

職員の自己肯定感が生む、持続可能な介護現場

～満たされる職場からはじまる変革～

法人名	有限会社水車
事業所名	デイサービス大偉
サービス種別	地域密着型通所介護・介護予防通所サービス
発表者 職種・氏名	管理者 増山大祐

【背景】

介護業界では利用者本位のケアが重要視される一方で、職員の「働きがい」や「心の健康」が見過ごされがちです。離職率の高さや職員の燃え尽きは、介護の質や継続性に影響を及ぼす重大な課題です。デイサービス大偉では、「職員の幸せが利用者の幸せにつながる」という考えのもと、職員が自分を大切にしながら働ける環境づくりを進めてきました。

【目的】

本取り組みは、日々の業務に追われる介護職員が「小さな成功」と「自己への気づき」を積み重ねることで、

- ①自己肯定感を育む
- ②専門性と人間性を両立させる
- ③良質なケアの源泉としての「自分」に自信を持つ

ことを目的としています。結果として、職員の定着率やモチベーションの向上、利用者様との関係性の質的向上が期待できると考えます。

自己肯定感UP習慣リスト

仕事をしていて、「利用者様のために何が出来るか」日々考えている中で、悩むこともたくさんあると思います。まず、できることは日々努力し、何事も継続することが大切なのではないでしょうか。仕事をやるうえで、自分のからだは一番大事です。ぜひ実践してみてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの話を最後まで聞く | <input type="checkbox"/> 利用者さんの表情をよく観察し、変化に気づく |
| <input type="checkbox"/> 今日一日、笑顔で待てる | <input type="checkbox"/> 家族との会話を大切にし、1つ質問をしてみる |
| <input type="checkbox"/> 1日1冊、何かポジティブな言葉をかける | <input type="checkbox"/> 利用者さんの好きや音楽を一緒に聴いてみる |
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの名前を意識して呼ぶ | <input type="checkbox"/> 食事介助の際、ひとりと口をくっつけて味わってあげるように意識する |
| <input type="checkbox"/> あせらず、利用者さんのペースに合わせる | <input type="checkbox"/> 1日の終わりに「今日できたこと」を振り返り、頑張った自分を褒める |
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの「喜ぶ声」を聞いてみる | <input type="checkbox"/> 利用者さんが「アツクス」である環境をつくる（服装、音楽など） |
| <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを言葉にする | <input type="checkbox"/> 経験や介助の際、デコの整理を活かして自分の負担を減らす |
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの好きなことの一つ知る | <input type="checkbox"/> 業務あそび「話さない」内容を積極的に話してみる |
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの目線に合わせて話す | <input type="checkbox"/> 季節を感じる話題を利用者さんに話してみる |
| <input type="checkbox"/> 楽しいしぐさやエピソードを考えてみる | <input type="checkbox"/> 思ったことがあっても、どうも口に相談する |
| <input type="checkbox"/> 1つ新しい介護技術を学ぶ | <input type="checkbox"/> 今日の介護の中で一番うまくできたことを1つ見つける |
| <input type="checkbox"/> 一緒に簡単な運動をしてみる | <input type="checkbox"/> 頑張った自分に「おつかれさま」と口に出して言う |
| <input type="checkbox"/> 今日一日、背筋を伸ばして家々を働く | |
| <input type="checkbox"/> 自分の体を労わる時間をとる | |
| <input type="checkbox"/> 利用者さんの「できること」を増やす声かけをする | |
| <input type="checkbox"/> 職場の整理整頓をする（1つでもいいので片付ける） | |
| <input type="checkbox"/> 介助中の手の握え方ええ方を意識する | |



第9回 あいち介護サービス大賞

【取組内容】

「自己肯定感UP 習慣リスト」の活用

デイサービス大幸では、職員の自己肯定感を高めるための「自己肯定感UP 習慣リスト（全30項目）」を作成し、運用しています。

リストは以下の3つの視点で構成されています：

1. 利用者様との関わりに関する行動（例：笑顔で接する、ポジティブな声かけ、利用者様のペースに合わせるなど）
2. 専門職としての自己成長に関する行動（例：新しいレクリエーションを考案する、1つ新しい技術を学ぶなど）
3. 自分自身のセルフケアに関する行動（例：背筋を伸ばす、自分に「おつかれさま」と声をかけるなど）

職員はこの行動を日常の中で意識的に実践し、定期的に振り返りを行います。小さな達成の積み重ねが、「できている自分」への気づきにつながり、前向きな気持ちを育てると考えます。



【期待される効果】

- ・ 離職予防・定着率の向上：仕事への誇りと意味を実感しやすくなる（5年離職率0%の実績）
- ・ 職場の雰囲気改善：笑顔と感謝の言葉が飛び交う職場づくり
- ・ 利用者との関係性向上：心の余裕が丁寧な関わりを生む
- ・ 自己成長の習慣化：日々の積み重ねが自信とやりがいへとつながる
(介護実習指導者などの資格取得)
- ・ 人材育成の仕組み化：新人教育やチームビルディングへの応用も可能

【利用者様への波及効果】

職員が自己肯定感を高めることは、利用者様にも多くの好影響をもたらしています。


- ・ 信頼関係の構築：笑顔や穏やかな対応により、利用者様が安心して関わるができる。
- ・ 意欲の向上：前向きな声かけが「やってみよう」という気持ちを引き出す。
- ・ 自尊心の回復：できることを肯定的に認める関わりで、利用者様自身の自信を育てる。
- ・ 活動への参加促進：コミュニケーションの増加により、活動量や交流意欲が高まる。
- ・ 心身機能の維持・改善：意欲や安心感が、運動や生活リズムの改善にもつながる。



利用者様の話を最後までよく聞く

日々忙しい中でも最後までしっかりと利用者様の話を聞くことは基本ですが利用者様自身「聞いてくれた」と満足感を持っていただくことで、職員自身も【話を聞くことができた】と自己肯定感UPにつながります

本音に耳を傾けましょう



自己肯定感を高めよう！

第9回 あいち介護サービス大賞

【成果の可視化とデータによる裏付け】

現在は導入に向けて準備中であり、誰でもすぐに取り組めるよう、簡易的な評価方法を設計しています。例としては、以下のような手順で効果の見える化を行います。

- ・習慣リストを毎月1つずつテーマとして取り上げ、実施状況をチェックシートで記録。
- ・月末に職員同士で振り返りの時間を設け、「できたこと・気づいたこと」を共有。
- ・半年ごとに簡単なアンケートを実施し、「仕事の満足度」「自己成長の実感」「チームの雰囲気」などを自己評価。

これにより、導入後の変化を数値・感想の両面から可視化でき、改善ポイントも明確になると考えます。

【波及効果と今後の展望】

この取り組みは他の事業所でも再現可能です。初期費用や特別なツールを必要とせず、紙ベースやホワイトボード、職員間の5分ミーティングからスタートできます。また、地域の介護学生・実習生の受け入れ時にも、「職員の自己肯定感を大切にしている事業所」として魅力を発信でききると思います。今後は、地域連携型の職員交流会や習慣リストの共有など、他事業所と連携した取り組みを広げていきたいと考えます。

【最後に】

「介護の質」は、「職員の満足」から。デイサービス大倅では、働く職員の幸せを真ん中に置いた取り組みを通じて、今後も利用者様・ご家族・地域へとつながる“倅せの連鎖”を実現していきたいと考えています。

