

こだま通信

66号



【編集】特定非営利活動法人こだま

〒690-0048 松江市西塚島1-1-19

☎&FAX 0852-28-8162

なぜ人と人は支え合うのか・・・

1月の初めに看護師さんからある本が職員に紹介された。早速取り寄せて読んでいくと、そうだそうだと頷けることばかり。本の作者は渡辺一史さんで「こんな夜更けにバナナかよ」を書いた方です。今回も自立生活を進める障害者の方達から受けた多くのメッセージを「なぜ人と人は支え合うのか」という本で紹介している。今の福祉サービスに繋がる障害者施策の流れも自立生活運動とあわせて知ることができ、同時代をきた者として、もっと深く知っておくべきだったな、と後悔の念に駆られてしまった。

重度障害者の存在価値は・・・

本の中で人工呼吸器をつけて生活している海老原さんが紹介されている。親から離れ自立生活を送っている彼女に、東京都女性活躍推進大賞が贈られ、その時に海老原さんが小池知事に渡した手紙が紹介されている。素敵な内容なので紹介したい。

『(前略)世の中には私を含め、人工呼吸器や経管栄養を命綱にしている人、言葉でのコミュニケーションが取れない人、意識レベルが確認できない人など、重度の障害を持つ人がたくさんいます。そういう方達の多くが、家族での介護に限界を迎え、高度の介護スキルを持つ人的資源が地域に不足していることで、入所施設や長期療養病院に追いやられています。これは日本も批准した障害者権利条約の、「障害があることによって特定の生活様式を強制されてはならない」という条項に反しています。介護力の不足だけではありません。「呼吸器や胃ろうのような延命を受けてまで生きたいなんて、ワガママなのでは?」「寝たきりの植物人間を生かすために自分たちの税金が垂れ流されてるなんて…」「あんな状態になってまで生かされているなんて本人にとって可哀想」などの社会の価値観が、

私たちを、地域の隅へ隅へと追いやっていくのです。私たち、重度障害者の存在価値とはなんでしょう。私は、「価値のある人間と価値のない人間」という区別や優劣、順位があるとは思いません。価値は、人が作り上げるもの、見出すものだと信じているのです。樹齢千年の縄文杉を見て、ただの木でしかないのに感動したり、真冬、青い空に映える真っ白な富士山を見て、ただの盛り上がった土の塊に過ぎないのが清々しい気持ちになれたり、価値を作り出しているのは人の心です。これは、唯一人間のみに与えられた能力だと思います。そう考えるとき、呼吸器で呼吸をし、管で栄養を摂り、ただ目の前に存在しているだけの人間をも、ちゃんと人間として受け入れ、その尊厳に向き合い、守っていくことも、人間だからこそできるはず。それができなくなったとき、相模原であったような、悲惨な事件が起こってしまうのではないのでしょうか。あるのは、「価値のある人間・ない人間」という区別ではなく、「価値を見出せる能力のある人間・ない人間」という区別です。私たち重度障害者の存在価値とは何でしょう。重度障害者が地域の、人目につく場所にいるからこそ「彼らの存在価値とはなんだろう?」と周囲の人たちに考える機会を与え、彼らの存在価値を見出す人々が生まれ、広がり、誰もが安心して「在る」ことができる豊かな地域になっていくのではないのでしょうか。(後略)』

こだまが掲げる「いきいきと街の中で、自分らしく」に通じる考え方でまさに目から鱗のような衝撃を受ける手紙です。これからも利用者の姿が街の中に見える支援を続けていきます。

【山田 久】

2019年度のこだまの事業について

○新年度新たに5名の新規利用者を迎えてのスタートです。

今年度は松江養護学校と松江清心養護学校の卒業生を5名迎えます。他の事業との併用の方もおられますので実質的には毎日3名の方が増員となります。米粉クッキーが人気の就労B事業所のクッキー工房の利用希望者も増えてきており、2名の方はクッキー工房を利用されます。3名の方は生活介護の利用です。現在は3箇所に分かれて活動していますが、5月からは4箇所に分かれて活動することになります。

利用者の方が、活動しやすくなるように環境を整えて行きたいと考えています。

○橋北にもこだまの生活介護の拠点を設けます。

ありがたいことに生活介護の利用者の方が増えてきています。現在の場所では今後は受け入れができなくなりそうでしたので、新しい場所の確保を考えていましたが、これから先の利用者の状況等を考えて見ると、橋北に一つ拠点があるといいねということになりました。夏くらいよりいい物件はないかと探していましたが、しんじこ温泉駅の近くに物件を見つけました。生活介護こだまの4番目の拠点です。城西公民館やお城、市役所にも近く交通の便も良く、周りには古い民家があって日常的な交流ができそうな場所です。

