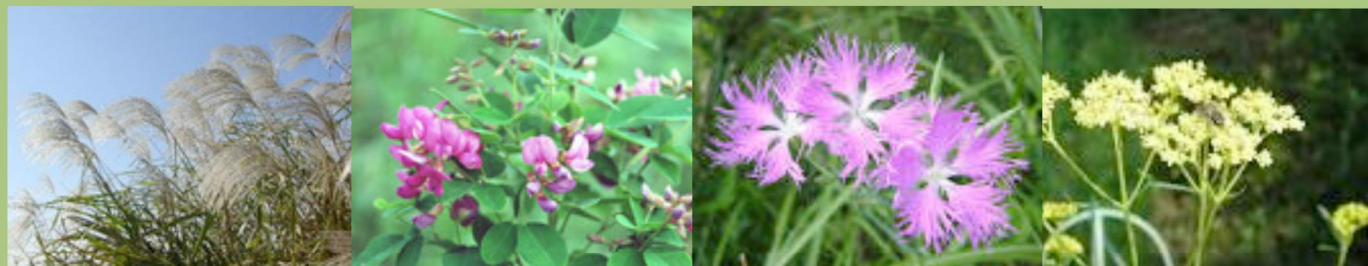


# こだま通信

39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

## 理想の上司像・・・

### ショップゆめ

先日、レインボーという障がい者雇用情報紙12号が新聞に入っていた。地域の中で職場の方に理解され頑張っている方を取り

上げ紹介されている。読み進めながら、毎回「頑張れよ！」と声援を送りたい気持ちになる。

今回思わず目に飛び込んだ写真があった。隠岐の島町の「ショップゆめ」の写真だった。小さな写真だったが、今は隠岐病院の横に移転して営業していると紹介されていた。この「ショップゆめ」の誕生にはちょっとしたエピソードがある。

### 今年は、どんな事をしてみたい

隠岐の島で作業所を始めた時、親身に相談や指導をしてくれていたのが、島でただ1つの障がい者施設だった仁万の里の施設長さんだった。作業所が出来て3年目のお正月、ヒョイと我が家に寄ってきて、「今年は、どんな事をしてみたい」と聞かれた。作業所では月に一度、町内の生協のお店の駐車場でテントを張ってお店を出していた。作業製品だけでは品数が足りないので、松江の花屋さんからお花を仕入れて一緒に販売した。これがなかなか好評で、作業所の運営費獲得に大いに役立った。

そんな状況だったので、何をしたいと聞かれてすぐに「常設のお店を作りたい」と答えた。すると、お酒の勢いもあってか、「わかった！お金は何とかするのですぐに取り掛かりなさい」と言われる。そうは言われても・・・である。

おそろおそろ生協の理事長さんに駐車場の一部の借り上げを打診すると、了解が得られた。次に知り合いの先生のご主人が設計士をしておられたので、店舗の設計と工事の手配をお願いする。予算的に厳しい条件でありながら、業者さんを集めてくれてトントン拍子に進めることができた。開店してからは、仁万の里の利用者が1名と作業所の利用者1名がお店番をした。これまでと同じように、月に1度の花市も開催しながら施設や作業所で作った作業製品の販売をしてきた。大繁盛とまではいかないまでも、花市という収益の上がるイベントを行うことで二人の店員さんへの給与は確保できていた。そんなショップゆめが、年月を経て移転して販売員も増やして頑張っている様子をうれしく見させてもらった。

### やってみる！

あれから30年、あの時の「今年は、どんな事をしてみたい」と聞かれ、夢物語だと思っていたことがすぐに実現できた経験は、その後の仕事の中で「考えるより行動が先！行動をおこせば何とかなる！」といった考えや思いに繋がっているのかもしれない。駆け出しの若造に、「やってみる！」とチャンスを与えてくれた施設長さんに感謝している。年月が経って、自分も当時の施設長さんのような立場にいる。はたして「やってみる！」



