

こだま通信

64号



[編集] 特定非営利活動法人こだま

〒690-0048 松江市西嫁島1-1-19

☎&FAX 0852-28-8162

・・・プロフェッショナル仕事の流儀・加藤さんから学ぶ・・・

プロフェッショナル仕事の流儀でも取り上げられた、神奈川県藤沢市のおおいけあ代表の加藤忠相さんが先日出雲に来られて講演会がありました。NPOこだまは、おおいけあの本を職員の必読書にしたばかりでした。また来られる二日前にはおおいけあがモデルになった「ケアニン」の自主上映会も行いました。講演会では、加藤さんの「自立生活」にむけた支援の熱い思いを聞く事ができました。

「いつまで僕らは60年前の介護を続けるんですか」

とてもショッキングな問いかけに答えられるだろうか、おおいけあ代表がよく使う言葉だ。老人福祉法ができたのは、1963年で介護が必要な方は行政が措置をして、療養上のお世話をしていた。そして今は、2000年に始まった介護保険法によって事業者と対等な契約を結び、自立生活を目的とした介護がされることになっている。

ところがどうだろう、多くの事業所では旧態依然と療養上のお世話が業務の多くをしめている。みんなそんなものだと思っている。おおいけあ事業所では、利用者それぞれが自分の役割を持ち働いている。寝たきり状態だった方が、鍬をもって畑を耕してみんなが食べる野菜を作っている。

決して特別なことをしているのではなく、利用者の方の得意を生かし、自分の意思で動くような支援がされている。声かけだったり、周りの環境だったりを整えることでこんなにも違うのか・・・ということを見せてくれる。

我々の障がい者サービスでも同じ事が言える。介護保険から遅れること3年、2003年から支援費制度が始まった。そして今は「障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律」（障害者総合支援法）となっており、できるだけ身近な場所で日常生活又は社会生活を営むための支援を受け、誰とどこで生活するか選択の機会が確保されると

されている。さらに社会生活を営む上での障壁となるような社会における事物、制度、慣行、観念その他一切のものの除去に資する、ともある。障がい者サービスを行う我々もこのことをしっかりと受け止め、新しい考えや支援技術の習得に努めなければならないと強く感じた。

加藤さんは、制度の変化を車のモデルチェンジにたとえ、40年前の車と現代の車を対比され、

「どちらが欲しいですか」と問われる。我々の事業も同じですよ、と言っているのだ。新しい制度になったのだから、変わらないといけない。

「おおいけあにはマニュアルがない」

おおいけあには業務のマニュアルがない。利用者の方にはそれぞれの経験があり、人生がある。その方たちの「自立支援」を行おうとすると、千差万別の対応が必要になる。スタッフ一人ひとりが利用者の方の状況に応じて、考え行動する。おおいけあではこの考え方が徹底していて、「加藤（代表）に聞いたら『いいよ』って言うと思ったらやっていい」と言う考えだ。その人らしさを大切に、利用者のリズムを大事にして人生を謳歌できる支援を追求している。

高齢者と障がい者の違いはあっても、おおいけあ流の支援をこだまでも展開できればと思っている。地域を巻き込んで地域をデザインして行く、加藤さんの考えは壮大だ。 【山田 久】

映画『ケアニン』自主上映会報告

11月25日にいきいきプラザ島根にて映画「ケアニン～あなたでよかった～」の自主上映会を行いました。当日は日曜日にも関わらず25名もの方に来ていただきました。

参加していただいた方の中には障害者サービスの施設で働いておられる方、高齢者の介護施設で働いておられる方、自宅で家族の介護をしておられる方、こだまの利用者さんと保護者さんもおられました。

上映会の後は「介護カフェ」という時間を設けてグループに分かれてもらい、今自分が介護または支援にどう関わっているか、自分だったらどんな介護をしてもらいたいのか、についてお茶を飲みながら話してもらいました。「もっとこうしたい、けど、実際はできなくて、、、」「自分の職場とは介護のしかたが違ってびっくりした」などの意見が聞こえてきました。目の前の介護に対してみんな「こうしたい!」という強い思いがあるけど、実行できない理由もたくさんある。今回の上映会をきっかけに強い思いを実行出来る人が増えてくるといいなと思いました。

