

こだま通信

46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

「無理」って言わないで・・・

愛知県豊川市のNPO法人ゆうの「こうママ」さんのブログは、タイムリーな情報や頷ける考え方が紹介されているので見る機会が多い。一度こだまの研修会にも来ていただいた経緯があるのでなおさらなのかもしれない。先日表記のタイトルのブログの記事が目にとまったので紹介する。

「無理」って言わないで・・・

行動障害のあるお子さんを育てている親御さんからの問い合わせが相次ぎ別の事業所で「うちではもう無理です」と言われた方が、ゆうの生活介護事業所「どーや」の見学にいらっしゃる。うちだって、めっちゃ大変なんだよ～。何人も受け入れるのは無理だよ～～。って思う。

ばあちゃんに、これから大変になるかも～と泣き言を言ったら「大変な人ばかりきたら、こうくに手が回らなくなるから、そら、困るなあ。でも、おまえが「こんな子無理」って言われて悲しくて、みんながそうならんよ～って作った会社だから、そら、受けなあかんわなあ。スタッフさんによろしく願って頑張ってもらわな～と。

うちのばあちゃんは、やっぱりスゴイ。腹が据わっている。帰国した時、どこに行っても「こんな子預かれない」「無理無理」と言われて拒否されたこうくん。毎日泣きながら帰宅する私に「もう、家族で頑張るしかない。」と、きっぱり言い放ったのはばあちゃんだった。地獄の在宅9ヶ月を何とか生き延びることができたのは、ばあちゃんのおかげだと思う。専門的な医療が必要という場合を除いて、「無理」なんてことはない。だって、素人の親がやっているんだから。絶対やれるハズ。そう信じて、やっていきたいと思う。

【こうママのブログより】

「無理」って言わないで・・・の思いは、10年前まで共同作業所づくりにかかわっていた職員ならみんな感じた思いです。既存の施設の定員数は限られているのに養護学校からの卒業生は年々増えるばかり。そんな状況の中で、なんとか受け入れる場所を

確保していこうとつくられたのが共同作業所でした。

しかしそのなかでも障がいの重い利用者は、職員が少ないので・・・と断られるケースも。そんな中にあってもなんとか条件を作り、場所を確保しながら、どんな利用者も受け入れて来たのが、松江市内では仁宮さんが職員をしていた「さくらの家」でした。自閉症の女の子を受け入れたんだけどどうしたらいい、と気合いの入った電話をもらったこともしばしばでした。今では視覚支援や構造化・スケジュールといった支援方法が紹介され、利用者を混乱させることなく支援ができるようになってきていますが、当時は手探りの状態でした。できるだけ同じ場所に座ってもらったり、昼食の後は同じコースの散歩に出かけたりして毎日の活動をするようになり、だんだんと落ちついてきたと聞き感心したものです。

NPOこだまが事業を始めるにあたって、利用者の立場にたったサービスの提供を目指そう、という思いを大切にしました。無理って言う前に、「どうすれば受け入れることができるか？」を考えの出発点にしています。

今回のこうママさんのブログを拝見して、当時の事を思いだし、おばあちゃんのような立場で初心を思い返させてくれる存在の大切さを感じた。

【山田久】

2013年度事業・決算報告

【事業報告】

●生活介護

新体制になって3年目、活動にも新しい取り組みが加わりました。日頃の運動不足を解消するために、松江近郊のハイキングコースになっている山の10山を制覇しようという活動です。こだま登山隊の旗を作ったり、オリエンテーリングのようにポイントごとのはんこを用意したりと、利用者の方が興味を持って活動に取り組まれる工夫がされるようになってきました。また、利用者の方の年齢が30代半ばの方が多くなってきており、健康管理についての配慮が一層求められるようになって来ています。

●就労継続支援B（ポレポレ）

弁当の平均製造数は70食になってきました。それに加えて夕方のおかずの販売も定着し、一人暮らしの高齢者や障がい者の方からの問い合わせや紹介が多くなってきました。冬期には焼き芋機を導入して焼き芋の販売を開始しました。