という号令をかけられているか、自問自答してみよう。

【山田 久】



**研修報告(3)** 今年は、職員の研修に重点を置いた一年にしたいと思っています。今回は、下関から沖村さんを招いて市内の3事業所で学習会を開いた様子をお伝えします。

## 沖村さんを迎えての職員研修会 9/12

【場所 いきいきプラザ】

放課後等デイサービス・ピピさんとの合同勉強会を行いました。講師は沖村文子さん。山口で発達障がい児に関わるサービスを展開、また相談支援などを通じて、将来的な支援の展開までたずさわるエキスパートです。沖村さんが松江に滞在する3日間、詰めに詰めたプログラムを組み、こだまとピピそれぞれの事業所をみていただきました。ほんとうにありがとうございます。



小さな穴から覗く世界の演習

9月12日の夜には、職員合同研修会を行いました。みけねこさんにも声をかけ、30名以上の支援者があつまりました。

テーマは「自閉症の方の見え方、感じ方を知って支援する」疑似体験が中心のなごやかな研修でしたが、実際は自閉症の特性を熟知しておられる分、ものすごく密度の濃い疑似体験でした。

写真のように、紙をメガホンのように丸め、沖村さんがこっそりと会場においた、「メガネ」「ウーロン茶」などを探すように指示されました。もちろんどこにあるのかもノーヒント。小さな穴から覗く世界はとても狭く、周囲の状況がまったくわかりません。どこだどこだとみんなおろおろしています。どこにフォーカスしてよいかわからない人に、わたしたちはどのような「ガイド」をしたらよいか？考えさせられます。

その他、言葉のお題が出され、それをグループに持ち帰り、絵だけ（ことばの説明がいっさいできない）で説明してあててもらうゲームもしました。「くるま」「がっこう」といったお題は容易に答えができましたが、ゲームが進むと「よる」「ちょっと」「はやい」といったお題が出てくると、どのグループも苦戦しはじめました。みなさんも、これらの言葉を絵だけで説明することを想像してみてください。絵のセンスもありますが、伝える側の経験や知識がものすごく影響します。

自閉症の特性を持つ方への支援は、その人の理解できる形がなんであるか、どういった特性をもっていて、どうやれば伝わるのか、把握してかかわることが支援の原則であることを伝えられました。また、彼らの表現方法を正しく理解し、さらなる表現方法を育てることが大切であることも、こういった研修を何度も受けている人も、初めての人もあらためて気づき、教えられました。そしてそれらを活用し、彼らの「できる」「わかる」を育て、自信につなげていくことが支援の先にあることを私たちは常に意識してかかわることが必要なのだと思います。

翌日13日は、沖村さんをこだまにお招きし、各部署の様子をみていただきました。まだまだ「なんちゃって支援」な部分が多かったりしている現状です。「こんなんじゃだめだよ！」と言われると思いきや、「すごいね!」「うんうん」とうなずいてもらい、バシバシと自立課題やスケジュールボード、補助具などを撮影されていました。

日頃感じていることや思いを伝え、沖村さんにみてもらうことで、私たちの支援が今どうなのか？知ることができる良い機会となりました。もっと自信をもって取り組んでもいいんだ！そんな気になりました。

【川上太郎】

後日、沖村さんのブログに感想が載ってました。

ここ！素敵だなあ！（たぶん、ピピやこだまのこと）

活動には必ずいくつかの行程があります。その活動を丁寧にみるとここは“得意”が必ずあります。そこで、自分の得意が発揮できるように・・・丁寧に細部にこだわってやり遂げる力を育てていきたいです。感動と同時にやってきた「やっぱりできる!」ばけ、ぱれでその前の自立課題として学習しとけば、生きる！子どもたちの可能性を最大限に信じて、小さい階段を確実に登って行こう！と決意した三日間。本当に出会いに感謝。

