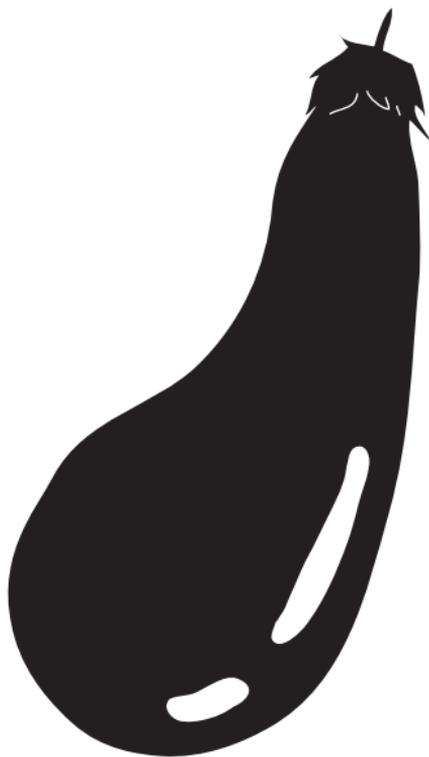


ま め



アクスぺによるアクスぺのための情報冊子
magazine from arc-sp, magazine for arc-sp.

vol. **8**
2012年8月



新人さんですな



えがくの1人として認められるよう頑張ります!



K・Jさん

7月より正職員に。

Q. 応募のキッカケは?

人のためになる仕事があったからです。

Q. アピールポイントは?

人と話すのが大好きです。

Q. ドラえもののひみつ道具を一つだけ選ぶとしたら?

どこでもドア。



I・Yさん

7月よりアルバイト職員に。

Q. 応募のキッカケは?

身内に障害者がいるので、介護の技術を身につけたいと思ったため。

Q. 趣味は?

読書、ウィンドウショッピング。

Q. 好きなお菓子は?

ゼリー、お餅。

頑張りますのでよろしくお願いします!

「感情」を使う仕事につく人の「心」の守り方

みなさんは、「感情労働」という言葉を聞いたことがありますか？「肉体労働」や「頭脳労働」に加えて、「感情労働」は近年注目されている新しい労働の概念です。私たち介助者も、この感情労働に当てはまる部分が多い仕事のひとつです。今回は、そんな感情労働についての興味深い記事を、インターネットサイト「All About」より抜粋してご紹介します。

1 感情労働を知っていますか？

サービス業や営業職の人は、苦手なお客さんにも常にこやかに対応することが求められて、教師や保育士は、常に「先生」として適切な言葉や表情、態度で子供たちに接することが求められます。介助の仕事も同様で、利用者（介助利用障害者もしくは高齢者）に感情を使って安心を与える仕事になります。

このように、「人相手」の仕事につく人の多くが決められた感情の管理を求められ、こうした規範的な感情を商品価値として提供する仕事を「感情労働」といいます。

2 仕事に熱心なあまり、燃え尽きてしまう人も。

感情労働は、とてもストレスフルな仕事です。不快なこと、失礼なことを言われたら、つい嫌な気持ちが顔に出てしまうのが人情ですが、感情労働においては、個人的な感情を仕事に反映させないようにセーブすることが求められます。個人的な感情を表に出さずに、どんな相手にも同じように接することが求められたりするのです。

こうした仕事の顔は、プライベートの場でも求められることがあります。例えば、休日でも先生らしく行動しなければと感じたり、看護師なんだから親切でいなければとか、介助者だから優しくしなければ、というように、周囲も本人も、仕事の顔は実際の本人と裏表なく一致しているべきだと考えやすいものです。

そのため、感情労働につく人は精神的に消耗しやすいのです。特に、使命感がとても強く、ひたむきな気持ちで仕事をしている人ほど、突然ポキッと心が折れてしまうような虚無感に襲われることがあります。これを「バーンアウト」（燃え尽き症候群）と言います。

バーンアウトに陥ると、突然仕事にやりがいを見いだせなくなり、人が変わったように冷淡な対応をするようになったりします。これは、いつも決められた感情で仕事をしなければと頑張りすぎて、情緒が消耗してしまった結果です。「こうあらねばならない」という仕事上のペルソナ（仮面）に縛られすぎてしまう人ほど、バーンアウトするリスクを抱えているのです。

3 感情労働者のバーンアウトを防ぐには？

感情労働はやりがいのある仕事です。洗練された笑顔は人を幸せな気持ちにさせますし、真摯な対応は受け手を安心させ、生きる力を与えることができます。そんな仕事にやりがいを感じる人の中には、仕事と個人を分けて考えることができず、仕事にのめり込んでいく人が少なくありません。休みなくその状態を続けると、心のエネルギーが失われ、燃え尽きてしまいます。その結果、出勤することもできなくなり、好きな仕事をあきらめてしまう人もいます。

そのため、感情労働につく人は仕事にかける思いと同じくらい、仕事に打ち込む時間や気持ちの込め方に制限をかけることを意識し、**オンとオフのメリハリ**をつける必要があるのです。例えば、「ここまでは頑張るけど、ここからはできない」という限界を知っておくこともその一つ。限界を理解すれば、仕事の物理的な負担や精神的な負担を1人で抱え込むリスクを減らすことができます。

また、仕事中は気持ちを込めて対応しても、仕事が終わったら意識を切り替えて、**自分の時間を守る**こと。「あのことはまた明日仕事に考えればいい」というように、ある程度割り切った考えることが必要になることもあります。また、休日には自己研鑽にばかり時間を費やすのではなく、趣味や気晴らし、ムダ話の時間も大切にすることです。

