

# こだま通信

33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

☎&amp;FAX 0852-28-8162

## ●●●4月2日は世界自閉症啓発デーです。●●●

ご存知でしたか？ 4月2日は国連が定めた『世界自閉症啓発デー』です。この啓発デーは、中東カタルの王妃の提案によって国連で採択され定められた日です。

世界各国でいろいろなイベントが行われるようですが、日本では4月6日に『共に支え合う一かけがえのないみんなの生命（いのち）ー』といったシンポジウムが計画されています。また、自閉症の方をイメージしたカラーはブルーだそうで、世界各地の建物をブルーでライトアップする計画もあるようです。日本でもライトアップ・ブルーというイベントが開かれ、東京タワーをはじめとして各地の大きなタワーや橋がライトアップされるようです。

思えば、この仕事をしてすぐに児童施設で自閉症の男の子にあいました。一人は体格のいい小学生、一人は3歳の可愛い男の子でした。小学生の男の子は、いつも“ど～ん”と言っては飛び跳ねて床に身体を打ちつけるのを繰り返してました。3歳の男の子は、箸を両手に持って、顔の前で高速回転をしていました。まだまだ指導法も確立していなかった頃でしたから、対処療法的に接し、ケガのないようにするのが精一杯だったことを鮮明に覚えて

ています。

でもそんな中でも、先輩の指導員さんと一緒に3歳の男の子のトイレトレーニングをしました。それまでパンツの中でしかでき

なかったのを、なんとかトイレで出来るようにと便器に座ってもらって“う～ん”とふんばる練習を幾度となくやりました。

あれから30年、自閉症や発達障がいの方達への支援方法も確立しつつあります。こだまでも若い職員が中心になって学習会にでかけ、新しい支援の方法を学んでは、利用者の方の支援に取り入れています。先日もそれまで職員と1対1でしか食事がとれなかった利用者が、少し席が離れた場所でしたが他の利用者の方と一緒にお弁当を食べている姿を見てとても感激しました。適切な支援があれば、本人も混乱することなく過ごすことができます。みんなに合わせるのではなく、各人が持つ個性を認め合った支援の方法に動いているように思います。

世界自閉症啓発デーのようなイベントを通じてもっともっと、みんなが理解しあえる社会が一日も早く実現することを願っています。今年は間に合わなかったのですが、来年はこだまでも疑似体験が出来るようなイベントの開催を計画したいなと思っています。

【山田久】



## 本物の活動をつくる・・・シリーズ2

### 3. 11を忘れない・・・

3月11日、東日本大震災のあったこの日、避難訓練を生活介護でおこないました。

10時30分。朝の朝礼が終った頃、地震が発生という想定。すぐに屋外へ避難しました。毎月避難訓練をしていることもあり、屋外への誘導はとてすみやかにできました。

すぐに、生活介護とほんそごでお互いの安否の確認や、避難状況の確認、指示を受けます。

ほんそご「こだま事務所は全壊です！みんな無事に避難できています」  
生活介護「今避難している所です。みんな無事に避難しています、すぐに避難所に、向かいます！」「利用者の家族へ、すぐに連絡をとってください」

地震発生から5分後には、避難を終え無事であることを当日の利用者のご家族に連絡をしました。

(実際の災害ではつながらないことが多いかもしれませんが。) 生活介護は 避難所(今回は乃木公民館に設定) への実際の避難を体験しました。徒歩での移動に約15~20分か



かりました。しかし、大人数での移動は、歩幅や歩くスピードが違うので、グループにわけて移動する工夫もしました。

慣れ親しんでいる地域であっても、事前の避難経路の確認はもちろんのこと、日頃から地理情報を頭の中に入れておくことがものすごく大切であると感じました。

ライフラインがストップしたと想定し、炊き出しをおこないました。こだまの庭で薪をくべお釜



でご飯を炊きました。少しこげはあるけど美味しいおにぎりと、豚汁ができました。支給された(と設定)缶詰

もいただきました。あらためて、食のありがたみを感じるよい機会となりました。

数人の方が「いつもとちがう」「気に入った食事ではない」ことから、あまり手をつけず残されました。いざという時に困らないよう、みなさんが食べられるものを準備しておく必要があります。あるいは「食べないと他にない」「これしかない」ということをどうやってうまく伝え、食べられるようになるか?も考えさせられました。日頃の食への関わりが重要なポイントであることも、職員間で議論になりました。今後も、防災意識を高め、また安全に充分配慮し活動できるよう日頃の訓練を重ねていきたいと思っています。ご家族のみなさまもご協力をお願いします。

