

I A C S W

岩手県社会福祉士会 ニュースレター



～No. 130 春の速報版～



一般社団法人岩手県社会福祉士会
〒020-0816盛岡市中野2-16-1 3A
TEL 019-613-5505
FAX 019-613-5506

「 自分自身のストレスマネジメント 」

会員：平野 因

はじめまして。釜石市の「居宅介護支援センター善」主任ケアマネジャ・管理者として勤めている平野と申します。この介護業界で就労し続ける事26年。最初は一介の介護士であった私ですが就労しつつ勉強し、スキルアップを重ねて参りました。

就労するという事は、いい場面ばかりではない事と皆さんもお感じの事と思います。かく言う私の若かった頃の性格は明るく直情的で、短絡的。感情を思いっきり表情と態度で表す私はきっと、扱い難い新人だった事でしょう（笑）

私はこの福祉のキャリアを医療法人からスタートさせ、老人保健施設の介護福祉士→内科病棟の看護補助者→老人保健施設の施設ケアマネジャ→在宅介護支援センターのケアマネジャ…と今まで4つの仕事を経験し、各職種の悩み事の性質や違いが如実にあるものの、変わらないものが1つあると感じました。それは、ひと対ひとで行われる事柄である事です。介護・看護の現場の時に感じていた疲労感は肉体的疲労と心理的疲労がミックスになっているもので、肉体的疲労は食べて寝れば回復したものでした。しかし心理的疲労はこうはいかない。対人援助職に変わって早くも11年が経過しましたが、色んなストレス・身体の不調が重なり合った結果、一度バーンアウトも経験しました。この際に上司・同僚のフォローがなかった訳ではありません。では、なぜバーンアウトしたのか…。今思えば私は自分を癒す手段を知らなかったという言葉に尽きます。

私は、ひよんな事からR3年の12月にかねてからずっと取り組んでみたかったエッセンシャルオイルを日常に取り入れる生活をスタートさせました。これが私には大当たり！香りの持つ癒しの力を借りて気分の良い時にはその状態を維持し、感情労働でへとへとになった時にはその感情のリセットさせる鍵として一日何回もエッセンシャルオイルを手に取り香っています。

痛覚は0.8秒で脳に届きますが香りは大脳辺縁系に0.2秒で届きます。大脳辺縁系は大脳皮質内側部の領域で、帯状回、扁桃体、海馬（体）、海馬傍回等からなり、**情動・記憶・本能行動・動機付け・自律神経調節など多彩な機能に関係しています**。そんな重要な部分にダイレクトに届くからこそ深い癒しがもたらされると実体験を通して確信しています。

「あの頃、アロマセラピーを知っていれば…」…そう考えると苦い気持ちになりますが、今日の前のお客様にしっかりストレスマネジメントが出来た状態に関わっている今の自分を肯定して今後も支援を続けていきたいと思っています。皆さんはご自身のストレスマネジメントをどうなされておりますか？

好き勝手書かせて頂いたこのコラムですが、このバトンは大親友である盛岡支部・岩手済生医会 中津川病院 医療相談員 菊池麻衣子氏にバトンタッチ致します。麻衣子ちゃん、宜しくお願い致します！



選挙管理委員会

委員長 小野 大祐

選挙管理委員長を務めます、胆江ブロックの小野大祐です。当委員会は、公正でスムーズな選挙が実施されるよう業務に臨みます。会員の皆様のご理解とご協力をお願いします。

さて、今回の選挙は、これまでと同様に総会での投票により理事 25 人を選任します。細則で規定しているため若干分かりづらいですが、理事は①ブロック、②全県の 2 種類で、①はブロック代表（盛岡ブロックは+1）の 9 人。②は各委員会の委員長 10 人と、それを除いた 6 人の合計 16 人が定数になります。

このコロナ禍で、どのブロック・委員会も試行錯誤しながら活動し、オンラインという手法で感染リスクや時間・距離というハードルはクリアしながらも、物足りなさやもどかしさがあったのではないかと思います。やはり、人と会って話す、人が集まるということはコミュニケーションの原点であり、社会福祉士としての活動でも大事なことだと感じています。

折しも、この5月に新型コロナが5類感染症に移行する予定です。選挙と聞くと敷居が高く感じるかもしれませんが、県土会・ブロック・委員会のメンバーや活動に興味関心を持ち、多くの皆様が投票に参加していただけることを期待しています。