## 第3回屋台村を開催しました 9月28日(土) 於：嫁島卸会館

10:30~14:00



秋らしい天気にも恵まれて、当日は沢山の人に足を運んでいただきました。行事部として2ヶ月前から企画づくりに取り組みました。今回の目玉企画は「さゆぽん」ことFM山陰「ガッツdeレディオ」のパーソナリティーでおなじみの影山さゆりさんのコンサートでした。音楽に合わせてリズムをとられる方や、優しい歌声に聞き入って涙を流される方などの姿を見る事が出来ました。アンコールも1度だけでなく、2度、3度と求められて聞いてくださった方の心に深く響いたんだなと感じました。



そして目玉企画第2弾としてNPO戦隊こだまレンジャーショーをおこないました。昨年の反省をいかしきちんと台本を用意してこだま全体として劇をおこなうことができました。戦闘シーンも多いレンジャーショーに職員もノリノリで参加してくれました。もちろん練習のほうも空き時間をつかったり、夕方みんなで集まっておこないました。本番でも会場中にたくさんの笑い声が響いていて、やってよかったなとすごく思いました。



そしてなんといっても「こだま屋台村B級グルメ対決」です。生活介護チームは「冷やしおでん」と活動でつくったウスターソースを使っての「そば飯」、クッキー工房の米粉ドーナツ「まいわ」でした。ほんそごチームは「カレーうどん」とデザート「白い恋人」でした。ポレポレチームは「もつ鍋」と「松茸おにぎり」でした。ヘルプチームは今年も東北復興支援もかねて東北からのお取り寄せ「海鮮丼」と朝のテレビドラマあまちゃん話題の「まめぶ汁」でした。どのチームも本番までに何度も試作を重ね、全体での試食会を開いてみなさんに「おいし〜」と食べてもらえるように準備を進めました。その甲斐あって、どこのメニューも美味しかったと嬉しい言葉を

たくさんいただきました。そしてみごと第3回屋台村B級グルメ対決を制したのは、昨年が続いてヘルプチームの「まめぶ汁」となりました。話題性としてしょうゆベースのお汁が勝因だったようです。

屋台村の大きな目的が交流です。なかなかご家族さんどうしがお話をする機会がなかったりします。今回も養護学校時代の懐かしいお母さんと再会でき昔話しが出来たなど、喜びの声をたくさん聞く事が出来ました。今年度も残すところあと半分となりましたが、これからもまだまだたくさんの行事を企画しております。より楽しい一日を過ごしてもらえるように準備していきますのでこれからも楽しみにしてください。

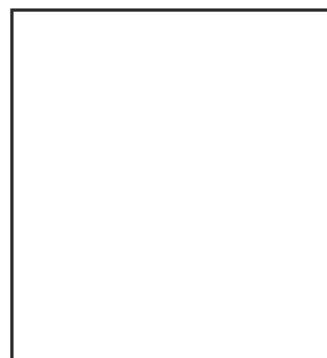
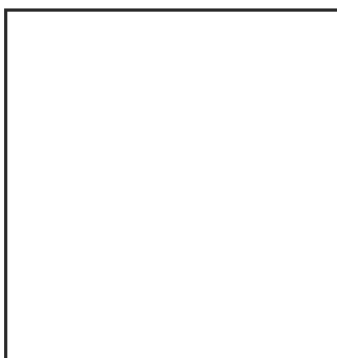
【井川 樹】

### なべちゃんがいく⑦

こだまレンジャーショーの巻

作・画 たけし

好評連載中のなべちゃんがいくは、pdf版では残念ながらご覧になれません。毎回なべちゃんが、何かの事件を巻き起こしています。





就労継続支援B型事業所

# 特集

## ポレポレの活動紹介（お弁当づくり）

2008年10月、障害者自立支援法の施行によって障害者サービスが大きく変わりました。それまでお母さん達が共同作業所として運営していたポレポレも、法人格が必要になりNPOこだまがお母さん達から運営を引き継ぐことになりました。お母さん達の作業所への思いを大切に守っていこうと奮闘しているポレポレの様子をお伝えします。



