



# Relation Gate Magazine

株式会社ここみケア 株式会社人材サービス YOU

第 26 号

2026 年 4 月発行

---



# Interview

グループホームここさいむら青葉  
介護福祉士

## なりさわ しずか 成澤 静香

病院での看護助手の経験から、介護の道へ進んだ成澤静香。2023年7月に、派遣社員としてグループホーム青葉に配属されると、持ち前の明るさで、事業所にとってなくてはならない存在となり、2024年2月から正社員として活躍を続けている。転職を決めるまでの歩みや、今後の展望を伺った。

### 介護が身近な存在に

約10年程前、子どもが1歳を過ぎた頃、仕事に復帰した成澤。看護助手として病院に就職した。看護師の事務的なサポートをするだろうと思っていたが、実際に任されたのは、オムツ交換や入浴介助などの身体介助が中心だった。しかし、「子どものオムツはこれくらい。大人のオムツはこれくらいの大きさなんだ」と、子育て真っ最中の成澤にとっては、予想外の業務でも全く抵抗がなかったという。

「本当に子どものおかげです。育児と並行していなかったら、受け入れられなかった

かもしれない」と、当時の状況を笑顔で振り返った。

### 介護福祉士の資格取得

それから約7年。最初は難しかった介助も、周りの仲間からアドバイスをもらいながら、少しずつ身に着けていった。その後、周りの薦めもあり、介護福祉士の資格を取得。自然と、介護の道へ進んでいた。

介護福祉士の資格取得した成澤が、次の目標として考えたのが、ケアマネジャーの資格取得だった。ケアマネを目指すなら、病院より施設の方が学べるかもしれないと考え、転職を決意。本格的に介護職として働き始めること

となった。

### ケアマネ目指し施設に

派遣社員として、成澤がまず始めに勤務したのはデイサービスだった。しかし、「入口が身体介助だったので、少し物足りなさを感じたんです」と、数カ月で退職。次に配属となったのが、グループホーム青葉だった。

初めてのグループホームでの勤務だったが、温かな周りのキャストのおかげで、経験を活かし自分らしく過ごせたという。そして、約1年半程勤務した後、正社員となった。

### 壁を越え最善を尽くす

しかし、正社員になった直後に、大きな出来事に遭遇する。ある日、ゲストの体調が急変し、緊急搬送になったのだ。病院では、患者の体調管理は、医師やコメディカルが行うため、看護助手だった成澤は、身体介助に集中できた。しかし、施設では、ゲストの全てを見守らなければなら



ゲストを温かく見守る成澤

生まれ育った石巻で、優しい  
眼差しでゲストを見守る成澤

# 成澤静香さんってどんな人?

生まれも育ちも石巻! 浜っ子ならではの懐っこさと優しさを兼ね備える成澤さんをよく知るお二人に、成澤さんの素敵な人柄を伺いました!

Q1 成澤さんを一言で表すと?

現場に穏やかな空気をもたらす笑顔が素敵な人



グループホーム  
ここさいむら青葉 管理者  
あべ くみこ  
阿部 久美子さん

感謝や激励のメッセージをお願いします!

いつも一生懸命頑張ってくれる成澤さんの存在に、心から感謝しています。これからも家族を大切にしながら、一緒に楽しく働きましょうね!

Q2 成澤さんの「すごいところ」を教えてください!

役割を確実に果たす責任感と、明るく元気なところ。

Q3 成澤さんとの思い出エピソードを教えてください!

私が一人で抱え込みそうになったとき、そっと寄り添い温かい言葉をかけてくれる優しさと、いざという時の芯の強さに助けられています。

Q1 成澤さんを一言で表すと?

笑い上戸



グループホーム  
ここさいむら青葉リーダー  
とだ よしき  
戸田 良輝さん

感謝や激励のメッセージをお願いします!

成澤さんの笑い声が聞こえると、ユニット内も雰囲気明るくなるように感じます。青葉のムードメーカーとして これからの活躍も期待しています!

Q2 成澤さんの「すごいところ」を教えてください!

ゲストに接する時、いつでも明るいとこ。

Q3 成澤さんとの思い出エピソードを教えてください!