活動内容もしだいに決まってきましたが、音楽活動を主にして調理活動や社会体験が沢山できる内容にしたいと考えています。作業では、利用者の方が店員になって雑貨の販売や手漉きの紙やカード作りに取り組んでいきます。地域の方にも親しまれる、「ちょっとお茶のみに行ってみようかな」と思ってもらえるような事業所を目指していきます。

○ショートステイの事業を始めます。

昨年の保護者懇談会の保護者の方からのお話の中で、最近ショートステイの利用が思うようにできなくなった、との声を聞かせていただきました。こだまでもショートステイやグループホームの必要性は強く感じていたところですが、昨年のお母さん方の話を聞いて、今のこだまでする範囲の対応をしていきたいと、3名定員のショートステイを申請しています。事業の開始は5月の連休明けになると思いますが、準備を進めていきます。

○しっかりとした実践ができる職員集団に向けて

NPOこだまの自慢は何と言っても職員です。胸に熱い情熱をたぎらせ利用者の方を楽しませ何とか力になりたい、そんな気持ちをもった職員たちです。一人では出せない力が、みんなが知恵を、力を出し合っていくと、どこにも負けない力になります。

今年度は、そんな職員一人ひとりが自分の役割を果たし、企画する力、計画する力、実践する力、表現する力など日常の実践力を高められるようにスーパーバイザーを配置していきます。若い職員の手で、これからのこだまを担っていける体制を作っていきます。

保育の短大から実習生を迎えました

2月4日（月）～18日（月）の10日間、こだまでは初めての短大生の実習の受け入れを行いました。大阪健康福祉短期大学（松江校）より、保育士を目指す女子学生さん6名。障がいのある方達と接することも初めて、こういう事業所があるということも知らない、ほとんど未知の体験という6名。しかし、あえて「〇〇とは・・・」という話はせずに、とにかく自分の目で見て、自分の耳で聞いて、自分の体で感じ取ってくださいと、それだけをお話しして実習に臨んでいただきました。

毎日、びっしり記入して帰られる実習日誌には、様々な思いが書き綴られていました。初めは不安な思い、どうすればいいのかという思いが多かったのが、段々と「障がいのある方達と接することは特別なことじゃないんだ」「職員の方々の接し方に学ぶことが多く、一つひとつの声かけがとても勉強になる」「適度な距離感を保つことが大事なんだと思った」等、共に過ごす中で、大切なことに気づき、その気づきに前向きに改善して取り組もうとする姿勢があちこちに見られました。

10日間という短い期間ではありましたが、6名いずれもがこだまを実習できたことへの感謝の気持ちだけではなく、進路を考えていく上で保育士だけでなく、こだまのような事業所で働いてみたいと思うようになったと、期待以上の手ごたえを感じていただけたようです。

職員にとっても、学生さんからのたくさんの質問に答える中で、初心に戻ったり、改めて支援のあり方を考えさせられたりと、実習受け入れの意義を感じ取ってもらえたようです。もちろん利用者さんにとっても、若い女子学生さんとの10日間は、気持ちも高揚し、楽しくもあり賑やかな日々であったことでしょう。

初めての实習。それぞれにとって、とても貴重な体験となりました。

【菅 道子】

新しい利用者さんと過ごして感じること

昨年春に縁あってこだまの職員になって一年がやってきました。戸惑いもありながら楽しい毎日を過ごしています。2月から新たにこだまの利用を始められた、自閉症スペクトラムの方の支援に入らせていただいています。笑顔がとても素敵な方です。学生時代には心理の勉強をしていましたので、利用者の方の思いを読み取ったり、内面の動きを察したりするのはとても興味深く取り組んでいます。

こだまの生活介護には、自閉症スペクトラムの方は何人かいて、それぞれ視覚支援や構造化といった専門的な支援を受けている方もいますが、特別なことではなく普通にそんな支援ができていることに驚いていました。

今回、私も関わりがもてる機会を得て、まずは、「こだまに来ていただけることに感謝の気持ちをもって、こだまという場所を楽しんでいただけるような支援」を目標に、もう一人の職員と交替で個別の活動を行っています。玉造の足湯に出かけてみたり、梅の花を見に菅原天満宮へ出かけてみたり。こだまらしい、季節を感じられる活動ができるよう心がけています。日常生活の中で上手くいなくて立ち止まってしまう場面もありますが、ゆっくりゆっくり、少しずつ少しずつ、三歩進んで二歩下がりがながら、良い関係を築いていけたらいいなと思っています。まだまだ支援者として駆け出しですが、精一杯頑張らせていただきます。