### 調理開始・・・

朝8時、調理担当のパートさん達が前日仕込んだ材料を使って調理開始です。毎回どんなメニューが良いか、新鮮・安全を念頭におきながらみなさんに喜んで頂くために料理本を開いては、旬の食材を使ったメニュー決めをしています。

### 盛り付けの見本づくり・・・

次々にできあがってくるおかずを、見栄えや利用者の方の作業導線を考えながら盛り付けの見本を作ります。こうすることで利用者の方が間違いなく弁当詰めをしていくことができます。



### 注文の受付・・・

9時を過ぎる頃から、その日のお弁当の注文の電話が入ります。利用者さんはそれにあわせて、手際よくお弁当の容器を並べていきます。時には配膳台に並びきれない程の注文があります。現在は1日70～80個の注文状況です。



### 盛り付け開始・・・

お弁当を並べ終わると盛り付け開始です。役割分担が書かれたホワイトボードを見て、それぞれが手順通りに盛り付けをしていきます。見本の盛り付けをみて、何も言わなくても手際よく作業が進みます。1つの行程が終わるとすぐに次の行程へと移っていきます。今では周りがびっくりするような大きな声で確認ができるようになりました。以前は上手く使いこなせなかった箸も、今ではゆっくりでも綺麗に盛り付けができるようになりました。カップの中にクルクルと麺を上手に盛りつける作業には感心します。まさに職人技です。



### ご飯の盛り付け・・・

9時半頃になると、ご飯の量に応じて盛り付けの数が張り出され、容器を並べてご飯の盛り付けが始まります。秤で250、230、200、150gを計り容器に盛る作業は1gも間違えない正確さです。盛りつけ終わるとごま塩をふって、手早く蓋を閉めていきます。ここにも職人技級の技術があります。以前は、作業の途中でも作業を中断して部屋を飛び出すこともあったようですが、今では最初から最後まで集中して作業ができるようになってきています。



### 配達開始・・・

10時半を過ぎるとお弁当の盛り付けが終わり配達の準備です。配達先ごとのカゴに仕分け、保冷剤を入れて、箸を準備します。おかずとご飯の数が間違いな

いかも確認します。配達の準備が終わると、2台の車に別れて市内20カ所の事業所に配達開始です。「こんにちは、ポレポレです」「ありがとうございました」と笑顔と一緒にお届けしています。



## 弁当回収と洗浄、片付けと掃除

お昼ごはんが終わると、2つのグループに別れて活動開始です。1つのグループは弁当箱の回収に、もう1つのグループは配膳室などの片付けや掃除をします。毎日隅々まで床の洗浄を徹底し、衛生管理に努めています。弁当箱の回収グループが帰ってくると、弁当箱の洗浄が始まります。それぞれの作業に別れて手際よく作業が流れていきます。洗浄が終わると、弁当箱を滅菌庫に保管して作業が終わります。



## ポレポレで大切にしていること・・・

ポレポレが、お弁当づくりで大切にしていることは「手作り」です。作業所を始めた頃のお母さん達は、自宅で一品ずつ作って持ち寄ってまさにおふくろの味弁当を作っていました。そんな思いを大切に、今でも手間ひまをかけながら愛情たっぷりの手作りにこだわったお弁当づくりをしています。

ポレポレは10名定員の事業所です。小さな事業所の利点を生かし、一人ひとりの利用者にあわせた作業工程を工夫することができ、その方にあった支援のスタイルを築いています。ポレポレでは所内での検討会はもちろん、関係機関と連携しながらより専門的支援が受けられるようなチーム支援を行なっています。こうすることで利用者を取り巻く支援の輪が幾重にもなって、より密の濃い支援に繋がると考えています。

