

こだま通信

45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

初心にかえて・・・

2014年度が始まりました。実は2月から昼間はシヨップみけねこで仕事をするようになりました。厨房に入って利用者の方と一緒にクッキーづくりをしているのですが、体力的には随分と衰えを感じるものの、最近では新しいクッキーの型や販売のアイデアを考えるのは実に楽しく、20代の共同作業所で仕事をしてきた頃のような気持ちになっています。

作業所づくりのころ・・・

廃校になった何年も使われていなかった小学校の一室を借りて、泥だらけになった廊下を掃除するところから始めました。窓にサッシを入れ、町の公民館で不要になった机やイスを貰い受け準備をしました。作業は、名古屋の作業所から取り寄せた洗濯バサミの組み立てでした。次に家にあった日曜大工のテーブル鋸を使って、杉板を切って焼き杉の鉢を作ったり、花台を作ったりもしました。

出来あがった製品をどう販売していくかはいつも悩みの種でした。運動会の景品に使ってもらったり鉢に名前のプリントをして、花を植えて結婚式の記念品にもらったこともありました。

重度障害の利用者と一緒に・・・

クッキーを作るようになったのは、障害の重い利用者の方と活動を始めるようになってからのことです。誰でもが関われる作業はなにか、どんな工夫をするとみんなが参加できるか、作業量は確保できるか・・・そんなことを考えながらたどり着いたのがクッキー作りでした。生地を伸ばすのに麺棒ではなく、団子に丸めた生地を板に挟んで上から押すやり方にしました。一緒に手を持って「ギュ、ギュ」と声を出して押しました。時にはビニールを敷いて踏

むことさえありました。利用者の方にあわせてやり方を工夫しました。型抜きクッキーにしたのも作業量を確保するもはもちろんですが、オリジナルの型で次々に目先を変えていける利点もありました。おかげで毎年クリスマスの時期は沢山の注文をもらったものでした。忙しくなると近所の方や友人が手伝いに来てくれて、応援の輪が広がりました。利用者の方が5人、職員が3人、本当に楽しい毎日でした。

普通の生活を・・・

先日ある施設の実践集を見ていたとき、ノーマライゼーションについて書いてある文章を目にしました。ニィリエが提唱した8つの原理です。

- ①ノーマルな1日のリズム
- ②ノーマルな1週間のリズム
- ③ノーマルな1年間のリズム
- ④ノーマルなライフサイクル
- ⑤ノーマルな自己決定の権利
- ⑥男女が共に住む世界での生活
- ⑦生活している国にふさわしいノーマルな経済的パターン
- ⑧生活している社会におけるノーマルな環境面での要求

この原理を我々の活動の中にあてはめてみるとどうでしょう。生活のリズムが作れるような活動ができていのでしょうか？ 年齢に応じた活動や関わりや支援が出来ているのでしょうか？ 本人が選んで決められるような情報提供ができていのでしょうか？

この1年、初心にかえて点検していきたいと思っています。

【山田 久】

研修報告

今回は島根県主催の行動障がい支援者研修の様子を報告していただきます。毎年好評の研修で、今年度は3名の職員が参加しました。

3月8日、9日に出雲市民会館で行動障がいを支援するための基礎知識と支援の実践について研修を受けました。内容は「自閉症の特性理解に応じた支援の実施」（一日目：午後）と「自閉症支援の基本として」（二日目：午前・午後）という、一日目は知識・理解を中心に、二日目は映像を通して理解につなげるということでした。内容が濃すぎてすべては書ききれませんが、その中でも実際にあった話の中から私を感じたことを報告したいと思います。

講師の方は言われました。「ある自閉症の方がおられました。その方は、水を飲むことがこだわりになってどこでも飲む方でした。ある時、授業時間外に水飲み場で飲んでいたところを、先生から『授業中だから飲んでダメ』といわれたそうです。すると今度は、トイレの手洗い場から水を飲んでいました。先生は『ここではダメ』といわれました。とうとうその方は、トイレの便器に頭をつっ込んで水を飲んでいました。この自閉症の方は、『ダメ』という言葉だけが頭に残り〇〇だからということは理解ができなかったそうです。」その時に感じたことは、こだまでも似たようなことがあったということでした。