私はどんな形になるかわかりませんが、映画のように「利用者さんが出来るだけ自立し、いきいきと生活して好きなことを楽しくできる場所」「職員も目の前の利用者さんに対してその時一番いい支援をできる場所」「利用者さんも職員も幸せに暮らせる場所」を作っていきたいと思っています。

これからも新しい介護や支援の仕方、考え方を発信したり、思いを交換できる場所を作ったりしていきたいと思いました。【永井 智】



参加者の声

介護の映画と聞いてあまりいいイメージはなかったが、すごくいい映画でした。介護って重たく考えていたけど、映画をみて気持ちがらくになりました。

こだまが映画のような支援をしていきたいんだなということがつたわかりました。

「介護」という言葉でかたぐるしいものにしない「当たり前なんだ」というところが心に残りました。私も今、介護現場で働いていますが、ここまで利用者さんに向き合えていないなと感じて（業務におわれているような）今後もっと、一人一人に向き合っていきたいと思いました

とても感動しながらみさせてもらいました。身近にこういう事業所がたくさんあればいいなと思います。

自分が何らかの障害を持ち、介護が必要になった時、どうありたいかを考えました。

介護が必要になっても、自分でできることはなるべく自分でやりたい。人にあわせてばかりではなくて、好きなように自分のやりたいことをしたい。そして、少しでも良いから誰かの役に立ちたい。そして最期はできれば家で、無理なら家族に見守られて……。私が考えるこんなことは、誰でも考える普通のことと思っていました。それぞれの人生があって、それぞれの価値観があって、それを大事にすることが幸せを感じられることだと思います。どんなに重い障害があっても、その人らしく生きていくことができ、そしてそれがずっと最期まで続くためにはどうすれば良いのかを考えさせられ、介護の必要な人が幸せに生きていける社会は、みんなが幸せに生きていける社会だと改めて感じました。【伊藤和枝】

「あおいけあ流介護の世界」を読んで・・・

「〇〇があったから、～をするのではない。～ができる人がいるから、〇〇をする。」利用者ひとりひとりの能力やできることが違うなら、その人に合った作業や活動ができるように一緒に考え、そこに向けて準備するのが私たちの役割の一つであると、この本を通してあらためて考えさせられました。そして、それがその人らしさの生き方につながって行くのではないかと。つい、職員の一方的な思いでことを運びがちになってしまっていることに反省しました。わたしたちはどれだけ利用者の声を聞こうとしているだろうか？こだまには、利用者の思いを形にできる職員がたくさんいるのに！生かし切れていないならもったいないなど。

そんな思いを感じていた日々でしたが、うれしい出来事がありました。いつもお世話になっているグリーンノートさんから、ビニールハウスで土と苗の分別作業をしてもらえないかと依頼が来たのです。クロモジの作業には入りにくい利用者の方でしたが、ハウスでの作業は彼の特性にもピッタリとはまり、いまでは毎日丁寧に作業されています。そこでの作業の姿を見たときに、なんともいえないうれしさが込み上げ、涙が出ました。こんな力を持っておられたなんて知らなかった…。そしてこの作業を提供して下さったグリーンノートさんにも感謝の思いでいっぱいでした。「あおいけあ」のように、地域の方から応援してもらいながら、また時には巻き込ませていただきながら、いきいきとした事業所にしていけたらと思います。

【久保田 真紀】

近年の社会福祉のキーワード（自分が思う言葉も含みます）、利用者視点、意思決定、個別支援、エンパワメント、傾聴、コンプライアンス、共生社会…。

まだまだありますが、「あおいけあ」の本に出てくる事例、考え方にはこれらの多くが当てはまるのではないのでしょうか。しかも、スタッフの方々はこれらを当然として受け止めて支援をしている。利用者の方々にとって心地良い空間が流れているんだろうなという事が容易に想像できました。