秋からは、利用者の休日の過ごし方について相談があり、有志によって「キッチンこだま」が始まりました。ポレポレの利用者の方達は毎回楽しみにされています。

●ホームヘルプサービス

これまでの方には継続したサービス提供を行なうことができているのですが、相変わらずヘルパー不足は解消されず新規の方の受け入れができない状況です。それぞれの担当ヘルパーもおつきあいが長くなって来ていますのでマンネリ化にならないように、その都度サービス内容について確認しながら進めてきました。その中でも、「こんなことができるようになりました」の報告が多く聞けた1年でした。

【決算報告】

【2013年度・事業収支報告】

(単位：円)

収入の部		支出の部	
1.生活介護事業	52,406,239	1.人件費	79,244,651
2.就労継続B	14,131,268	2.その他の経費	25,051,502
弁当販売事業	8,419,672	3.弁当製造原価	7,196,087
3.居宅介護事業	33,670,033	合 計	111,492,240
4.その他	2,078,564		
合 計	110,705,776	当期経常増減	△867,464

2013年度の収入は、6月より重度訪問介護事業を休止したにもかかわらず、昨年に引き続き大台を超える事業規模になりました。これもひとえにこだまを支持利用して下さる利用者の方があっての事だと感謝しています。事業者としてもこれに見合った事業展開やサービスの充実に努めていきたいと考えています。

【2013年度・貸借対照表】

資産の部		負債の部	
1.流動資産	27,316,400	1.流動負債	81,000
2.固定資産	4,000,000	2.固定負債	0
合 計	31,316,400	合 計	81,000

支出は、人件費が8割近くを占めています。働く職員が意欲や希望が持てる労働環境であるように努めていきたいと考えています。その他は家賃、水光熱費、ガソリン代、行事費、活動費等となっています。 【山田 久】

2014年度 事業計画

●2014年度は、活動やサービスの充実に努める年にします。

昨年度は、こだま版「接遇マニュアル」や虐待防止、個別支援等についての内部研修用の冊子を作成し読み合わせ等を行ってきました。今年度は更にこれらの資料をもとに、幾度となく反芻する機会をつくり活動やサービスがより充実できる年にしていきます。

職員の資質向上をはかるため、今年度は新たにスーパーバイザーを配置して定期的な点検とアドバイスしてもらえ体制を整えます。

●2014年度の分掌は

昨年度は事務部門の強化を行ない、作業会計なども一元的に管理する体制をとる事ができました。今年度は全職員を分掌に配置し、行事の運営や連絡などの徹底につとめていきます。例年好評の行事の開催や、利用者や職員の日常の健康管理について重点的な取り組みを行ないます。利用者の方が安心して利用できる環境の整備に努めるとともに、信頼してもらえ運営に努めます。

●生活介護は

利用者の方の主体性や自己決定（意思決定）を大切にし、一人ひとりが自信を持って生活できるような活動空間を作っていきます。今年度は新たに利用者を迎え活動拠点を3カ所にしました。それぞれの利用者の状況に応じた活動や、活動にあわせた利用の仕方を考えています。特に、今年度は感覚統合機能に優れた効果を持つと言われる北欧生まれのスヌーズレンを取り入れていきます。音や光を組み合わせ幻想的な空間が広がっていきます。

作業活動でも、小グループの活動に心がけ一人ひとりの方に支援が行き届くように、また十分な活動ができるようにします。達成感を味わい、明日もがんばろう！と思えるような活動をしていきます。

●ポレポレは

昨年から取り組んでいる自治会活動をより推進し、レクリエーション活動の企画などが積極的に行なえるようにしていきます。

作業場面では、誰もが見やすい分かりやすい環境をつくり、誰もが自信を持って取り組めるようにしていきます。現在取り組んでいる作業はもちろんですが、新しい作業にも積極的にチャレンジしてもらい、一人ひとりのスキルアップを図っていきます。

弁当販売、野菜の販売に加え、夕方のおかずの販売や冬場の焼き芋の販売を確実なものにして、工賃のアップを図っていきます。

●ホームヘルプサービスは

10年を経たこだまのホームヘルプサービスは、ヘルパーの交替時期を迎えています。当初からの頼れるお母さんヘルパーさんの人数も少なくなってきました。今年度は、利用したいとの要望にきちんと応えられるようにヘルパーさんの確保に努めていきます。