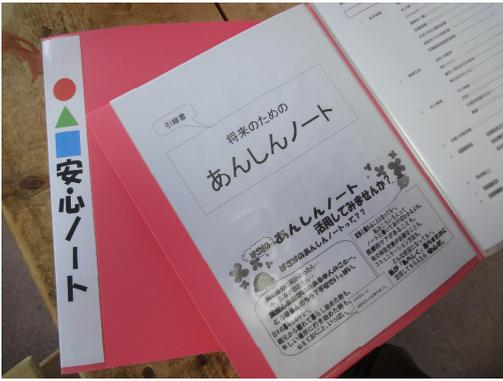
【川上太郎】

## 継続した支援を・・・ 石巻の缶詰工場の製品を共同購入しました

NPOこだまでは震災発生と同時に、我々ができる支援は何か?とプロジェクトチームを作り支援活動に取り組んできました。その中で確認したのが、支援は一過性で終わらせるのではなく、復興するまで継続した支援が必要だということでした。昨年、偶然見つけたブログの記事から、石巻の缶詰工場の再建計画



を知り、共同購入の支援を行ないました。うれしいことにその缶詰工場は見事に復興し、新しい工場が完成したというニュースを知ることができました。今年も共同購入を計画し、金華山沖でとれた「鯖の味噌煮込み」の缶詰を取り寄せました。生活介護や居宅介護の利用者、職員のみなさんに協力いただいて、予定数の120缶はすぐに完売となりました。食べた方からは、美味しかった、もっと購入したいとの声も寄せられました。今後も継続したこうした取り組みを続けていきたいと思っています。



## 安心ノートの活用を・・・

二年前の東日本大震災は、われわれに本当に多くの教訓を教えてくださいました。家に帰れないような大きな災害が起きたとき、どうして過ごしていくのか？ 避難所での生活が障がい者にとっていかに困難な環境であるか、本人にわかるように伝える手段や、周りの方に本人を、どうわかってもらうか・・・など普段あまり切実に考えていなかった事がクローズアップされました。

そこで、注目を集めたのが安心ノートです。安心ノートは千葉県の船橋市のお母さんグループが、親なき後の話し合いの中なら作成されるようになり、全国にひろまっていきました。お母さんがいないと何もわからない、という話ほどの家庭でも良く聞く話ですが、この安心ノートを活用することで、いざという時に開いてみると、本人の様々な情報がわかるようになっていきます。NPOこだまでは、今回横浜市の3人会さまの安心ノートを利用者の方に配布する事にいたしました。活用なさってみてはいかがでしょうか。

## ♡♡♡新しい職場で・・・新しい出会い♡♡♡

私の手をつかんで音楽のなるCDラジカセのほうへ持っていきこうとします。私は、今流れている曲を変えて次の曲にします。次の曲も気に入らないのか、私の手を持って同じようにします。私は次の曲に変えます。気に入った曲が見つかる と、うれしそうな表情で手をたたいたりします。

その方と出会ったのは、1月8日の初出勤の日でした。

次の日は、一緒に初詣に八重垣神社に出かけました。風は冷たかったですが、その方はとてもうれしそうな表情で首を横に振り、手を叩いて楽しそうに声を出しておられたことを今でも覚えています。

その方は音楽が大好きなのですが、お気に入りの曲があります。家ではこの曲、ほんそごではこの曲。といったように場所によってお気に入りの曲が違うようです。車の中では、必ずラジオをつけます。というより後ろから手を伸ばして「音楽をつけてくれよ」と言っているようなしぐさをされます。私は、ルームミラーを見ながら「すぐつけるね！」と言いつつラジオを付けます。FMラジオが気に入らないともう一度手を伸ばされます。私はAMラジオに変えます。