特に、とかく問題行動として捉えがちなこともまずは、傾聴の姿勢を保ち、利用者にとって1番良い解決方法を導き出していく。自分にはまだまだそんな余裕も技量もないなあと反省させられました。

個人的な考えになってしまいますが、100点満点の事業所やスタッフはたぶん存在しないと思います。しかし、この本を読むと、もしかしたらあるんじゃないか、自分ももっと努力しなくてはと思わされた1冊でした。

【安部 裕紀大】

私は以前老人介護施設に勤めていました。もう15年も前の話ですから今とは違いようやく身体拘束廃止の流れが施設や病院にも浸透してきていた頃でした。それまでの身の安全を守るための拘束(車いすに座っているとき前に倒れないよう腰ベルトを装着する、居室や談話室など使用していない時には鍵をかける等)を廃止していこうと施設内でも動きが出てきていました。しかし、ベルトを外せば車いすからの立ち上がりや転倒が増え、更には徘徊に繋がりました。慢性的な人手不足もあり拘束をやめれば怪我が増える、悪循環でした。そんな時代を過ごした私でしたから、あおいけあ流の介護はとても新鮮でした。そんな風にやってみたかった、という思いがよみがえってきました。

今私は毎日生活3で皆さんと活動しています。そこでもあおいけあ流の精神が役に立っています。「どうしたらその人らしく、いきいきと輝いていられるか自立支援のためにはその人の強みにアプローチする。」この言葉は私にとってとても大切なものになりました。自分で靴を下駄箱にしまう、カバンからお弁当を出して冷蔵庫に入れる等、小さいことですが自分で出来る様になったら素敵だなと思っています。幸い生活3は事務所の1階の狭い場所です。この狭い空間だからこそ皆さんが好きに動いてもらえるようにしていけたらいいなと感じています。

【森山 祐子】

カフェこだまで保護者懇談会をおこないました

今年度は、こだまを利用している利用者の皆さんや家族の皆さんとの懇談会を開き、これからのこだまの事業について要望を聞かせてもらう機会を作りました。会場は、春にオープンした忌部ダムの畔りの「カフェこだま」です。保護者の何人かの方はこれまでに来店していただいていたのですが、まだ来店していない方もおられ、お披露目も兼ねての懇談会になりました。

生活介護よめしまは11月20日（火）、生活介護こだま（ほんそご）は11月21日（水）、いずれもカフェこだまのランチをゆっくり楽しんでいただきながらの懇談会でした。生活介護こだま（せいかつ3）は、その週末に利用者さん、家族、職員合同のお食事会を計画しておられましたので、その席にお邪魔させていただきました。

お忙しい中ではあったと思いますが、たくさんの方に参加していただき、こだまの現状や事業報告をさせていただいたあと、それぞれの会ごとにたくさんの要望を聞かせていただきました。中でも一番多かったのは、やはり泊を伴うサービス事業所の充実を求める声でした。

「グループホームにはどんな形で入らせてもらえるのかなあ」「ショートステイを利用できるところが少ない」「一か月前に希望しても断られてしまう」「医療的ケアが必要な方が利用できるところが少ない」「緊急性の高い方を優先されるので、そこまでの理由がないと利用が難しいと諦めてしまう」「何とか家族とともに過ごしたい、親が元気なあいだはと頑張ってきたが、そろそろ体力的にも限界を感じてきている」「今はまだ考えていないが、将来的なことを考えると、急に入所というのは本人の理解も難しいので、今の段階から少しずつ慣れていかないと、とも思う」等々。

どの声も、今のこだまの利用者さん、保護者のみなさんにとっては切実で、これからのこだまの事業を考えていく上で外せない要望だと受けとめました。会の中でも、具体的にグループホームの運営など進め方についてふれる意見もありました。「こだまの職員で足りないところは保護者が入っていくことも考えたら・・・」「入所しても、家で過ごす曜日を作ることで、前向きに入所を考えていけるのでは・・・」「都会地では大手の住宅メーカーがグループホームを作ることに手を付け始めている。制度的に条件は整っているので、島根でも声を上げて、まずは箱を作ってもらいたい・・・」