サービス提供にあたっては利用者の方の主体性を大切にしたい支援に心がけます。そのためには、ヘルパーの研修を定期的に行ない、新しい考え方や支援技術について知見を深めて行けるようにします。高い人権意識と倫理感を持って仕事にのぞみます。

こだま内部研修・知ることから始まる

5月30日金曜日、いきいきプラザの研修室にて研修会を開催しました。今回の企画は、2月に岡山で話を聞かせていただいた、米田さんを招いて「精神薬の減断薬について」お話をしていただきました。こだまの職員にとっては、目から鱗とも思える内容で、本当に知ることから始まるといった表現がピッタリでした。夜7時から9時までという遅い時間にもかかわらず、たくさんの方においでいただきました。

研修の内容は「知ることからはじまることがある」と題し、元精神科医療ユーザーであり精神保健福祉士の米田耕さんから「支援者に向けて・支援者体験を通じて」当事者主体の支援とは何なのか？について講演して頂きました。講演をして頂いた米田さんとは、こだまのスーパーバイザーである小池洋介さん（岡山県教育庁SSW・社会福祉士・精神保健福祉士）を通じて出逢うことが出来ました。とても大切な出逢いとなりました。当初職員を対象に考えていましたが、保護者や関係者にも少しだけお知らせしました。参加された方は、福祉、医療、ご家族の方と多岐にわたり、それぞれがそれぞれの立場で支援について考える良い機会を与えて頂きました。

これからもこだまでは、このような学習の機会を設けて行きますので、宜しくお願い致します。

【伊藤和枝】

感想から

米田夫妻自らの病気の克服の方法や支援者に対する想いについての話でしたので、私の心には深く深く突き刺さりました。そして、考えさせられました。（支援者とは？）というテーマについて……。米田さんは「薬」についての話も多く語られました。薬についての私の認識は、「杖」をイメージしていました。例えて言えば、登山時は両足を使って歩くよりも、杖（薬）の力を借りれば、より楽に、そして頂上に到達できる可能性が広がるというイメージであり、要は正確な診断と適量服薬がポイントになると考えていました。その考え事体は米田さんの話を聞く限りでは間違いではなかったのですが、初期診断ミスや、そこから派生する間違った薬の処方や多剤処方による深刻な状況を知ることができました。

だからこそ、私たち支援者も「専門外なので……」「主治医に相談して下さい……」と他人任せにするのではなく、医療分野（薬や病気）についての知識もある程度は勉強して、利用者の力になれるように努力を続けていかなければいけないと思いました。同時に他分野の関係者とも広いネットワークを作り、より信頼できる支援者からの情報収集や橋渡しができるような環境づくりが早急に必要だとも感じました。そして、一番大切な事は「利用者の気持ちに立って、本当の不安やねがいに共感する」気持ちです。

今までこだまが大切にしてきた考えであり、私自身も共感していた考えでした。この気持ちを今後心において、利用者の支援に取り組んでいこうと思います。

【渡部健史】

こだまの研修会で、米田耕さんのお話を聞きました。米田さんは長年にわたり向精神薬を服薬され、副作用に悩まされながら、自分自身に起きた薬害を考え断薬。周りの方の支援と協力により現在に至ったそうです。

確かに副作用などを考えると、できることなら薬は飲ませたくないのと思いますが、色々な病気があり、いろいろな種類のお薬があり、服薬をしないといけない方もいらっしゃいます。薬とは何……？よくニュースで薬害の事をとりあげています。何げなくみていたニュースでしたが、薬とは何なのか……？考えさせられる研修会でした。

【勝部典子】

こだまの内部研修会「向精神薬の薬害を乗り越えて—支援者に伝えたいこと—」が5月30日に開催されました。演題からして難しそうな内容の講演なんだろうなあ、と内心思っていました。ところが、講師の米田夫妻の話は自身が経験された体験談を中心に話をされたので本当にわかりやすく、身に染みる講演となりました。自身の体験談と言うこともあり、話しにくいこともあったとは思いますがすべてをさらけ出し話される姿に感動をおぼえました。奥様の過去を振り返り涙ながらに話される姿には、自分も思わず目頭を熱くさせられました。

