



# 一歩



社会福祉法人 アルカディア  
令和 4年 9月 発行 第48号

## 自分をどう評価するか？

このテーマを設定するにあたって、しばし考えた。＜意外に難しい＞ことだなど。人は、他人をとやかく言うことには慣れている。ときに厳しく、ときに温かさを織り交ぜながら話す。ところが、いざ自分のことになると、口を閉ざしてしまうことが多い。みんな「自分が可愛い」から…。「自己保身」という言い方もあるくらいだから、己の「強味・弱み」などを口に出したり、ましてや文章に表現したりするのは苦手で、かつできればしたくない部類のことだ。しかし…誰にでも「一長一短」はあるもので、人前にさらけ出すのは、そんなにうとましくないはず。

というわけで、今回は「自分を評価」してみることにした。どんな内容になるのでしょうか。

### 自己評価～経験を通じて得たこと～

社会福祉法人アルカディアに入職して5年目になりました。群馬県精神障害者援護寮はばたきで約4年間、今年から太田市地域活動支援センターI型ふらっとに移動して5年目となりました。

5年間の経験を通じて、私は支援者として多くの経験を得ることができました。利用者さんとの関わり方が変化したということです。当たり前ですが仕事では、利用者さんに対しては職員という立場で接します。利用者さんは具体的な課題を持っていることが多く、職員は具体的な課題を充足させるために福祉サービスや個別支援計画、自立訓練等の個別的な支援方法を提供します。「支援者」という立場で利用者さんと接するためには、まず職員という「考え」は支援者とは違うことだと教えていただきました。当初はそのことがよく分からずに苦労しました。それは生活の中で生きづらさを感じているであろう利用者さんに対して私はできることがある、助けられる部分があると考えていたからです。利用者さんとコミュニケーションを取り、話を聞かせていただくうちに、私が持っていた考え方を改め、利用者さんが何を望んでいて、その目標を達成するためにはどうすれば良いかを共に考えていくことが大事だということに気づきました。まずは私自身が上から目線で話したり、隠して話したりしていると、信頼関係も気付けないことを学びました。より良い関係性を築いていくためには支援者として接することが大事であると学びました。

次に挙げるのは相談できる職員がいることは大切であるということです。他の職員の方々は自分のいる場所とは違う分野のことで、知らないことは「知らない」とはっきり言います。「知らない」ということは勇気が要ると思いますが、いろいろな職員や会議等の外部で関わらせていただいた他職種の方々と話をする機会を頂いて、知識や経験を教えていただき、知らないことは知っている人に任せることが一番良いことを学びました。

最後に人を支援するということがどういうことなのか、今はまだ分かっていないところも多いと思います。私が今できることとしては、ポジティブなときは「それはいいことですね」と話して一緒に進んでいくことであり、後ろ向きの姿勢でいる時に一緒に考えてあげる事だと分かりました。これからも色々な経験をして、より良い支援ができるようになりたいと思っています。

自己評価を行うことで自分自身の課題達成の有無を振り返ることができました。正しく自己評価ができ、それを繰り返していくことによって、成長ができるのではないかと思います。

成果→課題→課題を克服するための方法、と自己を振り返り評価していくことによって、今後の自分がすべきことが理解しやすくなり、それが今後、自信やモチベーションに繋がります。

太田市地域活動支援センターI型ふらっと 福田勇氣



## 自己評価～これまで学んできたこと～

### 精神保健福祉士実習で

実習を行っていた当時、実習指導の先生から言われた言葉がありました。「相手が持っている星（長所、力など）をできるだけ見つけ、一緒により大きく輝くものにしていくのが、ソーシャルワーカーの仕事…」とても印象的だったのを覚えています。仕事に就いてから、折に触れ「星をたくさん見つけて、大きく輝かせる作業を一緒にできているだろうか」と思い返したりしています。これは自分が仕事をしていく上で、今も行動を振り返る際の判断材料のようなものになっています。

### 初めての職場で

今でいう地域活動支援センターが、精神保健福祉士としての初めての職場でした。援護寮や授産施設が併設されていたため、利用するメンバーさんには様々な方がいらっしゃいました。決まった時間に来所されピアノだけ弾いて帰る方、PCで自作のゲームを披露する方、ギターの弾き語りをする方、みんなに美味しい食事を作ってくれる元料理人さんなど。得意分野を伸ばせるような環境が、先輩職員たちによって作られているように感じました。そこでの楽しい雑談や面談から多くを学びましたが、「適切な自己開示を考慮したオープンさと正直な態度」によって、関係づくりがスムーズになるということを実感しました。