大変だで終わるのではなく、少しずつ形になっていくように、何とかみんなで知恵を出し合っていきましょう！という意思確認ができ、今後のこだまを担って行く若い職員さんたちに、保護者の方達の思いをきちんと伝えなければならないなど、痛感させられました。

それ以外にも、それぞれの相談支援員さんとの関係作りについて情報交換されたり、お出かけ先の情報を教えてくださったり、日頃なかなかゆっくり保護者さん同士で話せない中、積極的に話し合いに参加されていて、終始とても和やかな雰囲気です。懇談会が進められました。

そして、最後には「こだまは、突発的なことやちょっとのお願いにいつも答えてくださり、いつでも大丈夫って言ってくださる。それは、親にとってはとても喜ばしく頼れる事業所です。」「こだまにお世話になっている、それだけで安心感がある。」そう口々におっしゃってくださいました。その期待に、応え続けていけるように、まずは職員が楽しく働ける職場であり続け、それが利用者さんにとっても居心地のよい場所であり続けられるよう、これからも日々取り組んでいかなければ、と確認できた一日でした。【菅 道子】



11月15日

今年も楽しく ボジョレー企画が終わりました

NPOこだまの恒例行事になった「ボジョレーヌーボ」企画を、11月15日のボジョレーの解禁日にあわせておこないました。10月の職員会でペアが発表されてから、ペアになった職員が考えに考え抜いた仮装姿で、利用者のご自宅へ「ボジョレーヌーボ」等を配達して回りました。

毎年、利用者や家族のみなさんから大好評の仮装姿ですが、今年は総勢10組です。当日まで、誰がどんな仮装するのか秘密です。送迎が終わりそれぞれが着替えると、あちこちから歓声があがります。それぞれの、仮装姿をみてその完成度の高さや意外性にびっくりさせられるのです。

ヤッターマン、ドクターランプアラレちゃん、ディズニー魔女、ドラえもんなどの『アニメキャラ組』やスーパーボランティア、カープ女子&カープおじさんの『今年話題の人組』やライオンキング、バカ殿、ねこ党議員などの『わけがわからない組』と今年もバリエーション豊富な愉快的な仮装ペアが勢揃いしました。そして、まだ外が少し明るい時間に車に乗り込み出発です。対向車のおじさんたちが少し変な顔で見ているのも何のその、どのペアも利用者さん宅を目指して車を走らせます。

10組のペアが訪問した各ご家庭では、楽しみに待っていてくださっていて、大笑いをされた方、フリーズした方、キョトンとされていた方など反応は様々でした。中には居間にまで招き入れてもらって、写真撮影やお茶をご馳走になってくるペアもありました。

すっかりこだまの行事として定着してきたボジョレー企画です。職員たちは、すでに来年の仮装に向けて案を練り始めています。来年も楽しみにお待ちしております。

【渡部 健史】



クッキー工房

「あっ！お客さんですよ」と利用者さんが教えてください。「こんにちは」と野菜を持ってクッキー工房へ清算に来られます。工房の横でもカフェで販売している忌部産の新鮮な野菜の販売が始まりました。「野菜があります」なんて看板も出していないので始めはなかなかお客さんも来られませんでした。でも近所の方や、通りかかった人が気になって足を止めてくれるようになりました。「近所に野菜を買える所ができて嬉しいわ」とか、「続けて下さいね」と嬉しい言葉をかけて下さいます。最近では常連のお客さんもできました。利用者さんも「こんにちは！」と元気にあいさつを交わしておられます。近所の方と近くなったようで嬉しく思っています。今は立派な大根やお鍋に欠かせない白菜や春菊などが並んでいます。ぜひ近くにお越しの際は寄ってみてください。

