

介護職の夜勤の “ホント”にせまってみよう

「夜勤って生活サイクルがつらそう…」
「夜勤中に何かあったらどうしよう…」

なんとなく、

夜勤は負担が大きい働き方だと思っていませんか？

実はそんなことはないのです！

夜勤明けの日※は公休とは別に休みになって**事実上の連休**になるし、

夜は一人ひとりの利用者さんと

じっくり向き合う時間を持つことができます。

何かあれば必ず相談できるように

リーダー役の職員の人といっしょに

夜勤に入るので安心です。

夜に寝ないで働く日がある生活にも、**慣れて**いきます。

夜勤ではどんな仕事をしているか、働いている人はどう感じているか、

夜勤をすることで、どんな生活をしているのか、

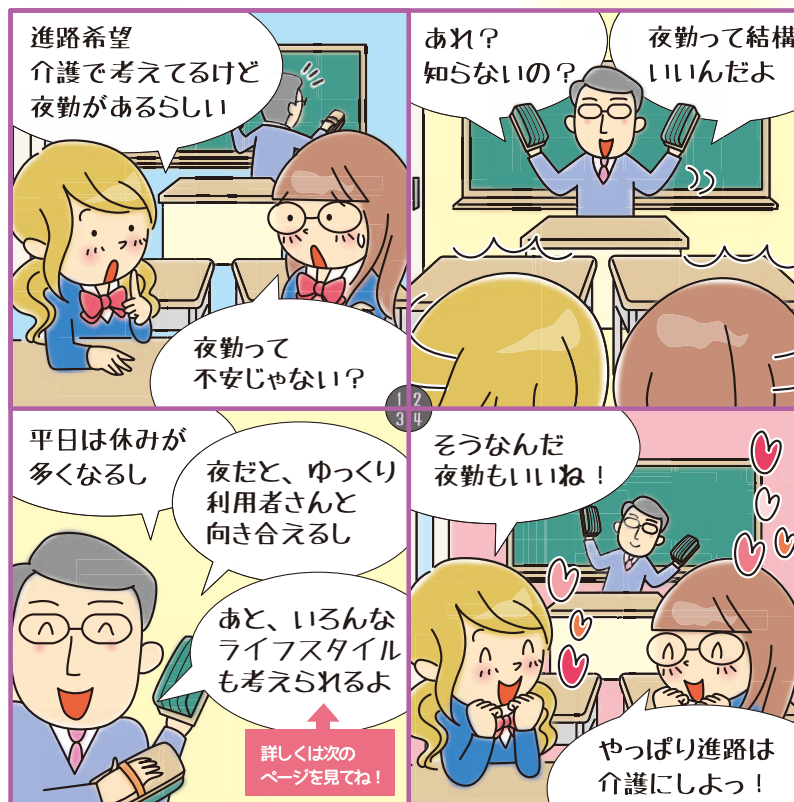
“ホント”のことを知ってください！

※ 16 時間勤務の場合

介護職のきっかけは身近なところから



ふくし
ふくし 福祉





ホントがわかる職場紹介 9

社会福祉法人 ^{いとくかい いずみきたしのだ} 遺徳会 和泉北信太特別養護老人ホーム

川端 亜梨さんの場合



特徴

私たちの法人は、福祉従事者として他人様のお役にたつには、良き人格の形成が必要と考えています。そのために職員の人柄の向上に重きを置き、毎日理事長の教本をもとに朝礼を行い、本日の心決めをしています。行動指針として、「明るく笑顔で挨拶をします」「真剣に親孝行を実践します」「人に役立つ充実感を体得します」と掲げ実践しています。



夜勤の時間帯、仕事内容は？

夜勤は夕方4時半から翌朝10時過ぎまでで、月に5～6回。ひとりで、14～28人を担当します。日勤との違いは、穏やかに時間が過ぎるところです。夕食の準備や排せつの介助、掃除、30分ごとの巡回など、やるべきことはありますが、ほとんどの利用者さんは寝ておられるので、日勤ほどバタバタすることはありません。ゆっくり対応したい利用者さんのために時間を取りやすいのも、夜勤のいいところです。



ただ、利用者さんの中には、状態のよくない方もいらっしゃいます。よりよい対応をするために一部の医療行為ができる研修を受け、今は痰の吸引などを必要に応じて行えるようになりました。

