロジェクトで衆知を集めて方策を採

(二面へつづく)

(一面からのつづき)

り出す活動を行い、2013年から開始した中長期ビジョン活動も昨年からの第2期に入っています。この活動の要と位置付けている総合整備計画の基本構想策定を何としても

▼今号では、「私のリフレツシュ法」を現場スタッフに聞いてみました。

聖ヨハネ学園

現在児童養護施設で働いています。私には、様々なリフレツシュ方法があります。現場では、日々思春期の子ども達と接しており、楽しいこともあれば、正直腹が立つな、と思うこともあります。そんな時は、コーヒーを飲みます。ホッとしたり気持ちになれ、落ち着きます。事務所で私がコーヒーを飲んでいてのをよく見ているので、何故か子ども達からコーヒーを作ってほしいと言ってくる場合があります。みんなでコーヒーを囲む

やり遂げるため、30代、40代の主任諸君に一肌脱いでいただき「いのちかがやくPJ」を発足させました。この若い世代が希求する法人のあり様をまとめ、肉付けして発表できますことを願っております。

ことが、いつの間にか団欒の時間になっていきます。真剣な話をする際にも、コーヒーを用意して一緒に飲みながら話をするように最近はしています。休日のリフレツシュとしては、アラームをセットせずに



昼間まで寝ていたり、料理を作ったり、音楽を聴いて過ごしています。仕事ではどうしても不規則な生活になってしまっているので、休みの日にしっかりと睡眠をとるように意識しています。料理は他の事を何も考えずに、どうやったら美味しく作れるかということだけを考え、胃袋と心を満たすようにしています。たまには、豪華な外食もいいのですが、やはりお金がかかりますので、料理ではできるだけ手軽にリフレツシュできることを心がけています。また、音楽が大好きで、音楽を聴くと自然と気分が上がります。先程外食はお金がかかると書きましたが、それは建前で、私の場合はライブやフェスに行くことに全力を注いでいますので、優先順位の問題ですね……。小さな会場で、大自然の中でアーティストさんが一生懸命演奏し、歌を、大きなスピーカーから届けてくれます。これほど私にとって、幸せなことはありません。全身で音を浴びることができるのです。気

づいたら、自然と身体も動いてしまい、私は嫌なことがあってもすべてその場所に置いていくことができます。

色々とお書きでしたが、私は自分の好きなことをしてスイッチを切り替え、自分の好きな仕事に取り組んでいます。リフレツシュ方法は人それぞれだと思えます。「これだ！」と思うものが見つからない人もいるかもしれません。正解はないと思うので、自分が一番リラククスできる瞬間を見つけてみてください。

(児童指導員 Tさん)

下田部保育園

下田部保育園では、いったい職員は、どんなリフレツシュをしているのか?という思いから、職員に「リフレツシュ法」を聞いてみました。

その結果

① スポーツや趣味をする。
(バスケット、フラダンス、たいこ、華道、洋裁、カメ

ラ、料理など)

② 出かける。(ライブ、映画、旅行、買い物など)

③ 好きなものを食べる、飲む。(スイーツ、お酒など)

④ 何もしない。(ぼーっとする、寝る、一人の時間を作る)

その他、「お風呂にゆつくりと入る」「洗濯をする」「好きな香りに包まれる」「友達と話しまくる」「笑う」「イケメンを見る」など様々なリフレッシュ法を教えてくださいました。

聞きに回つての感想は、話している時の職員の顔が「明るく」「笑顔」で「笑い」がうまれるという事。

そして聞いているこちらまで楽しくなり、笑いあい、リフレッシュした様な気分にもなり、幸せな時間の共有ができました。多忙な毎日を過ごしている中、ほんの少し意識を変えただけでも、心と身体が喜び、穏やかになる事がわかった様な気がします。一生懸命するのもリフレッシュ、何もしないのもリフレッシュ、自分なりのリフレッシュ法で「ほんわか」するのって良い

ですね。それでは、「バスケット」が大好きな職員の、具体的なリフレッシュ法をご紹介します。(事務職 Kさん)

* * *

私は、週に2日夜9時〜11時頃まで、同趣味の友人と夜な夜な集まりバスケットボールを楽しんでいます。夜遅くまでスポーツをして体を動かすことで、逆に疲れがたまってしまい、次の日の仕事に支障をきたすのでは…と思われるがちですが、自分にとつては気の合う友人とバスケットボールを通じて、体を動かすことで、日々のリフレッシュやストレス解消になっています。また、週末には練習の成果を発揮する場として、地域の試合や大会に出場しています。私が仕事に一生懸命になれるのはバスケットボールを通じてリフレッシュできていて、相互にいい関係にあると感じています。みなさまもぜひ仕