### 生活福祉課という職場で

非常に大勢を担当しているケースワーカーさん達と一緒に働く職場は、新たなチャレンジでした。未治療の方や治療中断の方々と日々かかわる中で、医療に繋がることの大切さを痛感しました。警察を巻き込んだ騒動となっても、医療に繋がった後に再会すると、表情が一変し穏やかに話ができたといい経験を何度もしました。医療、警察、役所、保健所、福祉事業所、近所のみなさん達との日頃からの関係作りや連携の重要性も学びました。

### 特例子会社という職場で

会社の利益を考えつつ障害を持つ社員をサポートする業務は、またまた新たなチャレンジでした。部署と社員双方にとって利益になる道を探し、スピーディに対応することの重要性を学んだような気がしますし、スピード感を非常に意識するようにもなりました。

以上のような経験を経て現在は、「支援をするには、まず自身の労務管理から…」ということを強く感じています。今後も健康管理には注意して努めていきたいと思っています。

精神障害者援護寮はばたき 小泉裕子

## 自己評価～自分の方向性～

気が付けば障がい福祉に関わって長い月日が経過。文章を書くことを好まないタイプだが『書くように！』とお達しがあったので、これもいい機会かもしれないと思い自分自身を振り返ってみる。振り返ることで何かが変わるかもしれないし、変わらずに通してきたことが良かったのか悪かったのかが見えてくるかもしれない。そしてこれからの自分の方向性を確認していこうと思う。

入職したての頃の自分は『もう、ここの現場での仕事はお茶の子さいさい』などと、今思い返すと勘違いをしていた時期もあった。その後、初めて法人内部異動を通達された際は『慣れた職員を移動させるなんて利用者が不安になってしまうじゃないか！』と反発した。その時の上司から『ハコモノに取まっけてはダメだ』と言われたが、その言葉の意味を考えることはなかった。今になって思う事は『あの時、利用者が不安になると思っていたが不安になっていたのは自分だった』ということ。実際、新しい部署に行ってみると、理念は同じでもそれまでとは全く違った業務内容に少し戸惑いもあったが、徐々に慣れていき、こなせるようになっていた。その後、何度か異動があり慣れた部署から離れることに不安を感じたものの“新たな世界での新たな挑戦”・“新しい出会いの場”・“知識向上の場”と捉えるようになり、不安感から期待感に変化してきた。この変化は、大した経験ではないかもしれないが『心の余裕』が持てるようになってきたからかもしれない。入所施設→地域→行政関係→就労と、法人内部署を渡り歩き得た経験が影響していると自分ではそう思っている。

変化に対して自分が感じていても同僚や上司に言わせれば『全く成長しない奴』や『面倒くさい奴』と思われるかもしれない。自分の性格上、疑問点があればストレートに聞き、反論があればストレートに言うので、そう思っている人もいるはずである。だが、それはイエス・ノー文化、自己主張文化で生活してきたことで身に付いた“自分の特徴”・“自分らしさ”と捉えているので変える気はない。ただ、自分の置かれている環境に多少の適応は必要と思っている。その修正は、自分が絶対的信頼を置いている人に話を聞いてもらい、修正すべきところは指摘してもらっている。自分では気づかなかったことや、時には気づかないふりをしていることをズバリと指摘されるが不思議とすんなり冷静に受け止めることができるのは“相互理解”があるからだと思う。（相互理解なしの人物評価は単なる人格否定であり、ハラスメント行為になる）相互理解は職員だから必要なのではなく、利用者との間においても必要なもので、それがないと“片思いの支援”になってしまうと思う。自分の考えとして、片思いの支援からは極端に言えば『差別』が生まれるのではないかと考えており、障がい福祉の場に身を置いているが“支援者”と“利用者”という関係性以前に“社会人”としての関わりを心掛けつつ、専門職としての技術をさりげなく発揮し、今後も更なる経験を積んでいけたらいいなと思っている。

今回のテーマとなる自己評価。過去にも何度か行ったことがある。場面としては理事長との面談や、上司との会話の中で自己を振り返ったときである。身近で話ができる環境があることは、とても恵まれていると思う。ただ、どの場面でも自分の自己評価はマイナス面の吐露で発展的な内容を話すことが出来ていない。本音を言えば、自分で考えるプラスの自己評価を話すことが怖い。話をした際に「出来てもいなくせに自己評価は高いな」と思われたくないという勝手な恐怖心を持っているからだ。今になって思う。こんな事を思いながら話すことは相手に失礼だと。なので、今回はこの文章の中で本心を出していこうと思う。