ゲストの変化や対応の変更点、業務の変更点などがあつた際に、報告・確認・相談をして助かっています。現場に入らない日が続くこともあるので、とてもありがたいです。

い。その責任の重さに、辞めようと思つたが、管理者の阿部が、一生懸命の不安に寄り添い続けてくれた。そしてもう一つ、介護に携わつて気がつけば10年。「せっかくなりも支えとなり、乗り越えていったのだつた。

夜間巡回の時などは、「心配で耳をぎりぎりまで近づけて、呼吸確認を行っています」と語る成澤。今まで以上に善を尽くし、ゲスト一人ひとりを大切に見守っている。

ゲストを笑顔にするため

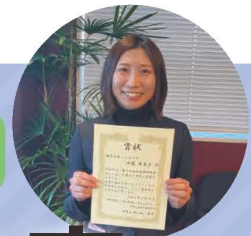
そんな成澤は、今年は夏祭

りの行事担当だ。「本当は、土壇場にならないと動けないタイプなんです」と笑う成澤だが、頭の中はもうアイデアでいっぱい。

「その時のみなさんの嬉しさがゲストに大好評。」  
「今年の夏祭、きつとゲストもキャストも、みんなが幸せを感じる一日を過ごそうな顔が、本当に嬉しくなりました。今年も、ゲストを笑顔にするため、いろいろと考えを巡らせている。朗らかで、包み込むような優しさを持つ成澤が演出する夏祭り。きつとゲストもキャストも、みんなが幸せを感じる一日を過ごすことだろう。」

Good News

訪問看護ステーションここさいむら小田原 伊藤管理者



# 全国事例発表会で発表

令和8年3月14日に開催された「第19回 全国事例発表会」にて、看多機ここさいむら小田原の取り組みについて、伊藤管理者が発表を行い、優秀賞を受賞しました。発表内容に対する思いや看多機ここさいむら小田原の今後の目標について、詳しくお話を伺いました!

## 発表タイトル

### ～看取り期利用者支援における チームケアの実践と考察～

訪問看護ステーションここさいむら小田原管理者 <sup>いとう まみこ</sup>伊藤 麻美子さん

看取り期利用者支援における  
チームケアの実践と考察

株式会社ここみケア 看護小規模多機能ここさいむら小田原  
伊藤 麻美子



01

## 実施した目的

年間20人以上の看取り実績がある中で、中重度者や看取り期利用者への支援における、多職種連携の重要性和「最期までその人らしく」過ごすために、介護現場としてできることを見つけ、医療依存度の高い利用者に対し、専門性を活かしたケアを実践するため。

02

## 私たちが大切にしていること

医療・看護・介護に関わる専門職として、最大限にリスクを考慮、排除しながら、本人の希望や望みを選択に入れていく。安全や延命のみを考えてのサービス提供ではなく、健康で楽しく、安心して、【望む生き方】を支えていく!心豊かに暮らせる環境を提供することを目指しています。

そして、家族や周りの関わる方の理解にも、きちんと向き合い、配慮したうえで進めることが重要と考えます。



(左から) 兼子代表、伊藤管理者、一般社団法人全国介護事業者協議会小田孝安理事長

03

## チームとして 何を工夫したか

POINT 1

利用者・家族の価値観を中心にしたケア方針の統一

POINT 2

看取りの質向上のため、苦痛緩和の多職種アプローチなど

## 発表を終えての感想と目標は?

当事業所は、医療依存度が高くても、最期まで過ごして頂くことができ、お看取りの件数が年平均20件あります。その中で、毎回行うデスクカンファレンスからの学びを活かし、最期までその人らしく過ごしていただくためのケアを発表させていただきました。なかなかできることではない、と発表後に言っていただきましたが、まだまだ課題はあります。

人と人との繋がりをもっと大切にし、支援していくことが今後の看多機の目標です。「いつもと違う」にいかにつづけるか、「自分の家族を利用させたいと思えるケアができていくか」。お看取りの時期を迎えるまでのカンファレンス、デスクカンファレンスの中で、「キャスト一人ひとりに問いかけながらここさいむらで良かった」と言ってもらえるケアに繋げていきたいと思えます。