空き缶つぶしをする利用者がよく缶洗いをしていました。私たちは潰して持っていくことだし、洗わないほうが利用者にとって手間が省けてよいと考え、缶洗いをしない方向を作りその利用者に「缶は洗いません。」と言ってきました。しかし、その方は私たちが見てない違う場所で、缶洗いを始めました。私たちは「そこでは洗いません」とその方に伝えました。日が経つにつれて、とうとうその方は私たち支援者や「ダメ」という人に見つからない場所を探して缶を洗っておられました。私たちは間違いに気づきました。缶を洗うこだわりに対して、私たちは「ダメ」と言ってきました。でもそれはその方のこだわりを余計に強くするものでした。その後、私たちはその利用者に新しい洗い場を提供しました。すると安心されたのか、その場所以外で缶洗いをすることがなくなりました。

私たちが思う手間と自閉症の方が思うこだわりは全く別物でした。こだわりは、なくそうと思ってなくなるわけではなく、支援者が理解して対応することが大事だと講習の中で改めて感じさせられました。

他にも先生が見せた映像の中に、コンビニで買い物をする自閉症の方がおられました。初めは支援者が二人ついて、買い物をする成功体験を積みかさねていました。それは、その後支援者が一人となって、最後には利用者一人で買い物ができるようになっていました。なぜそのようなことが必要かと問われると、その利用者の家の近くにコンビニがあり、家から一人で買い物に出かけることができるようになるために始めたことだそうです。

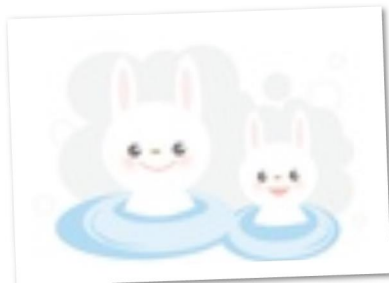
われわれ支援者は、常に本人の習得後の行動の流れを意識して間接的（自発的）なものできるように考える必要を感じます。その場その場の対応では、利用者自身も常に支援者がいなければならなくなり指示を待っているようになります。また、自閉症を理解するためには①障がい自体を理解し、②個々の利用者を理解する。そして③個々の利用者に対して個別化された支援を実施することが必要になります。③はその時々を観察して②の理解につなげ、柔軟性をもって③に繋げる。この大まかな二つのことを大事にして支援することで混乱を避け、障がいがある方がその人のままで豊かに生きていけるということを感じさせられました。

この研修の講師は川崎医療福祉大学 医療福祉学科の重松孝治氏でした。先生は、今回の学習（支援方法）はあらゆる支援の中の一つの方法であり、実際にはその方にあった支援を考えるべきであり、そしてそのためにはその方をよく見ること、知ることとっておられました。2日間はあっという間でした。今後先生の話聞く機会があれば、もう一度聞いてみたいと思います。

【田崎 優】

今年にかける・・・こだまの中堅職員の今年にかける思いを聞きます

息子の成長から教えられる日々・・・



今年度の私の目標は「家族の方にお渡しする記録を丁寧に書く」ことです。

なぜこれを目標にあげたかという息子保育園での様子や家庭での出来事をやり取りする連絡ノートがきっかけでした。その連絡ノートにはいつも息子が保育園で楽しく過ごしている様子がとてもわかりやすく綺麗な字で丁寧に書いてあります。読んでいるとその時の様子がたちまち目に浮かびます。帰宅して連絡ノートを開くのが楽しみなくらいです。

ふと、私は今までこだまの利用者さんの家族の方にこんな風に思ってもらえる記録を書いていたのだろうかと思いました。その日の様子をただ「～をしました」「～にいきました」などと書くだけで読んでいて楽しくないものだったと思います。

子育てのため1年間お休みをいただいて先月職場復帰し、もっと大きな目標をあげたいところでしたが私が1番初めに感じたことがこれでした。読んでいて楽しい記録を書くには毎日の楽しい活動と利用者さんに丁寧にに関わり、小さな発見や出来事を見逃さないことで書けるもので、結局は原点に立ち戻り初心を忘れずに毎日を丁寧に過ごすことで全部が繋がっていく気がしています。

小さな目標ですが、まずはこのことを私のこの1年の目標にしていきたいと思います。小さなことからコツコツと、でもやがては大きな目標につながる道だと信じて日々を過ごしていきたいと思います。