【細川 裕幸】



3月3日に恒例行事のこだま雛めぐりを開催しました。会場は生活3、ほんそご、生活1、そして今年から忌部ダム湖畔のカフェこだまも加わって4会場での開催でした。今年も沢山の方に来ていただくことができました。特に子どもの声が最後まで響いていたように思います。嬉しいことですね。

ふだん私たち職員は利用者さん本人と主に活動しています。ご家族の方にお会いするのは朝と夕方の送迎時くらいでしょうか。こだまの行事では本人を含めそのご家族、兄弟、甥っ子や姪っ子を誘って賑やかに参加してくださいませ。普段どんな活動をしているのか、お家での様子はどうか、家族ではどんな休日を過ごされているのかいろいろなお話をさせていただきました。そんなお話をしているとまた家族づれのお客さんがみえて一層賑やかな雰囲気になりました。ありがとうございました。

そして、各部署の飾り、軽食はいかがでしたでしょうか？私の所属するほんそごでは大きな板を使った記念撮影ができる顔出しボードと、段ボールや発泡スチロール、河原で拾ってきた様々な形の石を使ってお雛様を作りました。顔出しボードは利用者さんに全て絵を描いていただきました。最初は、下書きをして色はみんなで塗るのかなと思っていましたが、お昼休憩になっても筆を置かない時もあり、作品に込める思いや集中力に驚きました。当日はそのボードに顔をあてて子どもから大人まで記念撮影を楽しんでいただきました。そして私のお気に入りには石の飾りでした。最初から形が決まっているのでどんな形に見えるのか人それぞれで面白いものが沢山できました。

生活1の飾りは壁一面に大きなお雛様があり、迫力のある作品でした。外の大きなガラスにもお雛様があり、通りかかると一目でわかる飾り付けになっていました。こういう外への発信もあるのだなと感じました。来年はもっといい雰囲気が出せる飾りを作りたいと気合が入りました。 【永井 智】

2018年度をふりかえって・・・

生活介護よめしま

「生活介護よめしま」のメンバーは、男性の利用者が多いので活動も動きのある活動が中心となっていきます。そんな中で始まったのが「クロモジ茶」作りです。試行錯誤を重ねて、今年度から本格的に製造販売が始まりました。山に入ってから材料採り、陰干しをした後、みんなで葉っぱと木を分けたり、小枝を細かく折ったりします。最後にミキサーにかけて少しあらい粉末にして、ティーバッグに入れて完成です。

この作業が始まってから、生活介護よめしまの作業場は製茶工場に変身しました。利用者の方がとても落ち着いて作業に取り組まれます。クロモジがもつ癒し効果なのかもしれません。午前中の作業時間いっぱいみなさん自分の作業に集中されています。夏ころより、販売にも力を入れてきました。タイミングよく委託販売してくれるお店も見つかり、時には注文に追いつかない状況にもなりました。冬にはクロモジ茶がインフルエンザの予防に効果があるとの新聞記事が出て、クロモジ茶販売にとっては追い風になりました。また、市内のハーブショップのお店からハウス内での軽作業の委託があり、山代町の先のハウスに出かけて作業ができるようになりました。少人数での作業になり落ち着いた中での作業活動になっています。

午後の活動では、体づくりを継続的に取り組み、一畑葉師の1000段の階段登りに春・秋と出かけました。そして毎回大運動会になってしまう金曜日のはつらつ体育館での運動の時間は、利用者の皆さんにも好評でした。一日企画では、利用者の皆さんの要望も取り入れ、伯太町のわたなべ牧場に出かけたり、出雲大社、境港へも出かけ楽しい時間を過ごすことができました。 【渡部 健史】

ほんそごグループ

今年度のほんそごは、新規の職員の配属もあり、新たなスタートとなりました。期待や不安を抱きながらの年度当初でしたが、利用者の方、職員共に楽しい毎日をごせるよう努めました。そして、今年度のほんそごで大きな目標として掲げていたのが、「個別支援、小グループでの活動の充実」です。毎月の活動予定に個別活動の時間を設け、担当する職員が利用者の方のニーズや希望をくみ取り実行してきました。一例を挙げると、こじんまりとしたカフェでのティータイム、日帰り温泉での入浴、なかなか温泉に行けない方は温泉のお湯を汲んで来てほんそごでの温泉入浴、カラコロ工房での和菓子作り体験、ストラップ作り体験、ゲームセンター、バスに乗ってのファーストフード店やお肉屋さんへのコロツケの買い物などなど...