## ポレポレの支援から学んだこと・・・ 発達障がい、自閉症スペクトラムへの支援を通じて

ポレポレは、共同作業所からこだまの就労継続支援Bに移行し、この10月で7年がすぎた。スタートしてまもなく、数人の発達障がいを持つ方の支援にたずさわることになった。そのころを思いだすと、とても「支援」とは言いがたく、恥ずかしくなる。「言えばわかるだろう」「暖かく接する」など、従来の支援の方法？だけでやろうとしていた。そうすると、どうしても感情が先行し、困ったときには「力づく」で止めるしかなかったりした。

しばらくして、佐賀のそれいゆをはじめとして、自閉症スペクトラムに関する研修にでかけたり、構造化などの支援について学ぶ機会をたくさんいただいた。いざ専門的な支援をしようとしても、知識や経験が少なく、充分ではなかった。実際の弁当製造の作業の中に、支援技術や知識をどう形にして落とし込むか、どうすれば伝わるのか？試行錯誤を繰り返し、ようやく形になったときは、本人や家族と涙して喜んだ。今思えば「何をやるかその人にわかるように示していない」「気になるものがそこら中にある」だけだったりしたのだ。

常に同じ位置に、同じ物があったり、その人にあった使いやすい用具があったり、定時の誘導するタイミングや声かけを毎日同じにできるよう、作業の動線について何度も何度も職員と話し合った。そうしていくうちに徐々に徐々に、落ちついて作業するのを見かける場面が多くなってきた。今では、特に声をかけなくても、スムーズに作業に入り、自分のすべきことをこなし・・・とものすごい成長をみることができた。今私たちは、こういった考え方をもち、利用者の支援にあたることは本当に「あたりまえ」になった。他の部署でも同様に、発達障がいを持つかたに限らず、ひとり一人が「見通しがたち」「何をやるか」が理解できるための支援を追求している。そうやってこだま全体が見通しのもてる活動へと、さらなる磨きをかけていく時期にきていると思っている。本当の意味で「心がある支援」とは、形になってみえていることなのかもしれない・・・ポレポレでの発達障がいへの支援を振り返り、今そう思うようになった。

【川上 太郎】



## 特急列車の旅

特急電車の企画が立ち上がりました。利用者の方の体調などを考え、行き先などは様々ですが、どの利用者の方にも喜んでもらえるような企画でした。少人数で目的地を目指して電車で行く。さながら小旅行のような気分でした。私は2回ほど同行しました。その中でも境港へ行ったときが特に印象深く感じられました。私たちは車いすの利用者の方々と特急やくもを使って境港まで行く予定でした。米子まで特急を使って、乗り換えをして境港に行く。特に問題がないと安心していましたが、...。車いすの幅がドアの幅より2センチ大きい。どうやっても車



いすでは入ることができませんでした。仕方なく、やくもはあきらめました。そしてその次の普通列車に乗って向かうことにしました。利用者の方も残念そ

うな顔をされていたましたが、そこにいた駅員の方の一言がその方を笑顔にさせました。「もしどうしても特急をとお考えでしたら、お帰りはスーパーまつかぜを使われたらどうですか？」急ぎよ、帰りの予定を変更しその特急に乗れるようにしてみました。帰りの米子駅からはスーパーまつかぜで松江へ。車内に乗ってからのとてもうれしそうな表情が印象的でした。その日一番の笑顔でした。また、他の利用者の方も「やっば、はえーのー」ととても喜んでおられました。こんな表情を見ることができたのもその場その場にいた駅員さんのおかげです。感謝、感謝です。スロープの設置や案内、さらにはどこに降りるか確認をし、その駅に伝えてくれたことで、私たちは安心して乗り降りすることができました。私たちがその駅に着いた時には駅員さんはスロープをもって待っておられました。駅員さんのプロフェッショナルな姿、素晴らしいと思い、同時に私たちも負けていられないと感じました。

利用者さんに喜んでもらうために何ができるか。そして、その喜びを持続するために、私たちは日々新しいことにチャレンジして次につなげないといけなと感じました。また、利用者の方にももっとこうしたい、ああしてみたいなどの要望が出るような活動を今後も続けていきたいと思ひます。【田崎 優】