【森山祐子】

「今年は一層の自己啓発に励む年にします」



自分の得意分野を今まで以上にいかせていけるように自己啓発に励んでいきたいです。こだまでは季節の行事や季節ごとの自然との触れ合いを大切にしています。春になれば山菜を取りにいたり花見を楽しみます。夏は海や川に入ります。秋は木の実をとったり魚釣りに出かけたりします。冬は蔓とりなどその時期しか経験出来ない事を大切にしています。

去年から始めた松江市十山登山も利用者さんだけではなく保護者さんからも「いい活動ですね」と好評価を受けています。私は自然が大好きです。自然の中で過ごすのがすごく楽しいです。でも1人で海や山や川などに出かける事はありません。多分楽しさや感動を共感、共有出来ることが私が楽しく感じるのかなと思っています。そんな気持ちをみなさんにもっと感じてもらえるような活動を提供できるようにしたいと思います。

その為には新たな知識を自分の物にしていかなければならないと解っているので、障害関係の本に限らず、人の関わりや活動に生かせるような本を読んでいきたいです。知ってるつもりって一番駄目だと思うので、そうならないように得意な分野ももっと伸ばせるようにしていこうと思うし、たとえばクラフト展など参考になりそうな所にはたくさん足を運んだり、いろんな物事に興味をもつようにして自分の引き出しが増やせるように今年度はします。

不屈の闘志で、みんなの笑いの輪の中で一緒に笑いたいです。

【井川 樹】

数字で見るNPOこだまの現状

こだまの事務用のパソコンには、前任の吉田さんが色々なデータを入れてくれている。引継ぎ直後は恐るおそる触れていたのだが、少し慣れて来た今は、これは何かとクリックして見る。するとそこには、とても便利に、必要な数字を打ち込むだけで、現在の状況がわかるように計算される表がいくつも作られていた。今回はその中から、現在のこだまの様子を数字で追ってみる。

①現在の職員数は？

NPOこだまの現在の職員数は27名です。そのうち、正規職員が11名、嘱託職員が7名、パートの方が9名となっています。職員配置は、管理者1名、生活介護15名（内6名ほんそご）、就労B5名ホームヘルプ6名となっています。今年度より生活介護のほんそごグループはメンバーも増え、活動場所も2カ所に別れています。活動の内容にも新たな取り組みをはじめました。これからの報告を楽しみにしてくださいね。

②職員の平均年齢は？

27名の職員の平均年齢は、41.4歳になります。どうでしょうか？ もっと若いかなと思っていたのですが意外に50代の職員が奮闘していることもわかりました。20代の職員が4名、30代が8名、40代が4名、50代が8名、60代が1名という構成です。世代交替といって3～4年が経過しますが、年齢構成を見ればうなずける数字になっています。今年は、50～60代の職員はこれまでの自分の経験を次の世代に伝え、30～40代の若い職員達が多いに奮起して、自分の担当の活動に力を入れてもらいたいと思います。

③職員の介護福祉士等の取得率は？

こだまの職員の特徴は、長年障がい者の作業所に関わって来た職員と、障がいを持った子どもさんを育てて来たお母さんと、職員募集に応じて異業種から転職して来た職員で構成されています。全員がヘルパーの資格は持っていますが、制度が変わり現在のように介護報酬が支払われるようになって、職員の資格要件が問われるようになってきました。こだまでも、勤務年数が3年を超えると介護福祉士の試験を受けてもらっていますが、その取得率が50%を超える状況になってきました。現在14名の職員が介護福祉の資格を持っています。そして今年は新たに3名の職員の方に受験を進めています。その他に看護師、歯科衛生士などの有資格者の職員もいます。資格で仕事ができる訳ではありませんが、豊富な知識や技術を身に付けていくために、上位の資格取得に向けて目標を持って仕事にのぞんでいく姿勢を大切にしたいと思います。

④こだまを利用している方は何人？

現在NPOこだまのサービスを利用している方は、生活介護が29名、就労継続支援B（ポレポレ）10名居宅介護（身体介護・家事援助）が18名、移動支援が52名という状況です。重複してサービスを利用しておられる方もいますので、全体では概ね80名の方に提供させてもらっています。事業開始2～3年目は100名を超える利用者の方がいたことを考えると、減少傾向にあります。NPOこだまでは現在の体制の中で、確実なサービス提供を心がけ、決して無理が生じないように心がけています。利用される方が快適な状況で、サービスが受けられるようにこれからも努めていきたいと思っています。