事と同じくらい没頭できる趣味を作ってリフレッシュしてみてはどうでしょうか？

(保育士 Nさん)

ミス・ブール 記念ホーム

私の日々のリフレッシュ法は、「学生時代の友人に会うこと」です。新しい視点を持たせてくれるので、その時間をとることを大事にしています。

介護職として働いて今年でもう4年目になるのですが、実のところ、心と身体の調子をうまく整えられるようになったのは最近のことです。今までは休みの日も、身体を休めたいという思いから、音楽を聴いたり、本を読むなどして、外に出ず一人で過ごしていました。しかし、それでは視野が狭くなる一方で、仕事での失敗や反省の気持ちなどを上手に昇華できず、結局心が整理できない為に、身体までだるさが残ってしまうこと

もありました。

しかし、定期的に友人と会って話をしたり、普段自分一人ではいかないうようなところに行く習慣をつけると、日々の心の持ち方に変化が現れました。

例えば、ご利用者の最期に向き合うことがまだまだ慣れなくて、毎回受け入れが難しいことを打ち明けると、「そんな人の繊細な場面に、正面から向き合おうという気持ちですごい！」と、この仕事に向き合う姿勢ごとほめてもら



えたことがあります。この言葉で、職場以外の人から見たら日常にはないようなところまで、ご利用者や家族様と大事な時間を一緒に過ごして頂く立場にあるんだなど、ひとまわり大きな目で捉えられるようになりました。このように、見方が変われば、前向きになれることがたくさんあると気が付きました。

また、休日を誰かと過ごす、「思いつき」になるので、勤務中のご利用者との会話のきっかけにもなります。それを機に、ご利用者の新しい一面を引き出すことができました。きはとても嬉しいです。このように、ご利用者との時間をもうよいものにしていきます。身体だけをかばって活動の範囲を狭めるのではなく、心の調子を前向きに整えることを意識して外に出ることで、おのずと睡眠の質もよくなり、身体の調子も整えやすくなりました。

心と身体、うまくバランスをとりながら自己管理をして、自分に合ったリフレッシュの

方法をうまく取り込み、「職場での私」をより良くしていきたいと思えます。

(介護職員 Mさん)

ゆう・あい センター

ゆう・あいセンターでは、デイ教室で働くみなさんからお話を聞いてみました。

仕事のある日は、朝いつもの時間に起きて、決まった時間に喫茶店に行き、そのママの挨拶の気持ちよさから一日が始まります。コンビニで買う昼食が好みにぴったり合った時は一日ハッピーに過ごせます。休日はマッサージに行き、独りの世界に入りながら身体を労わっています。

(指導員 Yさん)



お風呂へ行くこと。友達や家族とご飯会を開き、いっぱい話を聞いてもらい、たくさん笑うことです。家に居る時は好きな音楽を聴きながら横になります。美容dayを作り自分磨きをするのもリフレッシュになっています。

(指導員 Sさん)

ウインドウショッピング(スパーOK)する、ピアノを弾くなど、好きなことをしているとイライラが減って周りにも好影響だと思えます。休日は仕事の事は考えないようにしています。

(看護師 Jさん)

仕事から帰ると必ずニュースを観るなど同じスタイルの日常が続いているが、それが自分にとっては自然な流れであり、リフレッシュするとううことになっていると思う。

(指導員 Nさん)

家に帰るとお酒を飲みながらTVを観たり、パソコンで大喜利をしたりしています。

そういう楽しみがあるから気持ち安定しているのかなと思っています。あとは、職場のみんなと面白い話で盛り上がったたりしながら、仲良くやれているから楽しく働けているのだと思います。

(理学療法士 Oさん)

お風呂に行くことや、部屋でゴロゴロと横になるのが個人的には心地いいです。疲れを持ち越さないように職場でストレッチするのも好きです。家に帰って新聞を読んで頭の中のスイッチを切り替えるのもリフレッシュになります。

趣味の音楽や美術の鑑賞、読書にはワクワクさせられます。その趣味のジャンルは他の人と共有できないものだと長年感じていましたが、ご利用者さんで同じ趣向の方がおられるのが分かりました。お話ししている内にそのご利用者さんの表情がとてもにこやかにほころんでいくのが分かり、嬉しく感じました。

(看護師 Kさん)

うの花療育園



季節の花を見ることが好きです。通勤中、花を見ると「ああきれいな。」「もう春だな」「この花の名前は何だろう?」と思いますが、なかなかゆっくり楽しむことができません。なので、休みの日に少し遠くに出掛けて花を存分に楽しみます。