生涯研修センター

1 基礎研修開催

①基礎研修 I

受講対象者：会員一般（基礎研修未受講者）

※受講者 30 名見込み

開催場所：講義 eラーニング

演習 ふれあいランド

受講料： 10,000 円

日程及び内容

(1) 7/29(土)集合研修①（講義、演習）

(2) 12/10(日)集合研修②（演習）

※事前課題 2 題、中間課題 6 題。

※講義は、e-ラーニングによる個別取り組み

②基礎研修 II

受講対象者：基礎研修 I 修了者

※受講者名 20 名見込み

開催場所：講義 eラーニング

演習 ふれあいランド

受講料： 15,000 円

演習日程 ※集合研修 6 日間

① 7/15(土) ② 8/19(土) ③ 9/23(土)

④10/22(日) ⑤11/11(土) ⑥12/ 2(土)

※事前課題 4 題、科目修了課題 2 題。

※講義は、e-ラーニングによる個別取り組み

③基礎研修 III

受講対象者：基礎研修 II 修了者

※受講者 15 名見込み

開催場所：講義 eラーニング

演習 ふれあいランド

ビックルーフ滝沢

受講料： 20,000 円

演習日程： ※集合研修 6 日間

① 6/10(土) ② 8/ 5(土) ③ 9/ 9(土)

④10/ 7(日) ⑤11/ 4(土) ⑥12/ 2(土)

※事前課題 6 題、中間課題 2 題、科目修了課題 6 題。

※講義は、e-ラーニングによる個別取り組み

2 レポート・論文作成研修

受講対象者：全会員 ※30 名見込み



開催場所：ふれあいランド岩手（予定）

受講料： 2,000 円

日程及び内容：

7/29(土)集合研修（講義）

3 基礎研修修了者フォローアップ研修

受講対象者：全会員 ※30名見込み

開催場所：ふれあいランド岩手（予定）

受講料： 2,000 円

日程及び内容：

12/10(日)集合研修（講義）

4 独立型社会福祉士研修

受講対象者：独立型社会福祉士、フリーで活動している社会福祉士、独立型を目指している若しくは興味のある社会福祉士

※受講対象者 10名見込み

開催場所：ふれあいランド岩手（予定）

受講料： 無料

日程及び内容：

2/17(土)午後 集合研修

5 スーパービジョン実施体制整備開催

① 2023 年度新規スーパービジョン実施希望者とりまとめ（基礎研修課程修了者）

② スーパーバイザー確保に関する情報収集

対象者：スーパービジョン既実施者 及び
新規実施希望者

※4月上旬研修委員にてマッチングを行う予定

《参考》

認定社会福祉士取得に必要なスーパービジョン単位数は、5年間で10単位。

（1回あたり1時間以上 × 年間6回以上 = 年間2単位取得）



事務局だより

「新ホームページリニューアル！！」

当会のホームページが4月よりリニューアルします。さらに見やすく改善いたしました。今まで通り最新情報を掲載します。ぜひご確認ください。

「2023年度定時総会について」

来年度の定時総会は、6月4日(日)午後に開催予定です。現時点では岩手県介護福祉士会との合同研修会も開催する予定です。

総会の詳細は次号ニュースレターに同封予定です。

次号ニュースレターは5月の連休明けにお手元に届くように郵送いたします。

「年会費の口座振替（引落し）について」

年会費15,000円をご準備ください。

口座振替日は、4月12日(水)です。

振替手数料118円（税込）が会費と同時に振替になります。指定口座に金額の準備をお願いいたします。残高不足等で振替不能の際は、事務局より直接ご本人へ連絡をさせていただきますのでご理解をお願いいたします。



理事会報告

○日 時：2023年1月14日（日）13:30～16:00

○会 場：盛岡市社会福祉協議会講習室、Web 開催

○出席者：会場5名、Web15名、欠席7名

○報告事項

- ・選挙管理委員会小野委員長より、公示は2/20、4/15(土)午前に立候補届を委員会で確認する。
- ・上半期監事監査を10/26に行った。
- ・2022年度社会福祉士全国統一模擬試験を11/3

岩手県立大学開催。

- ・ 介護の日フェスタ 11/5 南イオン参加。相談 2 件。
- ・ 社会福祉士東北北海道研修大会 11/19~20、参加者 160 名。
- ・ 地域共生社会委員会、「包括的支援体制推進に関する研修会」1/21 開催予定。申込者 50 名
- ・ 障がい研修委員会、サビ管更新研修 300 名受講決定。専門コース別研修を 3 年ぶりに開催予定。
- ・ 障がい委員会、第 2 回委員会 1/7 開催。第 3 回委員会 2/25 開催予定。調査結果の分析を進める。調査は 124 名に調査依頼し、50 名から回答があった。
- ・ 実習指導者委員会、実習指導者フォローアップ研修会オンライン開催する。
- ・ ぱあとなあ岩手、12/10 委員会開催。介護の日フェスタに 2 名派遣。市民後見人について今後検討が必要。2 月報告の IT 化。名簿登録研修 2 名修了。2023 年度は人材育成研修も開催予定。
- ・ 虐待対応委員会、12 月虐待防止研修を定員 100 名で終了。権利擁護相談の件数が増加。