職員間で色々アイデアを出し合い実行しました。そして、外食の際も小グループでくつろぐことのできる空間を探し、カフェ、ラーメン屋、焼肉屋などへ出かけました。やはり、個別の対応だと利用者の方の顔が見え、表情が見えます。我々支援スタッフとして一番心がけておかないといけないことです。

ほんそごにはたくさんの個性を持った利用者の方がおられます。色々な特技を持った方がおられます。それぞれが主役になり輝ける活動を日々大切にしてきました。うまくいったこともあれば、うまくいかなかったことも多々ありますが、その都度、話し合いを行い改善しながら取り組んできました。

今後もこのスタンスを守りながら、職員全員の色々な視点で物事を見ていくことができればと思います。2019年度はそれらで学んだことを実践し、利用者の方と変わらず笑顔の毎日をご過ごしたいと思っています。 【安部裕紀大】

2018年度をふりかえって・・・

生活介護3グループ

この一年、生活3は利用者の方の作業活動をどうしていくか？を職員みんな考えてきました。以前からラスクを作ってきましたが、どうしたらもっと利用者の方が積極的に、楽しく充実感をもって作業に取り組めるかを試行錯誤した一年でした。色々な方にアドバイスをいただきながら工夫を重ねて、最近ようやく形になり、年度末にはほんそごと合同でギフトを皆さんにお届けできるようになりました。ギフトはたくさん注文をいただき、忙しい日々を送りました。本当にありがとうございました。

先日、午前中はラスク作業、午後からウォーキングという活動の日がありました。ラスクのラッピング作業に午前中いっぱい取り組み、午後から外出した時の利用者みなさんの表情がなんとキラキラしていて「とても充実しているよ、楽しいよ」という表情に見えました。午前中、しっかり作業に取り組んだからこそ引き出した表情ではないかと私は思っています。しかしまだまだ課題は山積みで、ラスクを焼いている間の待ち時間に何をしたらよいか、空き時間の組み立てが上手くできずにいます。

「皆さんを待たせることがないように！」これは作業に限らず生活3の職員間の合言葉です。もっと作業の段取りや組み立てが上手いき、生活3の皆さんが充実感や作業意欲をもって取り組めるように考え続けていきたいと思います。

社会体験では、電車やバスに乗ったりカラオケや美術館見学にも行きました。秋には保護者との懇談会の機会が作れ、楽しく談笑できたこともうれしい出来事でした。

【森山 祐子】

クッキー工房

クッキー工房では、初めの頃は利用者さんがお話をするのは、職員に送迎などの確認をする会話がほとんどでした。それが今では、確認事だけではなく、お出かけをしたことや家族のことなどを話してくれます。また利用者さん同士でも会話をしている姿を毎日のように見かけます。笑顔いっぱいでもっと楽しそうです。利用者さん同士で助け合う姿や、お互いを気にかける言葉がけなども聞かれるようになりました。とっても微笑ましいクッキー工房の一コマです。

そして一番変わったことと言えばクッキーの値上げです。今まで100円で販売していたクッキーですが材料代の高騰などにより、12月より150円に値上げしました。値上げに伴いパッケージのラベルも変更しました。シールにすると「良い感じ！」と思っていたものが、実際に貼り付けてみると・・・何か違うな～となり何度も作り変えました。ラベルについてみんなで話をしていると色々なアイデアが出てくるので少しずつ良い感じになってきています。これからを期待してくださいね。

クッキー工房のみんなが頑張って楽しく作っているクッキーは、値上げの影響もなく変わらず皆さんに購入していただいています。現在は、市役所や社会福祉協議会での定期的な販売のほか、こだまカフェなどの委託販売先もできてきています。これからもなお一層、販売先を確保していくことが課題になっています。2019年度は新たに2人の仲間を迎えるので益々にぎやかになると思います。もっともつとこだまのクッキーを知っていただけるように、みんなで頑張ります。

【三上 智加】

2018年度をふりかえって・・・

カフェこだま

カフェこだまは、昨年4月17日にオープンしました。もうすぐ一周を迎えます。この一年間は、カフェこだまにとって「出会いと学びの一年」だったと思います。

まず、カフェの準備期間にたくさんの方からの応援と協力がありました。「うちの古いタンスを使う？」「使ってない調理器具を持ってこようか？」「近くで採れた山菜、よかったら使って！」などなど。

そして、オープンするとこだまの利用者さんがカフェに来てくださり、美味しそうにランチやデザートを食べる姿を見せてくださったり、いつもは苦手な野菜を口に運んでくださったり、カウンターや座敷の好きな席でゆっくり過ごして下さったり。