(その方は、話されません。でも職員の手をつかんで自分のしてほしいことを訴えているように思えます。気に入らないと体をゆすり近くにいる方をつかもうとします。すぐに「どうしたの」と言いながら職員の手をつかんでもらうように近づきます。車いすから降りたいときは、自らベルトをつかんで「降りたいよ」と言っているように思えます。私は椅子から降りられるようにその方を手伝います。)

ある時、2週間ほど担当者の方の休みがあって、その方と一緒に過ごす時がありました。最初の週の食事の時にその方はあまり食べてくれませんでした。というよりなかなか食事の雰囲気になってもえなかったように感じました。何がいけなかったのか今でもわかりません。2週間目になると、しっかり食べられるようになり、そしてスプーンを自分で持って食べられました。私はすごくうれしかったです。

最近、ある方から「変わったね。」「表情が前より豊かになった気がします」と言われました。私にはあまりわからないのですが、自分がかかわったことで何か変わったと言われるととてもうれしく思います。よく見て知ることでその方の普段を理解し、些細な違いを見つけ行動しその方のやりたいこと支援してあげられたら、またそのことによって、うれしい表情を見せてくれたら、私としてもとてもうれしい限りです。この『よかった』と思う瞬間を多くして、毎日充実して過ごせるようにこれからのかわりをしていこうと思います。

【田崎 優】

## 活動報告

## 3月20日 販売会の様子

3月20日に今井書店にて、生活介護の今年度最後の製品販売会を開催しました。当日はたくさんの方に利用者の方が作った製品を見てもらい、買ってもらう事が出来ました。ありがとうございました。



今年度は、白湯公園でのご縁市にも一年間参加したり、今井書店での販売会も今まで二回ありましたが、今までの販売会と今回の販売会で違うところが一つだけあります。なんだかわかりますか？

その一つの事は、とても大切なことです。今まで販売会の反省点やこれからの課題として何度も話し合いをしてはいたのですが、なかなか実現することが出来ずにいました。足を運んでいただいた方なら気づかれたかと思いますが、今回の販売員は利用者のみなさんである事です

作業にかかわった利用者の方が販売していくの一番大切な事だと思います。自分が思いを込めて作った製品を認めてもらい、笑顔で買ってもらえる。そんなうれしい事はありません。僕も物づくり班に関わらせてもらっています。この製品はあの利用者さんと一緒に作ったなとか、この製品の仕上げはあの利用者さんがしたなとか、一つ一つの製品に思い入れがあります。でも僕だけではなく、みなさんも同じだと思います。

この日は3グループに分かれて交代での販売となりましたが、みなさんととても良い表情をされていた

のが印象に残って忘れられません。恥ずかしがり屋の人もおおきな声で「ありがとうございました」や「いらしゃいませ」を言っておられました。また自分が「これ作ったよ」と進めてくださる人、買ってもらった時に手を叩いて喜びを表現する人、体を揺らし喜ばれる人とさまざまではありましたが、本当にうれしさを表現していました。とても良い販売会になりました。

今回の販売会を終え学んだことがあります。いつもと同じ計画ではなく、現状から**一步踏み出す計画を立てられる力**の重要性です。日々の計画を作るとき、体制や人員、利用者さんの安全を一番に考え同じような計画になってしまいがちになります。でもやり方というか、違う方法、その事を実現させるように考えればたくさんのやり方がある事に気づかされました。一方的な見方ではなく、多角的な方向から見た計画が作れる力を付けていけないといけないとすごく感じさせてもらいました。僕にとってはこのことが一番大きな収穫でした。

みなさんはなんのために仕事をしますか？自立のため、成長のため、貢献のため、お金のため、考え方は人それぞれかもしれませんが、人の役に



立っているという実感、自分の存在価値を見いだすためではないでしょうか？僕はこれまで仕事をするようになって楽しくてしかたありません。今回の販売会を通して利用者の皆さん一人ひとりへの作業の取り組みが違ってきそうです。この先の一步を考えられるようになっていきたいと思っています。