この仕事に就いて、現在まで変わらずに自信を持っている事は『物腰の柔らかさ』である。仕事上では『徹底的に真摯であれ』というスローガンがある。誰に対しても不快感を与えない様にするのが美德とも思っている。裏を返せば『自分の本心を出さない様に気を付けている』とも言える。本心を出さずとも仕事は出来るからである。ただ、最近ようやく気付いた、気付かせてもらえたことがある。本心を出さない（自己表現をしない）と、周りから取り残されてしまうということ。私の周り（職場だけでなく、プライベートの友人を含む）では、この3年程で職位が上がる者が増えている。職位が上がる、役職に就ければ良いという単純な話ではないが、やはり輝いて見える。過去、働いていれば自ずと結果はついてくると思っていた時もあった。しかし、現実を見ると自然体では『自ずと結果はついてこない』ということ。

私が思う、周りの者に共通している事柄が大なり小なりあるが『野心を持っている』ということであり、その野心を実現するために行動や発言をしているということ。私にも野心がないわけではない。10年、20年後には誰からも頼られる人間でありたい。法人の中で存在意義のある立ち位置になりたいという思いがある。しかし決定的な違いは行動化や発言をしないところである。自分が理想とする姿に対して、実現可能または実現しうる力を蓄えていけるだろうという、驕りに近い自己評価を携えていた時期もあった。それを誰かに出力するわけでもなく、相談をすることもなく、ただただ絵空事のように思い描いていた。現実をようやく見据えることができるようになってきた時に、将来についてを話す場が上司と会った際『今のままでは色々足りない。何が足りないかを考えるべきであり、それを自分で変えない限りは何年先もそのままだ思う。』という有り難く、その時の自分には厳しい言葉をもらった。自己評価と他者評価は大きく違うこともある。時に「自分が思っている自己評価よりも、他者評価は低くない。」という言葉に自信を持ち、その自信を自身の努力無く自己評価を高める材料としていた。野心の持ち方を、自分以外の他者からの発言に求めていたのかもしれない。野心・向上心・時に闘争心が社会人として必要になってくるのかもしれない。

ここまで、マイナス面を吐露しない様にと意識しつつも、いざ文章化するとどうしても出てきてしまう。ここまでは、今までの自己評価の捉え方の変化を自身でも再確認することが出来たので、ここからはあくまで私が思う働く上での自己評価のあり方や、現時点での自己評価について述べていこうと思う。俗に言う『自己評価』とは働いている法人または企業に、業務内容で求められている事をどれだけ達成できているかや、苦手としている部分の把握に使われることが多い。個人が思う単純なる自己評価ではなく、そこには他者評価が合わさってくるのかもしれない。互いの評価がイコールにならない面もあるかもしれないが、その差は『法人が期待している面』であり『個人が成長すべき課題』だと今は感じている。次に現時点での自己評価について。所属している事業所内では、前年度よりも視野を広げて支援について構えられている。事業所としての営業面では、徐々に意識を高められている。今までは営業活動=入居者数を増やすという見方だけであったが、営業活動=事業所としての利益として捉えている。福祉法人で『利益』というフレーズには賛否意見があるかもしれない。または、経営陣が考えればいいという意見もあるだろう。それではダメだと今は思う。利益的側面を意識し始めると、制度を知らなければいけない・制度を知るとそれを支援にどう繋げるかといった考えになってくる。ただ大切な事は利益を念頭に置いた支援にだけはなっはいけないこと。支援には『人の心』があるべきだから。