新人の頃の夜勤はどうでしたか？

新人の頃は、利用者さんが熱を出したらどうしようかと不安でしたし、夜中に眠れない利用者さんにはどう対応すればいいのかなど、分からないことはたくさんありました。途中、2時間の仮眠を取れるのですが、最初のうちは緊張して、なかなか寝付けなかったですね。

それでも何ごともなく仕事をこなせたのは、自分で判断できないことがあれば、先輩方にすぐに聞ける体制だったからです。今は経験を積んで仕事にも慣れたので、後輩にアドバイスできる立場になり、いつでも寝られるようになりました(笑)。

夜勤の前後、休みの日の過ごし方は？

夜勤の前は、家事をした後は出勤まぎわまでゆったり過ごして、夜勤明けや平日の休みには実家の両親を誘いショッピングを楽しんでいます。平日は週末ほど混んでないので、買い物やランチをゆっくり楽しめるのがうれしいですね。旅行も週末出発よりも安く行けるので、夜

勤が終わってから友人と1泊旅行をしたこともあります。

一般の仕事をしている人には「夜勤はしんどいでしょ」と言われますが、このサイクルに慣れたので、平日5日連続で出勤する方が私にはしんどいかもしれません。



やりがいや魅力は？

介護職は大変な仕事ですが、利用者さんの笑顔や「ありがとう」の言葉はうれしく、喜びの大きい仕事だと思います。日々、心がけているのは、皆さんの生活をよりよくサポートすること。そのためにもっと経験を積み、研修などで知識を身につけたいと思っています。できることが増えると、利用者さんの笑顔も増えますし、それが励みになります。おむつ交換をしながら、利用者さんに昔の話をしてもらうのも楽しい時間。私の知らないことを、たくさん教えていただいています。





ホントがわかる職場紹介 10

社会福祉法人 美木多園 特別養護老人ホーム美樹の園 岩根 梨紗さんの場合



特徴

私たちの施設は昭和 59 年にオープンしています。ショートステイと合わせて 130 名の方を受け入れています。低所得、生活保護の方でも利用しやすいよう、四人部屋を基本としています。住宅地に隣接していますが、私設の公園を併設しており、四季折々の草花が楽しめ、緑に囲まれて落ち着いた雰囲気の中で生活をしていただいています。



夜勤の時間帯、仕事内容は？

夜勤は月 5 回ほどあり、夕方 4 時半には出勤しています。まず、日勤の職員から日中の状態の申し送りがあり、その後は夕食の準備やトイレの介助などをします。利用者さんの就寝後には定期的に様子を見てまわり、夜中に起きられた方には声をかけています。家族と暮らしていた利用者さんの中には「静かで寂しい」という方もいらっしゃるのですが、そばにいても構いません。朝の起床後は、朝食や歯磨きを介助。その後、日勤の職員に申し送りをして、夜勤は終了です。



夜勤はハードですか？

「夜勤はしんどい」というイメージでしたが、それほどハードではありません。夜は昼間のように仕事に追わ

れることはないで、落ち着いて資料を作成したり、利用者さんの状態を記録しています。夜勤の時間を利用すれば残業しなくてすみますし、静かなので作業もはかどります。

初めての夜勤はどうでしたか？

初めのうちは先輩と一緒に入って教えてもらい、その後はひとりで 20 ～ 30 人の利用者さんを見ています。最初は「寝てしまったらどうしよう」と不安でしたが、私の場合は、仮眠を取らなくても平気なので、仮眠時間中に寝ることはほとんどありません。救急搬送も対応できるかどうか心配でしたが、2 年間で経験したのは 2 回ほど。分からないことは先輩に聞けるので、困ったことはありません。

休みの日の過ごし方は？

夜勤は朝 9 時半まで、翌日は休日なので、2 連休のような感覚です。平日が休みの場合は、テーマパークに行ったり、淡路島までドライブしたり、と満喫していま



す。友人も介護職に就いているので、働き方は私と同じ。休みが合う日はよく遊んでいます。休日が 2 日続いた時は、一緒に韓国に行きました。こういう休み方ができるのは、夜勤のある仕事のメリットだと思います。