春はもちろん桜です。弁当を持参して花見をしたり、散策しながら花見をする時もあるれば、船に乗って優雅に桜を見ることもあります。桜の色や木の形も種類によって少し

異なるので、それを見るのもまた楽しみの一つです。桜を見た後には美味しい料理を食べ、その土地の名物を探します。今はスマホで何でも検索して探すことができるので、活用しながら探し当てることもまた面白いです。

今年には京都にある神社を訪ね、樹齢200年近い枝垂れ桜を鑑賞してきました。枝垂れ桜を見ているだけでその歴史にただただ感動し、200年近く花を咲かせ続ける生命力にパワーをもらいました。

4月から5月にかけては、キリシマツツジや藤、菖蒲、バラが見頃になります。その後は、紫陽花、ひまわりと続きます。北摂でお勧めの場所は、万博記念公園内にある自然文化園です。ご存知の方も沢山いらっしゃるかもしれませんが、約50年前に開催された万国博覧会跡地に一年中季節の花が咲いていて、季節ごとに花の祭り等も開催されています。広大な敷地なので、良い散策にもなりますし、入場料も比較的安いので気軽に

楽しむことができます。

私は、花を見ることは好きですが、育てることは一切しません。というか、できないのです。これまでも「普通に水やりしていたら、枯れないから。」と花や鉢植えをいただいても、必ず枯らせてしまうのです。せっかくの植物を台無しにしてしまうのは申し訳ないので、鑑賞のみにしています。これからも鑑賞できる日を楽しみに仕事を頑張る花に癒されリフレッシュしていきたいと思います。

(保育士 Aさん)

地域生活支援センター光

私のリフレッシュ方法は筋トレです。学生時代、大学の無料ジムを利用したのがきっかけで、今では休日だけでなく、勤務の前後にもジムに通うようになりました。

一般的に筋トレと聞くと「しんどい」や、「疲れる」といったネガティブなイメージが

あるようですが、私にとってはたくさん利点があります。まず、全身の運動で汗をかき、身体の疲労物質を流すことでもリフレッシュできます。また、夜勤などの変則的な勤務でどうしても生活バランスが崩れがちになりますが、毎日を動かすことにより睡眠もしっかりとれ、健康的な生活を送ることができています。更に、トレーニングは目標を立て、それに向けて文献を調べ、自分の身体の特徴を考え計画するものなので、その点



でも仕事で生かすことができていると感じています。

(指導員 Kさん)

* * *

私の日々のリフレッシュは、毎朝のコーヒータムです。毎朝子どもたちが起きてくるまでの20〜30分は、インスタントコーヒを飲みながら一人でゆっくりできる時間です。夜は子どもたちと一緒に就寝するので、主人が出勤後のこの時間はとても落ち着きます。また、子どもたちのスイミングスクールのレッスン中に見学席から眺めている時間もゆっくりできる時間です。一時間程ですが、子どもたちが泳いでいる姿を見ながら一人で眺めているのも週末のリフレッシュになっっているように思います。

それからもう一つは、年に

1、2回ですが高校時代の友人たちと女子会をしている時間です。職種も家族環境も違うため、色々な話をし、あつという間に時間が過ぎてしまいます。グルメな友だちに新しい食材を教えるという事で料

理の参考に出来、先日会ったときには、『燻製醤油』というのを教えてもらいました。

仕事と家庭の毎日ですが、周囲のサポートや理解があつて成り立っていることに感謝し、元気に働く母さんをおれからも目指していきたいと思っています。(事務職 Sさん)

聖ヨハネ 子どもセンター

あなたのリフレッシュ方法は何かですか?と聞かれて「山と酒」と即答。

中年から山の山歩きで、里山から始め、次第に高度を上げて3000メートル級の山まで。上りはいつも苦しくて、「何でこんな山に来たんだろう」と後悔。

でもひと汗かいて体中の血液が浄化?されると、自然の風や山の空気、樹林の中にひっそりと咲いている花の可憐さまで感じられるようになり、楽しくなってしまう。ゆっくりゆっくり一歩ずつ足を運ぶ

といつかは頂上につき、360度の素晴らしい展望が私を迎えてくれて、下界の悩みなど小さなものに思われて、思いつきり深呼吸して下山。又明日から頑張つて生きていこうと。