最後、自分のまとめとして。野心(向上心)なくして成長なし。忘れずにいきたい。

## 自己評価～決断と自己選択～

人生100年と言われている世の中で、その半分以上が過ぎた。20代までは何となく周りに流されてやりたいことも見つからず職も転々と…。ふと30歳になった時「私の人生このままでいいのだろうか」と考え始めた。その結果、大学へ進学し福祉を学び、国家試験を受け今に至っている。障がい福祉の仕事始めて15年も経ってしまった。この15年の間には、地域活動支援センター、グループホーム、基幹相談支援センターと異動してきた。基幹相談支援センターでは様々な事情を抱えた人や家族、地域の方から相談を受ける。たくさんの人に出会い、様々な人生を見てきた。私自身の人生を振り返ると、何かを決断する時、「今だ」「これだ」という感覚が出た時に行動をしている。「運」と「感」だけでやって来られたかもしれない。コロナ禍になる前は、海外旅行にもたくさん行くことができた。主に東南アジア、時々ヨーロッパ。格安で行くので航空券とホテルのみ。食事や移動手段、観光も自分でやらないとならない。英語が話せるわけでもなく、日本語とジェスチャーで自分の訴えたいことは何とか通じると思った。食べ物を買うにしても、そのお店の人とコミュニケーションを取ることも楽しかった。食事をしている時や、買い物をしている時に小さな子供たちが物を売りに来る。稀に「自分を買ってほしい」と来る子供もいた。ある国に行った時、小さな子供たちに囲まれた瞬間に「やばい」と感じた。その様な経験を何度かしてきたが、この時ほど恐怖を感じたことはなかった。そんな環境で生活している子供たちから比べると日本は恵まれている。

以前の私から比べると、一人で海外に行けるなんて想像もしていなかった。基幹相談支援センターで相談業務をしていると、いろいろな関係機関の方と話をしたり、研修や会議に参加し、自分の意見を伝えなくてはならないことも多い。個の点でも人前で話をするなんて想像もしていなかった。様々な経験をしたことで、自分の考えを主張することができるようになった。

最近、私の中に出てきた「このままでいいのだろうか」と…。5年、10年先を考えた時に今の生活、仕事に満足しているのだろうか。自分のやりたいことはいったい何なのかと考え始めた。中途半端な仕事はしたくない。「運」と「感」だけではなく「タイミング」も大事。ただ、もっと大事ななど感じていることは「人とつながり」。家族や友人、知人、職場の人達に支えられ今の私がある。仕事も周りの人に支えてもらいながらできていると思っている。

今後どの様な選択をしても、自分で決めたことならばやり遂げたい。もう一つ心掛けたことは、気持ちにゆとりをもって楽しく楽に生きていければいいなと思っています。そのためにはどうすべきか。今、自分で持っている自己評価を基に自信を持って考えていきたい。

アルカディア相談支援事業所 小林 芳子

## 風鈴に癒された夏

夜、湯上りに外に出る。風邪は温風だが、風鈴のチリン、チリンの音になぜか涼しさを感じる。目を閉じて無心になる・・・数分だが、目を開けるとなぜかホッとした心持になる。9月に入り朝、夕は大分しのぎやすくはなったが、今までになかった昼間の暑さやコロナ禍で規制をしいられている生活の中でなぜか？穏やかな時間を風鈴の音色が作ってくれた気がした。

風鈴の歴史・・・起源は中国

使い方は今とは全く異なりその音の鳴り方で物事の吉凶を占うという占風鐸がもとで仏教とともに日本に伝来したとのこと。

今のような涼しげな音ではなくガラん、ガラんという音で厄除けとして使われていた。昔の寺は四隅に鐸(すず)が掛けられ、その音が聞こえる範囲内では災害は起こらない等との言い伝えがあったそうだ。

現在のような江戸風鈴は明治時代になってから広まったそうです。

最近はお寺で風鈴まつりが開催されていて、願いが叶いますようにと自分の思いを書いて風鈴に下げるイベントもあります。

太田市由良町にある大隈俊平美術館では、鉄風鈴の優しい音色が聞くことが出来るそうです。

足を運んでみませんか？  
ちょっとした気分転換になるかも・・・。

グループホーム事業所 千明 智子

## 編集後記

自己評価は、自分自身の成長の為に行い、自分の変化、改善すべき点や至らない点などに自ら気付く効果がある。

「自己評価」の対義語は「他者評価」となるが、今回の自己評価と他者評価については両面を考える必要がある。他者評価は、自己評価に比べて評価に対する客観性や、正確性が高くなり、自己評価だけでは、客観視出来ずに適切な評価を出来ないこともある為、他者評価はその部分をカバーすることが出来る。また、自己評価と、他者評価が食い違うことも少なくないのではないか。

今回、自己評価をまとめた職員の中では「自分のことをさらけ出すことが恥ずかしい」という気持ちもあったかと思うが、他者評価を受ける際も同じ感覚になるかもしれない。

「振り返る」「自分をさらけ出す」ことなどが成長に繋がる為、今回のニュースレター通して法人職員全員で自己評価の必要性を再確認したいと考える。 ニュースレター編集委員