



## 見つけた！苦手に効く薬を

グエン ティ タイン トウイ  
NGUYEN THI THANH THUY

誰にも得意な事や不得意なことがあります。私は人と話すことはとても好きなのですが、人前で話すのは昔から大の苦手です。学生の時の発表でも毎回緊張して手に汗をかいていたほどです。こんな私に「何か良い薬はないかしら」と考えてはみたものの、あがり症に効く薬などありません。そんな私が介護施設で自分の苦手に直面することになるとは、来日前には想像もしていませんでした。

配属となった直後にスタッフの仕事ぶりを勉強している中で一つ気になる業務がありました。それは一人のスタッフがお客様の前で元気よく大きな声を出しながら進行していく体操でした。見た瞬間に私の最もやりたくない仕事だと思いました。数カ月が過ぎたある日、指導員から「そろそろ体操を一人でやってみましょうか」と言われたのです。その時はうまくごまかしましたが、私はいつかはやらなければならないことを感じ取りました。そして、避けていた体操をついにやる日が来てしまいました。私が担当する体操は手を使う体操です。毎日参加だけはしていたので内容は頭の中には入っています。いよいよ私の進行が始まります。「グー、チョキ、パー」お客様に参加してもらえるように私なりに声を出しました。しかし、なかなかお客様が反応してくれません。焦り始めた私は笑顔もすっかりなくなっていました。結局、見かねた指導員が私の横で助けてくれたことで初日は終わりました。その後、指導員から

ある話を聞きました。私より1か月前に入社したスタッフがいて、私と同じように一人でやることになった時、家にある鏡の前で何度も練習したというのです。私はその話を聞き、次回に向けた練習で私もやってみることにしました。「あの時は笑顔が消えていたわよ」と指導員から言われた言葉を思い出しながら笑顔で何度も練習を重ねました。そして、再チャレンジの日、指導員から「肩の力を抜いてね」と励まされた後、私は一人一人のお客様の顔を見ながら笑顔で体操を始めました。すると一人のお客様が私と一緒に声を出しながら体操をしてくれています。それから徐々に他のお客様も私と一緒に体操をするようになり私はホッとしました。何とか2回目の体操を終えた後、お客様から「発音がとても良かったわよ」と声を掛けられ、私はとてもうれしくなりました。それからの私は人前での緊張もすっかりなくなり、今では「いきいき体操グループ」の一員までになりました。

ところで私は苦手を克服できたのでしょうか。いいえ、そう簡単には克服できません。でも、はっきり分かったのは苦手なことから目を背けずにしっかりと向き合って克服する気持ちこそが大切であるということです。それが一番苦手に効く薬なのだと思います。何か人前で話す機会が訪れた時は、逃げずに必ず打ち勝ちたいと思っています。今日もまたお客様は元気に体操していることでしょうか。私の「グー、チョキ、パー」の声とともに。

## 受賞の喜び



国 籍 ベトナム  
職 種 介護  
実習実施者 株式会社ツクイ  
監理団体 協同組合企業交流センター

グエン ティ タイン トウイ

作文コンクールで最優秀賞を頂けるなんて思いませんでした。施設長から受賞を聞いた時はとても嬉しくて、周りにいた職員さんと抱き合って喜びました。ご入居者様からも「おめでとう。すごいね。大したもんだ。」と声を掛けられとても嬉しくて、その日からずっと笑顔です。今でも信じられません。

この作文コンクールに応募することにしてから何を書いたらいいのか全然思いつかず結構迷いました。日本に来てからのいろいろなことを思い出しました。ずっと気になっていた苦手を少しでも良くしたいと思って書きました。

今回の受賞は私一人の力ではなくいつも応援して下さった本社の方々、施設の入居者様、職員さんや組合の方皆様のお陰です。本当に感謝致します。この賞を頂き、私の人生の中で貴重な思い出になり一生忘れられないと思います。これからも夢の実現に向けて頑張ります。皆様本当にありがとうございました。

## 指導員のことば

トウイさん、最優秀賞おめでとうございます。

日々、一生懸命取り組む姿を一番近くで見ていたのでとても嬉しく思います。

来日がコロナ禍で延期になりもどかしい中でも日本語の勉強を続けていたと聞きました。岡谷に来てからも毎日研修記録を書いたり、日記を付けたりして、向上心の高さを感じました。その努力が今回の受賞に繋がったと思います。

トウイさんはいつも笑顔でお客様に接し、コミュニケーションの取り方も上手く、周りを明るくしてくれています。これからも自分の強みを活かし、自信を持って、お客様の笑顔と思いを引き出せるように私たちも応援致します。この一年間は仕事を覚える事に精一杯で地域の事や日本文化に触れることがなかったと思います。ぜひ日本を楽しみながら実習し、さらに技術を磨いてください。

ツクイ・サンシャイン岡谷 三木 理絵