クッキー工房からのお知らせです。地元産の米粉や国産のバターなど品質にこだわってクッキーを製造してきましたが、こここのところの原材料の高騰で100円を維持していくことが難しくなってきました。職員で話し合い12月より1袋6個入りにして150円で販売することになりました。これからもクッキー工房のみんなで頑張って製造に取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願ひします。 【山岡智加】

カフェこだま

ここ1ヶ月は、「川上開さん作品展」や「パン祭り」「新そば祭り」など、行事がたくさんあり、初めてカフェに来て下さるお客様も増え、いろんな出会いがありました！準備でバタバタもしていましたが、職員や利用者さんみんなで力を合わせて楽しい日々を過ごすことができました。

そんな中で、カフェの職員さんがこんな話をしてくれました。

「下の子を産んでから、障がい児の親となり2年くらい家で毎日泣く日々を過ごしていました。でも最近は、少しずつ気持ちをプラスにしています。子どものおかげでこだまさんにも出会えたり、みなさんの熱意ある考えや行動や支援を身近に触れてがんばれそうです。」

今では、そのお母さんが他のお母さんに元気を与えてくださっています。その方の考え方や経験は、私たちにとってもすごく勉強になっています。

利用者さんやご家族の方、地域の方がもっともっと過ごしやすく、働きやすく、そのためにカフェこだまに何ができるのか、これからも考え、実行し続けていけたらいいなと思います。そして、これからも出会いと縁を大切にしていきたいなと思います。 【福田 翔子】



ホームヘルプサービス

同行援護とは視覚障害のある方が外出する際、ご本人に同行し移動に必要な情報提供をしたり、社会参加や地域生活において不安と不便を解消し安心して出掛けるためのサービスです。

私もその同行援護の研修にも行かせていただきました。アイマスクを付けてバスや電車に乗ったり、道路を歩いたり、自販機で飲み物を買うなど様々な体験をさせていただきました。同行してもらう方との信頼関係がないと安全に移動できているのか不安になります。こうして私が体験してみて初めて分かることが多くありました。同行援護に入った際に利用者の方がやってほしいこと、伝えて欲しいことを自分に置き換えるようにしています。

研修を体験させてもらいながら、私なら「こうしてほしいな」「これは嫌だな」と感じる場面がありました。私が同行援護のサービスに入る方もそう感じるものが、少しでも少なくなるようにと思い支援しています。

何回かサービスに入るうちに、たくさん話をしてこれようにもなりました。利用者の方自身の話・子供さんの事・会話の中で笑いになると嬉しくなります。言葉の掛け方も適度なトーンで話すなど学ぶ所などあります。こちらが気付かされてしまい「はっ」としたり、これからも些細なことでもコミュニケーションをとりながら関係性を作り、安心した時間を過ごしてもらえよう努めていきたいです。

【曳野美津代】

ほんそご

今年も残すところ一ヶ月となりましたね。季節は秋から冬に移り変わろうとしています。

ほんそごではこの季節の移り変わりを感じながら毎日を過ごしています。“食欲の秋”では炭をおこしキノコ、サンマお肉を焼いて食べたり、枯れ葉や木の実を探しながらの散歩の後の公園でのおやつタイムは最高に美味しかったです。皆さん食欲旺盛です。個別活動では利用者さんが食べたいと希望されたコロッケを買いに出かけ公園で完食。とっても優しい利用者さんはお母さんへのお土産のコロッケも購入されていました。芸術の秋では硬筆アート展に出品する作品作りを行いました。。新聞を小さくちぎる人、ギュッと丸める人、のりを付けて貼り付けていく人、色を塗る人それぞれ出来ること

を行い来年の干支（亥）という字が完成しました。スポーツの秋ではマットの上に寝っ転がりブラッシング体操。職員が軍手をはめ利用者さんの手足をブラッシングします。体が温まり寝てしまう方も・・・。

冬になってもほんわか暖かいほんそごです。

【新見 和美】

せいかつ3

せいかつ3では、行事に向けての制作の合間に、ちょっと一息。しじみ館や、玉造温泉の足湯へでかけました。しじみ館の活動では、少し熱めでしたが、次第にほどよい湯加減になり、15分ほどゆっくりと浸かると、身体も温まり、気持ちも和らぎます。