外から見たこだまは・・・



「四季愛(め)でる湖畔、たおやかに水面を泳ぐ鳥の群れ」、私の「こだまへの印象」はそんな情景から立ち上がります。凧の日、荒れの日、喜怒哀楽を見せてくれる宍道湖。どんな日も何も変わらぬ素振りで波に揺れ、たゆたう鳥たちは、優雅に、優しく、見るものを癒してくれます。しかし、目に見えぬ水面下では足をもがき、押し寄せる波間を必死に泳いでいると言います。笑顔を忘れず、利用される方のことを一番に想い、行動し、汗を流すことを厭わないスタッフのみなさん。利用される方、スタッフさん、そのすべてを包み込む雰囲気をごだまには感じます。そして、ごだまの情景には湖畔の鳥たちのように、外からでは気づかない汗に涙、時間や言葉たちが無数に流れているといつも感じています。

そんなごだまのよさは大きく3つあります。①スタッフ間のコミュニケーションの濃度やチームワークの強さ、②日々の取り組みや地域に沿った福祉の情報発信の緻密さ、③答えを求めるのではなく「応える」という姿勢、つまり多様な人々に応じるということ。この3つのことへの丁寧さと柔軟さ、私に限らずごだまの福祉に関わったことのある人なら誰もが気づくところではないでしょうか。そして、そこで働く者が何より楽しんで、ごだまの福祉を好んでいるかということ。ごだまの福祉の醍醐味はそこにあると私は感じています。

地域福祉が叫ばれて久しいですが「地域」とはいったい何なのか?言葉や概念だけが先行し、今ひとつ掴み切れないのも事実です。ごだまでは「自分たちは地域で暮らすものの一人」という当たり前な感覚を大切に、日々の利用者さんへの支援にそれを還元しています。「障害は個人と環境の関係性の中で生起するもの」(ICF/WHO)と言われます。個人に障害を帰着させるのではなく、関係性や繋がりにこそ焦点化し、エコロジカルな視点で働きかけをしていくことが今後益々必要となってくるでしょう。ごだまの根っこを支えるこの当たり前な感覚こそが、ごだまの福祉を街に、地域にごだまさせていく源(みなもと)になっていると考えます。

最後になりましたが、ごだまと出逢って4年、今年度からスーパーバイザー・スタッフとして定期的に故郷、ごだまの福祉に関われることを誇りに感じています。県外からの関わりですが、利用者のみなさん、そしてスタッフのみなさんが輝いていただけるような裏方仕事に汗をかいていきたいと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。

【岡山市・小池洋介】

我が家のペット自慢No.3

今回の我が家のペットは、常峰さん家の『しんのすけ』♂5歳です。



ゲー ゲー
ゲー ゲー

座椅子に座わり足を伸ばしてくつろいでいると、私のお腹に乗ってきては位置を確認しながら足に顎をのせ同じようにくつろぐ姿は、甘えん坊の子供のようでとても可愛い！毎日の癒しの時間です。

しんのすけの得意技は、お父さんにも負けないくらいの大きないびきをすることです。可愛いペチャ鼻で『ゲーゲー』と寝ている姿はとても愛おしく思えます。



生活介護の今年度は

生活介護では「より楽しく、よりアクティブに」を指針として掲げます。利用者ひとりひとりをみつめて、自信をつけて生活をおくることができる支援を目指します。そして、これまでの体験や活動で培ったことをよりきめ細やかにできるような1年にしていきたいと考えています。

そのために、個別の生活目標をかかげ、毎日の活動にちりばめていきたいと思えます。たとえば「靴をげたばこにいれる」「車のドアを開け閉めできる」

「歯磨きのチューブを適量出す」など、昨年目標に掲げてとりくんできました。いっけん地道に見えるかわりが実を結ぶ場面をたくさん見つけることができました。また、日々のかかり活動においても

「せんたくものをたたむ」「コーヒーを入れる」「掃除機をかける」「カーテンをあける」など、できることが増え、得意そうにとりくむ姿をみるに役割をもって生活することの大切さに気づかされます。継続して上記のような個別目標をたて支援計画に盛り込み、関わりを続けていきたいと思えます。