職員も増え、ボランティアでお手伝いして下さる方や、お子さんをもつママさん達、そして「カフェで働いてみたい」と通って下さる方たち。みなさんの生き生きとした表情やキラキラした目をたくさん見せていただきました。カフェの温かい雰囲気のおかげなのか、お客様との会話も弾み、普段お話しできないような方ともたくさんのお会いがありました。そこから、色々な作品展やイベントを企画することができました。

それまで「NPOこだま」のことを知らなかった人たちが、そのイベントを通して知ってくださる機会も増えました。カフェがスタートした時に、「ただのカフェにはしたくない」という思いがあり、今カフェこだまの存在が、“美味しいご飯が食べられる場所”だけではなく、“誰もが安心できる場所”“誰もが活躍できる場所”“いろいろな出会いがある場所”“地域の方と関われる場所”に近づいているのではないかと感じています。2018年、カフェこだまに関わってくださった全てみなさまに感謝して、2019年もみんなで良い年にしていきたいと思います

【福田 翔子】

ホームヘルプ

今年度は私にとって忘れることのできないこと一年になりました。個人的な気持ちを書くのもどうかとも考えましたが、この一年、ある方に関わることができたことにより多くのことを教えていただきました。「寄り添う

支援をしよう」ということが言われます。私も「寄り添う」という言葉が好きでよくブログなどで使います。寄り添う支援ということで考えさせられることがありました。いくら本当の思いを聞きけたとしても、その思いに応えることができなければどうでしょうか？ 1、2回ならしかたないかなとも思うかもしれませんが、いくら思いを伝えても叶わなかったらどうでしょうか。自分にできることがあれば何とかしたいと思います。一人ではできないこともこだまのヘルプはチームで思いに応えられるように動けます。そこがこだまのヘルプの強みではないかなと思いました。

「一日ベッドの上で過ごしています。」じゃあ出掛けましょうよ。「寒いのに段差や浴槽が高くしてシャワーしかできません。」湯船に入れるように考えますなど・・・。「思いに寄り添う」言うのはたやすいですが、肝心なのはその思いに応えるように行動できるかではないでしょうか。その方も他の人に言ってもできないと言われるから相談しなくていいです、と何度か言われました。こだまではどうしたら叶えられるかを話し合い、すぐに動きます。大切なのは相手の立場に立って考え、悩みや苦しみを利用者の気持ちになって考え、そして「どうすれば、この人が幸せになるのか？」「今、この人のために何をすることが最善なのか？」ということ自分を置き換えることではないでしょうか。私はこの一年、こうした気持ちとか思いとかを身に沁みて感じました。2018年良いチームでした。

【井川 樹】

伊藤看護師の健康講座



もしも、自分ではどうすることもできない状態に自分になった時、私たちはどんな過程を経てその状態を受け入れられるようになるのでしょうか。

ほとんどの人は次のような経過をたどると言われています。

- | | |
|----------|------------------------|
| 第1段階は否認 | こんなことが起こるはずがないと否定する |
| 第2段階は怒り | 怒りを周囲にぶつける |
| 第3段階は取引 | 理由を考えて何かにするがろうとする |
| 第4段階は抑うつ | 諦めて気力がなくなる |
| 第5段階は受容 | 状態を受け入れて前向きに考えられるようになる |

人によってはどんな困難も前向きに考え、困難な状態を受け入れることができる人や、なかなか受け入れることのできない人などいろいろです。それぞれの段階も人によって、短かったり長かったりするのですが、その段階の中にいる自分を『ダメな人間だ』とは思わないでください。それは誰でもたどる段階なので、そんな時があっても良いのです。

大切な人がもしそのような状態にあった時は「そんなことではダメだ」と言うのではなく「この時を過ぎれば受け入れられる時がくる」と信じて、そっと寄り添ってあげてください。周りを見たらきっと協力してくれる人があるはずです。

困難状況はそんなにいつまでも続かず必ず変化します。

自分が困難な状況を経験し受け入れることができるようになったら、誰かが助けてくれたように、あなたも誰かを助けてあげることができます。そんな日は必ずやってきます。

【伊藤 和枝】

今年の冬は暖冬でした。毎年、雪道を車を走らせるのに不安になるのですが、雪が積もることなく終わりました。この春になってから寒暖差がいつも以上に大きく、体調を崩してしまいそうですが、こだまでは職員、利用者みなさんともに大きな体調の崩れもなく過ごしています。

これはひょっとしてクロモジのお茶の効果なののでしょうか？ そういえばこの冬、こだまのみんなはインフルエンザにかかりませんでした。これまでは、毎年何人かの方がインフルエンザを発症していたのですが・・・。

この調子で、みんな元気に新しい一年を過ごしていきましょう。