下山後に飲む一献これも魅力的。最近はおもしろ酒を美味しく飲むために山を登ることが多くなってきました。山で飲む酒が下界でも広がり、山に行かなくても一献傾ける機会が多く、一人酒もよし、大切な友達との酒もよし、愚痴を言い、誰かに慰めてもらつて、又明日から頑張ろう、あるいは、そんなに頑張らなくてもいいよと思う、下界の酒もいいもんで、私にとっての命の洗濯ですね。

ただ、山も酒も気がつけば遭難、滑落の危険性大、山の冒険は引き返す勇気が必要で、下界の酒は酒に飲まれる危険もある。何事もほどほどにしましょうか。

それを経験し、ようやくそれに気づいて、ほどほどにをモットーにこれからも人生楽

しく生きていこうと思います。

(心理職 Oさん)

* * *

ランニングをすること。体を動かすと気持ちがあつつきりして、外の空気に触れることで気分を切り替えることができます。走ることに集中していると、もやもやした気持ちが落ち着いてきます。ランニングの後はおちよつと贅沢してハーゲンダッツのアイスクリームを食べることが日々のリフレッシュ法です。

(心理職 Sさん)



理事長 野知卓司

今年は新天皇の即位(5月1日)で祝祭日が増えて10連休というゴールデンウィークとなりましたが、あつという間に過ぎて、この原稿に取り掛かったのは最後の日となつてしまいました。昨年もそうでしたが、何時までもひんやりとした気温で、ゴールデンウィークの後半になってやつと25度を超えるようになり天候不順を感じます。

さて、4月は新年度が始まり最初の行事がいろいろとあります。4月27日に本年度第1回目の安全衛生委員会が催されました。産業医の仁科ドクター、事務局長と各施設長、各施設の委員とで17人が出席しました。この委員会が発足したのは2010年度です。10年目になります。当時、社会全体でも当法人でも多発してきたメンタルヘルス不調の人への対応として、産業医を顧問として迎えたこと

から始まりました。労働衛生法では従業員50人以上の事業所に設置が義務付けられており、ミス・ブル記念ホームだけが該当する状況でしたが、法人全体で取り組むこととし、隔月で年6回安全衛生委員会を実施してきました。会議では施設ごとに労災発生状況・季節による感染状況・メンタルヘルス問題・通勤災害状況

・時間外勤務や年休取得状況・健康診断二次検診状況等の問題点を報告し、質疑・意見交換の後、産業医から医学的な原因や対処について、関係されている企業等での対処事例や法律的な問題点、安全衛生上の留意点などについてコメントをいただきます。



又、各施設で行ったアンケート結果や研修会参加報告、それぞれが収集した情報の紹介も行われて法人全体で分かち合います。司会と記録が輪番制で決まっております。毎回の会議録が作られて配布されています。就業規則第75条3項に、法人は「安全衛生委員会」を設置すると決めております。この10年間でこの委員会

- 検討し実施した成果として
- *安全衛生委員会規程の施行
- *各施設の安全衛生に関する課題集約
- *敷地内禁煙の実施
- *自転車通勤規則と自転車保険加入制度実施
- *健康診断での二次検診徹底
- *各施設の安全衛生状況点検
- *全国安全衛生大会への参加
- *各職場でのラジオ体操実施
- *腰痛対策としての職員の背筋力測定実施
- *安全衛生管理者資格取得(2人)等があります。
- 又ここ5年間は年間テーマとして
- *腰痛予防対策
- *メンタルヘルス対策

(特に言葉のヒヤリハット)
*交通災害対策

(特に自転車・バイク)

*時間や空間の効率化

に取り組んできました。そして2017年度から自然災害への備えについてもこの委員会の検討事項とし、各施設のマニュアルなどの取り組みを持ち寄り法人全体としてまとめようとしています。

特に昨年体験した6月の大阪北部地震や9月の大型台風を検証して実際に役立つマニュアルの検討を行っており、今年度は経営協が発表した福祉施設経営における事業継続計画ガイドラインを使って、各施設における被災時の事業継続計画を明確にすることにしています。

労災事故や交通事故は少なくなっていますが、なお発生しています。これ等を0にするのがこの活動の目標であり、職員・関係者全員が心身共に健康で楽しく働きやすい職場を目指して、今後もより活発に継続していきたいと思っています。

◎チャプレン室からの たより

ミス・プールのスピリット(たまじり)を受け継いでチャプレン就任のいもりやう

チャプレン 司祭 ショーシ林 正樹

4月から大阪聖ヨハネ教会に赴任し、同時に聖ヨハネ学園チャプレンを拝命しました司祭のジョーシ林 正樹です。どうぞよろしくお願いたします。

長く大阪教区の教区報編集に関わっておりましたので、教区の施設紹介や活動につきましては断片的に伺っておりました。実は1980年から1989年までの9年間、サムエル松岡度一司祭様が当教会の牧師をされていたときに家族5人で当教会に在籍しておりました。当時、松岡先生は聖ヨハネ学園の霊的な指導に加え運営にも深くかわりご苦労されていた記憶が甦りました。