# すき間時間にチャレンジ！簡単エクササイズ 身体を緩めて 元気な春に。

寒い冬を越え、身体の不調や疲れが出やすいと言われる春。そんな春にぴったりの手軽にできる体操を、訪問看護ステーションSORAの理学療法士・熊谷美江さんに伺いました。身体の不調を保ち、元気な春を過ごしましょう。

## 冬から暖かい春へ

活動休止モードの冬から春を迎え、気温上昇とともに活発化する身体。ライフステージに変化がある方も多く、気づかないうちに疲れがたまってしまふもの。この時期の不調の原因の一つには、**自律神経の乱れ**が挙げられます。

「自律神経には、二つの作用があります。一つは、やる気や力の源である交感神経。もう一つは、リラックスや睡眠に作用する副交感神経です。この二つのバランスが崩れると、脳や

身体が疲れを感じやすくなります。この自律神経の調整役となるのが、脳と身体を繋ぐ脊髄と呼ばれる神経の束なのです。その脊髄がきちんと作動できるように、硬くなりやすい**脊椎周りの筋肉をほぐして**、身体を緩め、ラクにしてあげることが大切です。」

朝起きた後、日中、そして寝る前に、**身体に小さな変化を加えて**無理なくゆらぎにアプローチ。ぜひ、今日から少しずつ実践して、身体の変化を感じてみませんか？



訪問看護ステーション Sora 理学療法士 熊谷美江さん

2025年5月株式会社ここみケア入社。整体、エステ業界で経験を積んだ後、PTの資格を取得し7年目。様々な角度から、身体の不調を解決していく。



膝を身体に引き寄せる 腹式呼吸の準備。

片足を反対足の脇に置き 上半身を反対側にねじる 筋肉を伸ばして、呼吸が全身にいきわたるようにする。



バナナのポーズ ろっ骨周りを伸ばす。

## Morning

布団の上で寝ながら行いましょう。



「力まずに脱力しながら！」がポイント。それぞれ1分以上、左右どちらも行いましょう。身体が緩んでくると、呼吸が深くなり、自律神経が整っていくことが期待されます。



## Night

一日の終わりにもう一度、身体をほぐして良い睡眠を。

体育座りになり 手の平をつき上体を反る 指先が後ろを向くようにし、胸を高く、頭は力を抜く。

四つん這いになってから 手首を返してかかとの方へ 手の平は床につけたまま、重心をお尻の方へ。



## Daytime

座ったままでも簡単に！



手を組んで後頭部にあて 視線を上、肘を開く 頭で手の平を押すようにすると、さらに good!

手を反対側の耳にあて 手の重みで首伸ばす 首周りの筋肉をゆっくり伸ばして、血流 UP。

## Special ★ダウンドッグのポーズ

簡単に済ませたいという方へは、「これ一つで全ての体操を網羅する!」と熊谷さんがおっしゃる、究極のポーズを伝授。

足をあげたり、下半身を左右にひねったり、自由に楽しみましょう!



# Relation Gate Group NEWS LETTER

## Topics 北海道の事業所がグループに仲間入り

この度、株式会社人材サービス YOU において、3月1日より北海道札幌市北区の就労継続支援 B 型事業所「スマイルラボ」（管理者：高橋五月さん）を、4月1日より札幌市中央区の就労継続支援 B 型事業所「さくらトータルサービス」（管理者：上井雄一郎さん）をそれぞれ引き継ぐ事となりました。

両事業所のキャストの皆さんを新たな仲間と

してお迎えできることを、心より歓迎致します。これから両事業所とともに力を合わせ、利用者の皆様が安心して働き、笑顔で過ごせる場所づくりを進めて参ります。新しいつながりを大切にしながら、グループ全体でそれぞれの事業所を盛り上げていきましょう。

皆様の温かいご支援とご協力を、今後ともよろしくお願い致します。



スマイルラボ 管理者 高橋五月さん

この度、スマイルラボの管理者兼サービス管理責任者に就任しました高橋五月（写真上段真ん中）と申します。福祉事業に携わるようになり、15年ほどになります。高齢者の介護から始まり、障がい福祉は5年ほどになります。グループホーム、就労継続支援 A 型、就労継続支援 B 型にて管理者兼サービス管理責任者として勤めておりました。皆さまにご教示いただきながら、事業所の発展に尽力いたしたいと思っております。利用者さまが安心して通所できるよう、スタッフ一同と努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。