一歩外へ出てみると、たくさんの出会いや発見があります。地域の方から、「どこからきたの?」「美人さんだね」と声をかけてもらえることで、会話が弾みます。また、環境の面では勉強になることばかり。足湯の座面は自分が思っているより低いものですね。車椅子の方が自力で移動するには、難しい様子でした。どうやったら一緒にこの気持ち良さを感じていただけるか。一緒に活動することで、考えさせてもらえる機会となりました。自分のタイミングで湯か

ら上がったたり、足を拭いたり、足を動かして思い思いに満喫したり。いつもと違った姿もみせてくださるみなさん。どんな活動の時も、自分で自由にする事の喜びをどんどん感じてもらえるといいなと思います。

【曳野碧里】

生活介護よめしま

生活介護よめしまの作業といえば・・・そう「クロモジ茶」作りです。前月号の報告でもあったように、みなさんそれぞれに役割を持って黙々と作業に集中して取り組まれています。

生活介護よめしまで、先日から新たな作業が始まりました。グリーンノートさんからの委託で、ポットに入っている土と古いハーブの苗を仕分けするという作業です。嫁氏m、あ

今までクロモジ茶の作業に入ることがなかった利用者さんが、専属でこの作業に取り組むこととなりました。作業が始まって、約3週間が経ちました。一日も休まずに取り組むことができています。

本人の中にも、一日の流れの中に定着したのか、こだまから離れたビニールハウスに到着すると、作業場所まで自分から歩みを進めて、手袋をはめて作業を開始します。少し調子が悪いかなと感じる時も、お腹が空くお昼前の時間でも、1ケースを終えるまで頑張っています。今は1ケースですが、最終的には一日3ケースを完了させることを目指しています。利用者さんの頑張りを見ていると「今ある作業の中でできることを探していく」ことも大事ですが、「利用者さんのできることから作業を探していく」ことも必要だなと感じました。

【八壁 巖】



伊藤看護師の健康講座

ストレスありませんか？



ストレスは病気を引き起こす元凶のように思われ、嫌われていますが、ストレス反応は、命を守るために体の主なシステムが協力し合う防禦システムなのです。

ストレスは原始の時代から、人間が生き延びるために得た都合の良いシステムと言われています。緊急事態を体が自動的に察知して、いつでも戦いや逃げることにに対して体を動かせるようにしてくれるのです。

例えば、現代でいえば困難なことが起こった時、どうしたら良いかを瞬時に考え対応できるのもストレス反応のおかげです。いざという時に考え込んでいたり、リラックスしては命を守れません。ストレス反応は、命を守るために体の主なシステムが協力し合う防禦システムなのです。しかし、それがあまり長く続くと免疫力が低下して、病気を招いたり悪化させたりしてしまいます。ストレスを受け続けて交感神経が優位になり続けると不調やトラブルにつながりやすくなります。

ストレスは「誰でもあるものだ。それで助かってるんだ」と思うと気が楽になります。しかし、簡単にそう思えないこともありますね。そんな時は、好きなことをして楽しむことです。そうすると副交感神経が働いて、交感神経の働きとのバランスが良くなり免疫力もアップします。

「好きなことも楽しめない。」そうになったら重症です。好きなことをしていても楽しめなかったら、「自分は何か変だな」と気がついてください。

どんなに忙しくても、自分の好きなことをする時間を持つことは大事ですね。 【伊藤 和枝】

12月のこだまの行事

2018年・クリスマスマーケット

12月15日(土)

16:00~19:30

会場：島根青少年館

(サンライフ横)

ミニ屋台・コンサート

クリスマス手作り品

キャンドルナイト他

2018年クリスマス

イルミネーションツアー

今年は一畑電車に乗って

イルミネーションを見に行きましょう

12月22日(土)

17:00~20:00

会場：松江フォーゲルパーク