## ほんそご農園の収穫

湖北の市民農園の一角を借りて、春にさつま芋の植え付けをしていました。植え付けのあと何度か



水やりに行ったりしていたのですが、この夏の暑さもあって、なかなか畑の管理作業に出かけられないでいました。お盆明けにしてみる

と、さつま芋畑は草ぼうぼう状態になっていました。早速草取りにとりかかりました。しかし1日ではおならず、翌日も出かけてさつま芋畑らしくしてきました。

そして、9月11日、ほんそご始まって以来の大収穫作業を迎えました。鎌でツルを刈る係、土を少し耕す係、そして利用者の方と一緒にツルを引っ張る係に別れて作業をしました。

すると畑の中から大きな大きなさつま芋があらわれ、大歓声。今年は暑さの関係もあって、収穫は多くありませんでしたが、大きいさつま芋は販売し、小さいさつま芋は利用者の方に持って帰ってもらうことができました。

土を耕したり、草を取ったりという作業は確かにか大変ですが、それも作物が成長してチャンと実がなる姿を見ると、うれしくなります。こんな体



験を今後も利用者みなさんと続けたいと思ひます。さつま芋の後の畑には、かぶとニンニクの植え付けをしました。そして、庭のプランター

には、特性の種まき機を作って一人ひとりの小松菜の菜園を作って成長の観察をしています。

【下大迫 秀俊】

## お知らせ

こだまでは、旧ボレポレの作業場（現休憩所）を利用して、月に一度程度自由に集える場所、「キッチンこだま」を開くことになりました。詳細は次号でお知らせします。

## クッキー工房近況

クッキー工房では、スタッフの利用者さんが増えたことに伴い、売り上げ向上を目指して、新商品の開発や委託販売を増やすといった取り組みをして来ました。たくさんの方の協力のお陰で少しずつ成果が出て、こだまのクッキーの存在を知ってくださる方も増えています。販売数の増加により、配達やラッピング用のひも作りなど仕事の内容が増え、納品期限に合わせて今までよりも速く仕事をこなさなければならなくなりました。それを実現できるよう、開始前にミーティングを行い、その日の仕事内容を説明したり、補助具を作り仕事がわかりやすい環境を整えるなどしています。

何より力強いのは、利用者さん自身の変化です。注文をもらったりお客様と接する中で仕事人の自覚が芽生えたのか、同僚の頑張る姿に触発されたのか、やる気を感じるが増えています。以前からクッキー班に入っておられた利用者さん達は、自信を持って積極的に働かれるようになりました。時間内に予定していた仕事量が終わらない時に「最後までやらせてください」言ったり、「これ流しに持って行っていい?」「食器拭いていい?」と自分からやることを探して動いたり、仕事内容を把握して職員の指示を待たずにきばきと仕事を進めたり、「明日配達に行きたい」など笑顔で意思表示したり、以前はなかなかやる気を引き出せず仕事に入れなくても多かった方が一度も休憩せず集中して仕事に取り組めるようになったり。

後からクッキー班に入られた利用者さん達も、も

う一年が経ちました。当初はクッキー工房に入るだけでどこか落ち着かない様子で、仕事を拒否されることもありましたが、今ではそれぞれ、ハサミ、シールはがし、生地押しなど得意な仕事もでき、頼もしい存在です。立ち仕事など苦手な分野にも挑戦し、上達しておられます。毎日終礼を行いそれぞれのその日の仕事を報告します。自分が頑張ったことを発表される利用者さんの表情はとても誇らしげです。これからも利用者さんが楽しくやる気を持って働ける場所になるよう、心がけていきたいと思います。 【下大迫知恵】