やりがいや魅力は？

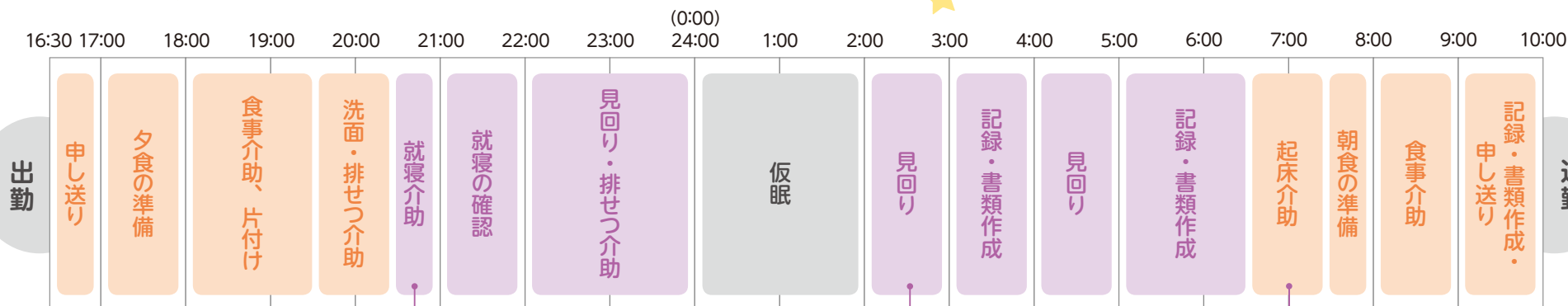
介護の仕事は、職員同士が助け合いながらできる仕事です。ノルマのある職種ではないので、プレッシャーはありません。それに、ここは利用者さんの生活の場。私も自然体で、家族と会話をするように天気や献立の話などをして楽しんでいます。

人と話すことが好きですし、祖父母と暮らしていたこともあり、お年寄りも大好き。自分に向いている仕事だと思います。



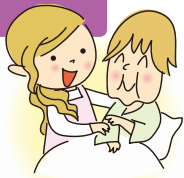
とある
施設の

夜勤のタイムスケジュール



就寝介助

利用者さんの歯磨きや義歯の洗浄、日常着からパジャマへの着替えを介助します。また、睡眠前の薬を服用される方の介助なども行います。



見回り

就寝時間後、利用者さんがお休みになっているかを一定の時間ごとに確認をします。もし、普段と様子が違うことがあればすぐに対応します。



起床介助

起床の声かけを行い、その際に顔色などで体調の確認をし、パジャマからの着替え、トイレ誘導などの介助をした後、朝食の席へ案内します。



取材先の施設責任者に聞きました

夜勤のここが知りたい！

夜勤の体制はどのようになっていますか？

夜勤に入る複数人のうち一人はリーダーを配置します。日勤のスタッフから利用者さんの状態を聞く申し送りを受けて、リーダーが「利用者さんの水分補給をしっかりと確認しよう」などとその日に意識するテーマを決めてメンバー全員で取り組むようにしています。仮眠は交代し

ながらひとり2時間とります。夜勤に入ると夜勤手当がつきます。

夜勤をするうえで大切なことは？

チームワーク、人間性です。介護はチームです仕事で、それは日勤も同じなのですが、夜勤は日勤よりもスタッフの人数が減ります。だから、日勤以上にチームワークを強めて利用者さんの生活をサポートすることが大切になります。そしてチームワークをうまくとるためにはスタッフ同士の人間関係がよくなければならず、普段からコミュニケーションをとるように心がけています。

問合せ先

泉北地域介護人材確保連絡会議

(事務局)大阪福祉人材支援センター

☎06-6762-9020



発行者：大阪府／(福)大阪府社会福祉協議会・大阪福祉人材支援センター／堺市／泉大津市／和泉市／高石市／忠岡町／(福)堺市社会福祉協議会／(福)和泉市社会福祉協議会／(福)高石市社会福祉協議会／(福)忠岡町社会福祉協議会／(福)大阪府社会福祉協議会老人施設部会

※この啓発ニュースは大阪府地域医療介護総合確保基金事業における介護人材確保の取組みの一環として、泉北地域の市町村、社会福祉協議会、若年層(学生)等向けに発行しています。