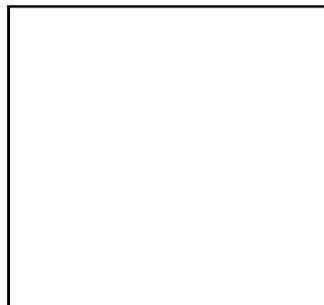
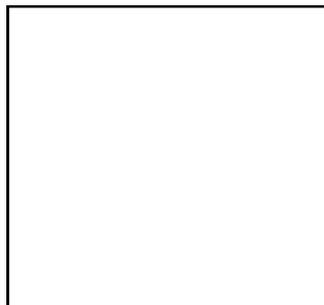
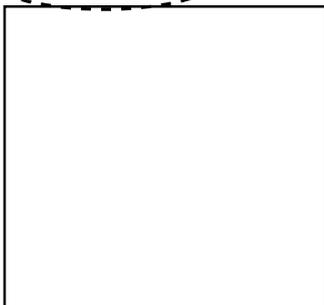
【井川樹】

連載になるかな

なべちゃんがゆく

こどもか！の巻

作・画 たけし



## 〇〇ポレポレ近況〇〇

### 力をつけていく利用者みなさん

学校が春休みに入ってポレポレのお弁当の注文が少なくなってきました。この機会を利用して利用者みなさんには、普段苦手になっている事にチャレンジをしてもらう機会にしました。おかずの盛り付け方の講習もしました。今までよりもさらにお弁当をたくさんのお客様に、喜んで食べていただけるようにポレポレー丸となって頑張っています。

この春から1人暮らしを始めるための準備をし始められた利用者の方がおられます。しかし1人暮らしする場所・グループホーム・ケアホームなどは、すぐには見つからないのが現状です。今は1人暮らしに必要な物のリストアップをしたり、洗濯物をたたむ練習などをして、いつ入居ができる場所が見つかってもいいように準備をしておられます。親元を離れ自立を目指して頑張っておられる姿は、とても頼もしく見えます。1人暮らしが成功するよう、ポレポレでも支援していきたいと思えます。

また週に2回ポレポレを利用して1年半の利用者の方がおられます。はじめのうちは自分の嫌いな食べ物が、盛り付けできなかつたり、盛り付けに時間がかかってしまう事もありました。しかし今では自分が嫌いな食べ物でも、見栄えよく上手に盛り付けています。さらに盛り付け作業のスピードはどんどん早くなって調理の方が急かれるほどです。1日の作業の流れも定着し、時間が来ると率先して作業に取り組む姿は皆のお手本になっています。この1年半で、ポレポレにはなくてはならない存在になって来ました。もう少し利用日を増やしてほしいと、私たち職員はこっそり思っているのですが……。

新しい年度が始まりました。お弁当づくりを通して、お客様の笑顔に出会うために、みんなで手を取り合い、毎日最高のお弁当をお届けできるよう頑張ります。

【森山宏之】

## ヘルパー奮闘記

### 地域の中の普通の暮らし・・・

移動支援中のできごとです。行き慣れた飲食店に入り客席に座ると、『いつもご来店ありがとうございます。ございます何になさいますか、はい、おそばですね。あたたかいものとつめたいもの、どちらになさいますか？ はい、あたたかいほうですね』と店員さんはヘルパーの方に一度も顔を向けずに対応してくださいました。



飲食店での注文やレジでの支払いの時に店員さんはヘルパーの方に先に声をかけられることが多いです。この日は行き慣れた場所で顔を覚えてもらった店員さんでしたので、きっとこんな対応をしてくださったのだとおもいます。

声は小さかったけど、ちゃんと店員さんに向かって注文し、その小さい声をちゃんと聞いてくれた店員さんに運ばれて来たおそばを食べる様子は、いつもよりおいしそうに見えました。

こだまは、地域の中で普通に暮らしていくことをめざしています。休日を使っての余暇活動なども、地域の資源を利用しお金の支払いや、レジでのやり取り、公共交通機関でのチケットの購入や受け渡しなども、時間がかかっても利用者の方にやっていただくようにしています。行きつけのお店ができたり、美容院ができたりと行動半径がどんどんと広がっています。それにあわせて、利用者の方達を理解していただく方も広がっています。そして、普通に接していただくのはもちろん、ヘルパーを介してではなく利用者の方と直接やり取りをしていただけるようになってきました。街の中が、街の人が変わって来ているのを感じる事が多くなってきたこのごろです。