4 「仕事の私」は、「私の全部」ではない。

仕事では「清楚なお姉さん」、「優しいお兄さん」といった理想的なペルソナがつきまわっていても、そのイメージが必ずしも「自分自身」であるわけではありません。わがままな顔や冷酷な顔、怠け者の顔、したたかな顔など、いろいろな側面を持っているのが人間です。

期待される職業上のイメージと自分自身を一体化させなければと頑張ってしまう人ほど、自分自身の「負の側面」が許せなくなってしまうものです。感情労働を選ぶ人の多くは、人間が大好きで感情が豊かな人だと思います。それだけに、いつも笑顔に懸命に人に尽くしてしまい、知らず知らずのうちに疲れを溜めてしまうのでしょうか。

仕事は長く続けていくことに意味があります。せっかく選んだ適職をバーンアウトで失わないように、また自分の感情を守るためにも、仕事とプライベートとの時間的な切り分けをし、「こうあらねばならない」という職業上のペルソナにこだわりすぎないことも必要です。感情労働にやりがいを感じている人ほど、このことを意識していく必要があるのだと思います。



9

アクスペの来月の予定
arc-sp's schedule for next month.

アクスペの行動予定 & 代表・事務局長の動き
※スケジュールは8月27日時点でのものです。

| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|------------------|------------------|---------------|-------|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ← | ピアカウンセリング長期講座 前期 | | → | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | 総務部会議 | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ← | 神筋ネットワーク 運営会議 | → | 介助サービス部 会議 | 運営会議 | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

代表および事務局長に相談・連絡・報告のある方は、お気軽に本人が事務所までお問い合わせください。

ま め [vol.7]

2012年8月27日発行
テキスト／N・K
デザイン・編集／N・K
印刷・製本／アークスペクトラム 発行所／アークスペクトラム

今月のキッカケ!



バリバラ

NHK教育テレビ
毎週金曜 夜9:00

「バリアフリーバラエティー」略して「バリバラ」。日常生活のあらゆるジャンルについて、障害者が「本当に必要な情報」を楽しく見ることができるNHKのテレビ番組。日本のテレビとしては史上初の、障害者バラエティー番組なんだそうです。障害者の仕事や恋愛、スポーツやお笑い、性などの切実でリアルな問題にも切り込んでいて、だからといってシリアスになりすぎることなく、楽しく見ることができると思います。以前はNHKの福祉系番組「きらっといきる」の中のコーナーとして放送されていたみたいですが、今年4月からレギュラー化し毎週放送されています。

バリバラには、自立生活センターの職員や関係者も多く出演していて、アクスペで出張や研修に行ったことがある人は、会ったことある人の姿も見られるかもしれません。僕自身、初めて見たときに知ってる人が出てたのでびっくりしました。ちなみに、レギュラー出演者の大橋グレースさん(上の写真左から2番目)も自立生活センターの職員です。そして我が加古さんも、6月に放送されたバリバラに出演したんです!(放送前にお知らせできなかったのが残念…)バリバラ珍百景というコーナーで、阪急西院駅の不便で危険なリフトについて、実際に使用している様子が放送されました。

バリバラを見ていて感じるの、楽しく見られる福祉系番組って今までなかったなということ。タレントや芸人など、毎回いろんなゲストをスタジオに招いて、障害者だけでなく健常者も含めた「みんなの問題」として考えていこうという空気が感じられます。30分の番組なので、気軽に見れるのも嬉しいところ。火曜の深夜0:30から再放送もやってます。みなさんもチェックしてみてはいかがでしょうか。

文:N

sub NPO法人のあれこれ

from 総務 

NPO法人えがくが決算を終え、年1回の定時総会を8月27日に行います。このまめが届く頃には、無事総会を終えていることでしょうか。総会に出席する(した)人もしない(しなかった)人も、総会の役割やNPO法人について、今一度しっかりと理解しておきましょう。

まず、「アクスペ」と「えがく」の関係はご存知…ですよね?職員になってから日が浅くてまだよく分からないという人のためにも、ここで改めてお伝えします。関係性を簡単に表すと、アクスペ>えがくとなります。アクスペは主に権利擁護活動を行う運動体ですが、その権利擁護活動のうち「介助派遣事業」を行う事業所が「えがく」なのです。つまり、えがくの職員はアクスペの一員でもあるということになります。

NPOは「Non Profit Organization」の略称で、日本語に訳すと「非営利組織」となります。つまり、利益を目的としない組織のことを言います。しかし、利益を目的としないからといって、ボランティア活動とは違います。利益を目的とする団体としては、おなじみの株式会社や有限会社などの「会社」という形態があります。資本金を集めて事業を行い、儲かった分を株主など出資者で分配する、というやり方です。「非営利」とはこのような利益の分配をしないという意味です。つまり、余ったお金を仲間内で分けてはいけなくて、事業活動による収入は得てもいいし、職員が給料をもらってもいいのです。

NPO法人は、正式には「特定非営利活動法人」といいます。特定非営利活動とは、法律で決められている20種類の分野に当てはまるもので、簡単にいうと、広く社会一般のための活動ということ。介助派遣事業もこの活動に当てはまるため、えがくはNPO法人というスタイルを取るようになったのです。

社会のための活動を行う団体なので、しっかりと活動しているか、不正はないか、といったチェックの目も厳しくなります。そのため、1年に1度、事業年度終了後に、行った事業の報告やお金の動きなどを、都道府県や市町村に報告しなければなりません。そして、その提出する報告書は、NPO法人内のみならずチェックをする必要があり、そのために開かれるのが「総会」なのです。総会は、関係者の過半数以上の出席がないと開くことができません。

自分たちの団体がどんな活動を行っているのか、どんなお金の使い方をしているのかをしっかりと確認するためにも、総会やその他関係する集まりには積極的に参加しましょう。

--- END ---