利用者の（職員も）健康面において、今から気を配る必要のある時期にきているの方が多くみられます。看護師による定期的な健康チェック、そして日々の活動の中でも運動の機会を増やします。

作業面においては、利用者本人がすすんでできるような環境整備により力をいれて取り組んでいきたいと思えます。ものづくり班においては、木工製品一辺倒だった作業の見直しをはかり、創作活動などにも積極的にとりくみ作業の幅を広げていきたいと思えます。クッキー班においては販売にも力をいれ、より仕事の楽しさが実感できるよう取り組んでいきたいと考えています。

今年も、みんなでわいわい楽しめるこだまらしい企画を計画中です。工賃をもってお出かけする機会にも、新しい体験などができるようバリエーションに富んだものが提案できればと思っています。

充実した活動を展開するにあたっては、職員の力量を上げていくことが何より大切になります。毎日の取り組みや支援のポイント等をおさえた活動計画表を事前に作りみなさんに楽しい時間を過ごしていただきたいと考えています。

【川上太郎】

ポレポレの今年度は

新年度がはじまり、お弁当の注文数も例年を超えるペースで注文をいただいています。今年度もポレポレで一丸となって美味しいお弁当作りをしていきたいと思えます。

さて新年度のポレポレの取り組みですが、利用者支援については、利用者さんたちはことあるごとにこのこだま通信でもお伝えしてきた通り、随分、力を付けてこられています。そこで今年度はつけられた力の精度を高めていく年にしていきたいと思えます。また昨年からはじめた自治会活動をより積極的にいき、利用者さんたちが中心となって様々な企画・運営を行って行ける支援を行ないたい。その中で昨年度実現に至らなかった、お泊りでのお出かけ企画を今年度はぜひ実現したいと考えています。年末には実行できるように今のうちから徐々に計画をしてもらおうようにします。楽しい企画になるといいなあと考えています。

また工賃時給制を導入して2年です。この間に少しずつではありますが時給を増額できています。今年度も売上増をはかりながら、利用者のみなさんに少しでも多くの工賃がお渡しできるように弁当製造・販売・野菜市を盛り上げていきたいと考えています。

保健衛生面にも今年度はより力を入れていきたいと思っています。近年大きな問題となるのが多くなってきたノロウィルスなどの食中毒防止など徹底して行っていきたいと思えます。また環境衛生面でもお弁当箱の洗浄やポレポレの清掃にも力をいれていきたいと考えています。

前号にてお伝えしてあった事業の単独化についてです。事業を単独化するにあたり、今までの定員数よりも若干、定員数が増えると思えます。新たな展開も視野に入れつつ、たくさんの利用者さんたちが楽しく、やりがいを持って働ける職場づくりをします。

「おいしかったよ」「ありがとうね」と言ってもらえるようなお弁当をポレポレみんなで作っていきますので、よろしく願いいたします。

【森山宏之】

ほんそご班の今年度は

今年度のほんそご班は、あたらしいメンバーも加わって大所帯になりました。そこで昨年から準備を進めていた、クッキー工房横の建物も使って2つのグループに分かれて活動することになりました。

今年度の目標は「利用者ひとり一人のありのままを大切にしよう」です。最近話題の映画のコピーではありませんが、一人ひとりにあったペースを大切にしながら、楽しく元気に過ごすことに努めます。ほんそごを利用する方は言葉のない方もいます。利用者の方の要求がきちんとキャッチできるよう、左右前後にアンテナを360度伸ばしておきたいと思います。

また「生活体験を豊かにする活動」に取り組みます。既に農園を借りて、野菜や芋を育てたり収穫したりの活動をしています。もっともっと利用者の方が土に触れ、作物の成長に触れられるようにしていきます。その他、バスや電車に乗ったり、図書館や美術館にも出かけます。図書館・美術館ともにこだまからは近く利用するには便利です。

それぞれの利用者の方が得意なことや好きなことが活かせる活動を用意して、その力をどんどん伸ばしていけるようにしたいと思います。造形にも取り組んでいきます。粘土など可塑性に富む素材をつかって、おもいおもいの作品づくりをしてもらおうと思っています。季節の行事も大切に、体全体で季節の移ろいを受け止めて欲しいと願っています。

今年度新たに入った職員さんがスヌーズレンの研修を受けておられ、こだまでも取り入れていくことになりました。すべての感覚を刺激しながらゆったりとした音楽や雰囲気の良い快適空間で過ごすスヌーズレンは、こだまの利用者の方には人気の活動になりそうです。