【岩田里美】

## 今、しなければいけない事は？



社会の中で私たちに与えられる問題は、自分にとって五歩も六歩も先の事である場合が多く、自分の力では一朝一夕には解決出来ない事がたくさんあります。その解決出来ない五歩先の事ばかり考えていると、失敗ばかりで思うようになりません。失敗体験ばかり積み重ねてしまうと、辛さや大変さに耐えられなくなってしまいます。

今の自分にも出来そうな一歩目をまず見つける。そして一歩ずつ成功体験を増やして行く事で意欲も生まれ問題解決に近づいて行くのです。自分の力で出来たという成功体験は、脳に快の刺激をもたらし、もっと出来るようになりたいと思うようになり、始めは少ししか出来なかった事が、だんだん確実に出来て行くようになってきます。

そうやって自分が「出来ること」「自信があること」が増えれば増えるほど脳がよく働いている時間が長くなり、快の感情が大きくなり、辛さや大変さを乗り越えさせる意欲を生むのです。

基礎から地道な努力を続けていると、最初は時間がかかっても、ある段階から、脳の成長が加速度的に早くなって行くと言われていきます。

私たちの脳は、成功体験を積み重ねながら「少しずつ、一歩ずつ」が最も合理的に出来ているのです。

「早く成功しなければ」と焦る気持ちもよくわかりますが、焦って情報を脳に詰め込もうとするほど、基礎的な積み重ねを省略しようとするほど、脳を上手く使うことは難しくなります。

今の自分に出来そうな一歩目をまずみつける。そして成功体験を増やして行く。そうする事で意欲も生まれ問題解決に近づいて行くのです。

あなたの大きな目標に近づくためには、焦らずに自分に出来る事を一つずつ増やして行く事が一番の近道のようなのです。

【伊藤和枝】

### あ の 頃 の こ と

3月20日（水）今井書店田和山センター店で行われたこだま作業製品販売にいきました。

私はクッキー工房の利用者の方2人とクッキー販売とレジ係をしました。購入された方のクッキーを袋にいれたり、おつりを渡す係です。小さい声ですが「ありがとうございます」と笑顔でとても嬉しそうでした。

そんなやり取りを見ていて、ふとあの頃をおもいだしました・・・。

私がこの仕事にかかわった25年ほど前のことです。当時は学校を卒業すると施設入所するか在宅で暮らすかの選択肢しかありませんでした。「家から通って仲間とすごせる場所、働く場所を」と保護者、学校の先生を中心に無認可の共同作業所ができました。

最初は古い民家をかりてはじまりました。当時は市や県などの公的な補助金はありませんでした。そのため運営資金は寄付金や後援会にたよっていました。また、お祭りや水郷祭などイベントに出店し収益を運営費にあてていました。イカ焼き、焼きそば、ラーメン、かき氷、綿菓子などまるで屋さんのようでした。

そこで作業製品も販売していました。作業所での仕事はダンボール折り、いりこなど乾物の袋入れなどの下請けがほとんどで一生懸命働いても給料はほんのわずかでした。そんな中やりがいのある仕事を、もっとたくさんの給料をと廃油でつくった石鹸、陶芸、牛乳パックのかみすきなどの自主製品の開発に取り組みました。イベントでの販売は仲間（利用者の方たちのこと）の人達といつも一緒でした。

「廃油でつくった石鹸です。環境にもやさしいですよ。みかんの皮がはいって汚れ落ちもいいですよ」「この茶碗は煮物をいれるとおいしくみえますよ。今朝窯からだしてきました」など、とにかく必死の売り込みでした。売れると「ありがとうございました」と、笑顔と僕たちが作ったという誇らしげな目の輝きはとて素敵でした。そんな仲間の姿にいつもエネルギーを貰っていたものです。今も昔もかわらないと感激しました。

今は、こうして25年間を仲間の皆さんと一緒にすごす事ができたことに感謝しています。 【仁宮順子】