○協議事項

- (1) ホームページのリニューアルについて、トップページのデザインはシンプルにした。web 相談（問合せフォーム）を作る。
- (2) 災害対応体制整備について、災害 SW 委員会について概ね賛同を得たが、新委員会として立ち上げると各ブロックの負担につながる可能性がある。来年度は災害 WT の立ち上げ等の検討。日本士会の意見交換会で他県の動向を取り入れていきたい。
- (3) ぱあとなあ岩手研修会等のスタッフ日当に関する基準について異議なく承認された。
- (4) 会員のアドレス管理及び情報発信システムについて、日本士会の規定に基づき、他県等の規定も取り入れていきたい。【質疑応答】現時点では当会の規定がなく胆江ブロッ

クでは 9 割の会員のアドレスを登録している。今後規定ができれば、その規定に基づいているという認識でよろしいか。→指摘のとおりである。意義なく承認された。

- (5) 倫理綱領改定に伴う説明会の開催について、12/25 倫理綱領行動規範講師養成研修に北向参加した。この伝達研修の開催について意見を求めたい。参加対象者は全会員。※次回理事会で確認をする。
- (6) 2023 年度総会資料の日程について、2023 年度事業計画は 2/26 〆切、2022 年度事業報告は 3/31 〆切、2022 年度決算報告は 4/8 〆切
- (7) 会費未納者の対応について、各ブロック理事から声掛けをしてもらう。
- (8) 2023 年度活動予定表について、追加変更がある場合は事務局へ連絡すること。
- (9) 第三期中期計画の見直しについて、追加変更がある場合は事務局へ連絡すること。

○議決（承認）事項

- (1) 2023 年度定時総会開催日について、2023 年 6 月 4 日(日)午後 ふれあいランド
→意義なく承認された。
- (2) 委員会活動費の臨時増額について、実習指導者委員会 15,000 円増額。虐待対応専門職委員会 80,000 円増額。
→実習指導者委員会、虐待対応専門職委員会、ともに異議なく承認された。
- (3) 会員の入会退会について、前回理事会後、退会 3 名、入会(転入)1 名。
→異議なく承認された。

○その他

- ・ 生涯研修制度の見直しについて、日本士会で 3/11 会員の体験談動画の撮影を依頼された。（岩手、宮城、沖縄）当会からは及川里和子会員を推薦したい。
→異議なく承認された。



インフォメーション



【 今後の予定 】

※2023年2月現在

3月 4日(土)	ぱあとなあ2月報告チェック作業	4月10日(月)	会計顧問指導
3月 7日(火)	事務局会議・正副会長会議	4月11日(火)	事務局会議・正副会長会議
3月11日(土)	第5回理事会	4月12日(水)	会計監事監査
3月18日(土)	日本社会福祉士会：臨時総会	4月15日(土)	ぱあとなあ業務監査
		〃	第1回理事会・選挙管理委員会
		4月22日(土)	SSW r ネットワーク会議①

※上記予定は変更になる可能性もあります。

【eラーニング視聴に係るパスワード】

当会会員の皆様には、ほとんどのeラーニング講座を無料で視聴いただけます（一部有料）。視聴するためには生涯研修パスワードとIDが必要です。

パスワード、IDを知りたい方は、日本社会福祉士会または当会事務局（山口）へお問い合わせください。メール本文に「氏名」「社会福祉士登録番号」「会員番号」「生年月日」を明記してください。本人確認後メールで回答いたします。

【「メールによる情報一斉配信」登録の御案内】

現在89名の会員にご登録いただいています。今後、業務の省力化、経費削減を含めて、紙ベースからWeb上での会員への情報提供が主流になることが想定されます。多くの会員に登録をいただくことで、多様な情報を迅速に提供できるように考えています。

登録希望の方は当会HP内・[各種様式⇒登録申込書](#)をご記入の上、事務局へご連絡ください。

【会員入会情報】2023年2月末日時点（入会率全国第1位）

会 員 数	増減（前月比）	2月新入会	入 会 率
772 名	-2 名	0 名	29.56 %



<編集担当> 一般社団法人岩手県社会福祉士会 事務局 山口依里
 〒020-0816 岩手県盛岡市中野二丁目 16-1SETビル 3階A TEL.019-613-5505
 e-mail アドレス:info@iwate-csw.or.jp