当時、私は家族を大阪に残し、東京で日本YMCA同盟の研究所で長期の研修を受けたり、北米YMCAでの海外研修など大阪YMCA主事として多忙な毎日を過ごしておりました。当時

の雑多な経験が意外なところで役立っています。

前任のペテロ竹林徑一司祭様は、いうまでもなくYMCAスタッフの先輩で私も遅ればせながら50代で早期退職し、2つの神学校で2つの臨床牧会訓練(CPE)を含めて5年間の神学の学びをし、聖公会司祭としての道を歩んでいます。このような恵まれた霊的な環境で日々、牧会に専心できることは大きな喜びです。

さて、私のチャプレンの初仕事は、4月6日(土)豊中市服部霊園外人墓地でのミス・プール先生の墓前礼拝でした。学園生徒・関係者や母体である大阪聖ヨハネ教会の信徒の方々29名が集い、桜満開の晴天の午後、高い丘の上で聖歌(愛の業は)を賛美し、聖書のみ言葉(種まきのたとえ)からメッセージを伝えました。

そして皆さんと共にたましいの平安を祈りました。

この1か月に大阪聖ヨハネ教会との深い繋がり、正月やイースターの礼拝・行事への招待、夏のキャンプでの交わり、毎年のクリスマス・プレゼント等の当教会と一体になった強い絆と感謝を、野知卓司理事長様をはじめ当教会信徒の皆さんから伺うことができ、また2つの礼拝や後援会の会合で実感しました。最も大切に思うことは、130年前に大阪の地でミス・プール先生が、イエス・キリストの教えに従い、神様の手足となって、神様のなさろうとする愛の業を第一に社会福祉活動(奉仕の業)をしていたのがその原点です。

聖書(マルコ福音書)の「種まきのたとえ」にもあるように、一生懸命に神様のみ言葉・み心を人々に伝えても、芽も出ない、すぐ枯れるという辛いことも多かっただろうと思います。ミス・プール先生は、神様の言葉という種を人々、特に聖ヨハネ学園の子供たちや指導者・支援者の皆さんの心に、忍耐強く蒔いて行かれたのです。

130年前に大阪の土地に蒔いた種が、園児・卒業生や高齢

の入居者・利用者の感謝の言葉になって、芽を出しているのではないかと思えます。

聖ヨハネ学園の130年の歴史で蒔かれてきた無数の種が、未来に芽を出し花開くよう、水や肥料を与える、「たましいのケア」を第一にチャプレンの働きに邁進いたします。

どうぞご理解・ご支援よろしくお願いたします。

社会福祉法人 聖ヨハネ学園 (法人本部)
〒569-1032 高槻市宮之川原2丁目9番1号 TEL&FAX 072-687-0548

- 聖ヨハネ学園 (児童養護施設)
〒569-1032 高槻市宮之川原2丁目9番1号 ☎ 072-687-0541 FAX 072-689-3623
- 下田部保育園 (保育所)
〒569-0046 高槻市登町1番1号 ☎ 072-671-9960 FAX 072-673-8039
- ミス・プール記念ホーム (特別養護老人ホーム/デイサービスセンター/ケアプランセンター/ヘルパーステーション/地域包括支援センター/エンゼル園)
〒569-1031 高槻市松が丘1丁目21番9号 ☎ 072-688-5138 FAX 072-688-4478
- ゆう・あいセンター (高槻市事業受託/地域活動支援事業Ⅱ型・特定指定相談支援事業)
〒569-0075 高槻市城内町1番11号 ☎ 072-672-0267 FAX 072-661-3508
- うの花療育園 (高槻市指定管理者事業・児童発達支援センター)
〒569-1131 高槻市郡家本町5番5号 ☎ 072-685-3803 FAX 072-685-3805
- 地域生活支援センター光 (障がい者支援施設/放課後等デイサービス)
〒569-1032 高槻市宮之川原2丁目9番1号 ☎ 072-680-1110 FAX 072-691-8300
- 聖ヨハネ子どもセンター (高槻市乳幼児療育事業受託/児童発達支援/放課後等デイサービス事業/障がい児相談支援事業)
〒569-1032 高槻市宮之川原2丁目9番1号 ☎ 072-687-7720 FAX 072-687-7722