【スヌーズレン資料映像より】

ホームヘルプの今年度は

今年度は松江市より「障がい福祉サービス等支給決定基準」がしめされました。これまで比較的利用の状況に合わせた支給だったものが、原則的な支給時間に変更されました。こだまの利用者の方が多く利用している移動支援についても、これまで50時間の支給だったものが、原則30時間になりました。

また申請にあたって、相談支援事業者が作成したサービス等利用計画に基づいたものでないといけなくなりました。何人かの方から相談も受けましたが、相談支援事業者の方に計画を作ってもらえることを好機ととらえ、これからの本人の生活をどのようにしていくか考えて見てはいかがでしょうか。今後はサービス事業者や相談機関が一同に会した支援会議等も開かれ、複数の事業所や支援者が情報共有したり、いざ困ったというときの対応を考えるようになります。地域の中に本人を取り巻くたくさんの応援団を作っていくチャンスです。

こだまのホームヘルプサービスでは、色々な体験や経験を重ねることで、できるようになる支援を心がけています。特に移動支援では、長く同じような支援をしていると「あれができるようになったとか、こんな動きをしてくれました」といった報告をすることが多くなってきます。継続は力なりですが、利用者の方が持っている本来の力が結実したのだと嬉しくなってきます。これから先の生活を考えながら、本人に必要な生活力に着目した移動支援の提供と一緒に考えていきたいと思っています。

こだまのホームヘルプサービスの一番の売りは、経験豊富な子育てを終えたお母ちゃんヘルパーの存在でしたが、いよいよ世代交替を急がないと行けない状況になってきました。今年度は、新しいヘルパーさんの募集もしたいと思っています。ヘルパー不足で利用希望をお断りすることがないように努めたいと思っています。今年度もよろしく願いいたします。

【山田久】

伊藤看護師の健康講座

アウトドアの季節になりました。が・・・



「マダニに咬まれ死亡」と、新聞やテレビのニュースで騒がれています。正確には「マダニに咬まれたことによる、感染症が原因で死亡」という事になります。ダニというと、家の中の畳やカーペットに住むダニを連想しますが、マダニはそれとは全く別の種類です。

クモに近い節足動物の仲間、体長2～3ミリと肉眼でやっと見える位ですが吸血後は体重が100倍になり1センチを超えるほど大きくなります。マダニは、山の中の木の枝の葉先や草むらなどに身を隠し、そこを通る動物を待ち構え、それに触れた動物にくっつきます。

そして、その動物の皮が薄くて吸血しやすい部分を探し咬みつきます。刺されても唾液に含まれる成分の麻酔効果により自覚がなく、最初はどこかで傷を受けたカサフタかな？と思っていると、マダニはだんだん大きくなります。セメントのような唾液で体を皮膚に固定しているので、無理に引き抜こうとすると皮膚の中にマダニの頭部や牙が残り、また強く掴むと血液が体の中に逆流して感染症などのリスクが高まります。病院に行ってとってもらうのが一番良い方法です。

マダニに咬まれるのを防ぐには、山や草むらへ入るときは肌の露出をさけ、草木にむやみに接触しない事です。特に笹や（マダニは笹ダニとも呼ばれるくらい、笹についている事が多い）動物（イノシシ、シカ、小動物など）が通る道は多いので注意して下さい。

帰宅後は咬まれていないか全身をチェックし、着ていた服やズボンには家の中に持ち込まないようにしましょう。犬や猫なども同じです。マダニを必要以上に恐れる必要はありませんが、マダニに刺されたあとに生じる感染症が問題です。咬まれないように気をつけ、咬まれたらすぐに病院に行ってとってもらいましょうね。

【伊藤和枝】

僕の仕事・・・生活介護編

ぼくは、こだまの生活介護でポレポレの弁当配達の仕事をしています。

仕事を始めてから1年になります。始めのころは力が弱くて、弁当のカゴを持つことができませんでした。

でも、今は自信も力もついて沢山入ったお弁当カゴを一人で持つことができるようになりました。

配達先の方から「ありがとう」「頑張ってるね」と言葉をかけてもらえて、嬉しくなります。

これからも、お弁当配達の仕事がんばっていきます。

【赤山 拓実】

