



輝け! 大分のウーマン!

WONDERFUL  
WORKING  
WOMEN

01

祖母と暮らしていたことから福祉の仕事を興味を抱き、2010年に生活支援員として入職。利用者の生活支援のか、ダンスやリハビリなどの健康増進、アロマや音楽を用いて情緒の安定を図るなど、様々な活動を行う。加えて井上さんが企画するのが施設の外での活動だ。

「散歩をしたり自動販売機でジュースを買って飲んだり、花火大会や温泉といった夜のイベントなど利用者様の楽しみを増やしたいですね」と話す。

入職後は結婚し、産休や育休も経験。時短勤務による復帰の中、まわりのサポートを受けながら両立を進めてきた。「これまでと同じ生活支援員として働けたことが嬉しかったですね。子どもの病気や行事の時も安心して休むことができる環境に

支えられました」。業務中は利用者の命を預かっていることもあり、知らず知らず神経を張りつめることも多い。そんな中でも気持ちは穏やかさを心がけ、家族で過ごす休日はスイッチをきちんと切り替える。子どもとのゲームや外遊び、美味なスイーツを味わう時間もリラックスタイムだ。

仕事と子育てを両立しながら働く井上さんが若い世代へ伝えたいこと。それは、就職の前にしっかりと自分のライフスタイルを考えて欲しいというのだ。「今は快適に過ごせていますが、就職活動の時は表面的な部分を見がちだったので…」

わたしを支えた言葉  
The words that supported me

頑張ってるから

失敗するんだよ

—— 先輩

頑張らない人は失敗すらしない。  
次はどうすれば成功できるのか、  
プラス思考になれました。

きつかったら

無理しなくてもいいんだよ

—— 夫

いつも逃げ場を用意してくれるから  
気負いなく働き続けられます。

なるようになるから

大丈夫

—— 友人

焦ったり落ち込んでも状況は変わらない。  
「楽しみながらポジティブに」を  
心がけています。



大丈夫、何とかなる。  
利用者の気持ちに  
寄り添いながら、自分も笑顔に。



## PROFILE

井上 千佳さん  
CHIKA INOUE社会福祉法人  
みづほ厚生センター  
障害者支援施設 聖心園  
生活支援員

令和2年度おおいた女性活躍推進事業者表彰受賞企業

わたしの必需品  
My essentialsある日のスケジュール  
One day schedule

6:30	起床 朝食作り 他部署の方からオススメされてから健康づくりに豆乳を飲んでいます	14:30~	入浴支援
7:40	子どもを小学校、保育園へ送る	17:00	退勤 現在は短時間正社員です
8:50	出勤 引き継ぎや消毒、トイレ支援	18:00	お迎え
10:15~	健康増進、情緒安定など 様々な活動を行います	18:30	夕食作り たまに夫の祖母によるおかずの差し入れも!
13:30~14:30	昼食	19:30	夕食
		20:00	お風呂宿題チェック 洗濯など