## こだまヘルパー奮戦記

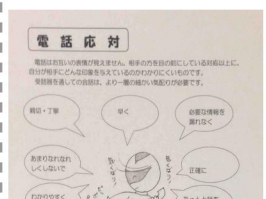
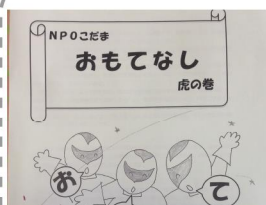
夕方ある方のヘルプへ週に二度入らせて頂いています。最近とても表情が豊かになってこれらで、玄関に入って挨拶をするとその方が声を出して話してくれます。右手と右手を合わせ挨拶をします。入った頃は表情が固かったように感じましたが、最近では良く笑い入浴中も学校の話などの話してくれるようになってきました。帰る時も同じ様に右手と右手で挨拶をし帰っていきますが、少しずつ心を開いてくれたんだらうかと一緒に来たヘルパーとよく話しています。

先日、その方が誕生日を迎えられました。入浴後は一緒に誕生日祝いをさせて頂きました。喜んでいただいた姿に感動をうけ、帰りの車の中では一緒に来たヘルパーと共に喜び、ちょっと涙が流れた日となりました。喜びを共感できる支援を今後も続けようと決意しました。 【曳野美津代】

## こだま版・接客マニュアルを作成しました。

なんだかおもてなしと聞くと、はにかんでしまいそうですが色々調べていくと接客の極意は、どうやらおもてなしに集約されているようです。おもてなしはオリンピックのプレゼンテーションで一躍脚光を浴びる言葉になりましたが、NPOこだまの毎日の支援の中にも、このおもてなしの気持ちを大切にしていきたいと思っています。

こだま版・接客マニュアルは、30ページ程のものですが、挨拶のしかた、電話対応、言葉遣い、身だしなみ、環境といった分野別に、それぞれ気をつけないといけないところや、こだま職員としての振る舞いが書かれています。まだまだいたらないところの多い職員集団です。これからもどうかご指導をおねがいします。





## 食欲の秋になりました・・・



食べ物が美味しい季節になりました。  
さつまいもに栗、スイートポテトにモンブラン。今が旬の果物も、ぶどう、りんご、柿とたくさん出回っています。

ついつい食べ過ぎて、心配になるのは体重です。食べた後「しまった、食べ過ぎた」と反省。しかし目の前に美味しそうな物が並ぶと、また食べてしまいます。わかっているけれど辞められない。

だから、「食べてはいけない」と考えるのは辞めにしましょう。

「食べてはいけない」と思うと脳は過剰に反応して、今食べたものを「無かった事にしよう」と記憶に刷り込みます。すると食べても食べても満足感を得られず、また食べてしまいます。満足感が無いので欲求は止まりません。

せっかく大好きな物を食べているのに後悔してしまうなんて、もったいない事です。満足感どころか逆に体はストレスを感じてしまいます。味を感じるのも脳、食感を感じるのも脳、食べたと認識するのも脳なのです。脳を上手く使うしかありません。

食べたい物を、ゆっくり味わって食べましょう。

ゆっくり食べる事で血糖値の上昇を脳が確認出来、食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。自分の食生活を思い出してみてください。どんな食べ方でしょうか？

笑顔で楽しく、みんなで「おいしい、おいしい」と言いながら、ゆっくり味わって食べる事。それが健康への第一歩ですね。

【伊藤和枝】

### わたしの仕事・・・生活介護クッキー工房編

私はクッキー工房で仕事をしています。クッキーづくりではチョコチップクッキーやコロコロクッキーの丸めの担当をしています。できあがったクッキーの袋詰めもします。

クッキーやシリカゲル（乾燥剤）を袋に入れてひもで結びます。木曜日と金曜日には販売に行きます。お客さんにクッキーをわたしたりお金をもらう担当です。たくさんのクッキーが売れたら嬉しいです。

工賃でご飯を食べにいたり、洋服を買ったりします。

みんなでクッキーづくりをするのは楽しいです。

【岩田紀子】

クッキーの仕事はたのしいです。みんなと一緒にこれからも作っていきます。