さくらトータルサービス 管理者 上井雄一郎さん

札幌市中央区にあるさくらトータルサービスの管理者上井雄一郎（写真左から4人目）と申します。

これまで約14年にわたり、縫製・装飾雑貨・知育玩具・羊毛フェルト・陶芸・手芸などの商品制作・販売を行ってきました。これからは今まで培ってきたものづくりの経験はそのまま活かしつつ、パソコンなどの新たな作業も行っていきます。多くの方が気持ち良く働き、過ごせる環境を作り、一人ひとりがスキルアップできる事業所にしていきたいと考えております。



## Message

## Topics 新卒者獲得へ積極的に採用活動を実施

株式会社ここみケアは、2027年卒新卒者向け合同説明会に参加しました。3月2日は、マイナビ主催の利府町セキスイハイムスーパーアリーナ「マイナビ就職 EXPO」に参加。3月5日は、仙台国際センターで開催された「マイナビ就職セミナー 福祉介護」に出展しました。

当社ブースには、多くの学生が来訪し、事業内容や職場環境の魅力を直接伝える貴重な機会となりました。

現在、中途・新卒ともに採用を強化しておりますので、社員の皆様からのご紹介も歓迎しております。今後の採用活動のさらなる充実に努めて参ります。



笑顔を創る

# 賞賛・承認大作戦

皆さんの投稿・投票の中から、素敵な取り組みを紹介するこの企画。今回は、グループホーム小田原管理者の坂本茂明さんの投稿、粋なおでかけエピソードについて詳しく伺いました！  
 同行した外国人キャストのアティカーさんにとっては、初めて日本文化に触れる機会に。ゲストもキャストも一緒に楽しんだ当日の様子をご紹介します！

## 氏神様の豆まきの思い出を外出で…

「生まれ育った土地ではね、近くの神社で豆まきがあってね、子どもの頃楽しみでねー。拾うのが楽しかったんだよ」と普段の世間話にて…。  
 そんなゲストの言葉を聞いて、今年も2年連続で、榴岡天満宮での節分豆まきに参加してきました。若者にまじり、争奪戦に競りながら、興奮と大笑いで楽しい時間となりました。



## 当日同行したキャストに 今回の投稿内容について教えてもらいました！



インドネシア出身  
アティカー コマラサリヤン

### 初めて 日本の文化に触れて

「豆まき」も「節分」も初めて聞きました。インドネシアには、健康を祈るお祭りはないので、感動すると同時に少し驚きました。豆まきが始まったら、急に豆を拾いあう様子にびっくりしました。終わった後、豆を食べてみましたが、おいしかったです。その豆を食べると、病気にならないと教えてもらいましたので、私も食べて、今年1年健康で過ごしたいと思います！



### 開催までの経緯

テレビやニュース、話題にも、豆まきのシーンがでるなか、「生まれ育ったところの神様は氏神様という、そこではみんな集まって豆まきしたなあ…あっ拾って食べる方だった」と大笑い。そのあとの「毎年楽しみだったんだよ」という言葉を聞いて、その頃の思い出を、ここでも実感できないかと思って、

管理者に相談。極寒だったらどうしようと思いましたが計画しましたが、子供のように豆を奪い合う身のこなしと笑顔を見て、地元の氏神様にはお連れできないけれども、これでよかったと実感しました。  
 (計画作成担当兼介護職千葉陽子さん：写真右から三番目)

### 一緒に働く皆さんへメッセージ

日頃から、ゲストの声に耳を傾け、何気なく出た言葉を大切にしながら、グループホームでの生活になったとしても、これまでの生活習慣など大切に続けてもらいたいという、キャストの気持ちが活動として計画されることを嬉しく思います。

季節的には屋外行事は経験しがちですが、この時期の寒さもまた、お一人おひとりの身体に刻まれた人生の物語を実感できる事だとも思っています。また一緒に考えていきましょう。

(管理者 坂本 茂明さん)



豆まき参加後は、本堂の前で記念写真



# Relation Gate Magazine

株式会社ここみケア  
株式会社人材サービス YOU  
社内報「Relation Gate Magazine」vol.26

2026 年4月発行