この研修で一番に感じたことは“薬の怖さ”と同時に“薬のききめへの認識の甘さ”でした。受診後に薬局で風邪薬ですと処方された薬についてすら、そのききめや効能について詳しく目を通したことがなかったと反省させられました。副作用がどんなもので、どういう作用を及ぼすのかなどなど……。薬についての知識がほぼゼロに近いことを認識させられました。もう少し勉強しなきゃなと強く思いました。最近は薬局で出されるお薬についても事細かに説明文がついてきます。まずはここからしっかりと読むようにしようと思います。また折に触れ、いろいろな薬について勉強をしたいと思います。

余談ですが、研修の後も米田夫妻とこだま職員数名でお食事会がありました。その時にはざっくばらんにいろいろとお話をしてくださいました。たくさんの経験を経て今があることを強くおっしゃっていました。この言葉にすごく重みを感じました。自分もこれからたくさんの事を経験し、たくさんの事を学び自身の経験をアウトプットできるようになれたらと思います。本当に心に響く講演会でした。【森山宏之】

●研修会のすぐ後に、多剤大量処方についての新聞記事が掲載されましたので紹介します。

【6月20日の山陰中央新報・検証精神医療（3）より】

幻聴や妄想を抑える抗精神薬が5種類、睡眠薬は3種類、それらの副作用を止める薬2種類。「入院するたびに薬が増え、興奮状態になったり口が渴いたり。それを抑えるためにまた薬、という悪循環だった」かつて飲んでいた10種類の大量の薬を前に、山梨県内に住む木村照代さん（43歳仮名）は当時を「薬漬けの状態だった」と振り返る。中学生の時に統合失調症を発症。入退院を繰り返し、退院中も両親の暮らす家で引きこもり状態になった。「薬の影響で頭はボーッとして手足が震える。困っていたが医師から『苦しくても飲むように』と言われた」転機は4年前に通い始めたデイケアだった。散歩や料理などの活動に加わったことで体調がよくなり、担当医の交替もあって徐々に薬を減らした。現在は少量の抗精神病薬1種類を1日1回飲むだけになった。「薬を減らしても症状は悪くならなかった。副作用が無くなり、体調もいい」と木村さん。現在は通院先の病院で看護補助のパートとして働く。……

※続きを読みたい方は、山陰中央新報をご覧ください。特集が組まれています。

我が家のペット自慢No.4

今回の我が家のペットは、渡部さん家の『きじ』です。



メガネをかけているようでしょう？

我が家の癒しである「きじ」。渡部家に来て早いもので丸3年になります。当初は、真っ白子猫ちゃんでしたが、しだいに寅の模様が浮き出てきて、寅きじ猫ちゃんに生まれ変わりました。寂しんぼで夜になると「ニャーニャー」とおばあちゃんの布団の中へ入っていきます。ただし、僕の布団の中にはなぜか一度も入ってきてくれません。こんなにも愛しているのに……。いつか一緒に寝んねしようね。愛しのきじちゃん♡

いつも、主人の健史がお世話になっています。ニャ〜！



生活介護の近況報告

年度が代わり連休明けより新体制で始まりまして。と言っても今までいた職員の担当箇所が変わるわけではなく、前年度とほとんど同じ顔ぶれの職員でした。

今年度の生活介護は「より楽しく、よりアクティブに」を指針として掲げました。そのためにまず利用者の個別面談を6月から始めました。6月の第1、2週を使って利用者さんの保護者さんと、これまでの様子や、取り組んだこと、その取り組んだことに対しての評価などお話しさせていただきました。

また、利用者さんの家での様子などを聞き改めて知らされたことがいくつもありました。そしてこの面談から利用者さんの支援についてみんなで話し合い、今後の支援の方向性に結び付けていきたいと思っています。

それから最近の生活介護では、建物の周辺に花やグリーンカーテンを置き始めました。入口付近の花は、今までの冬の花を夏の暑さに強い花に植え替えました。去年、30センチぐらいの鉢植えに入っていたハイビスカスも、去年のうちに尺鉢に植え替えて生活介護の入口に戻っていきました。今はまだ枝と数枚の葉しかありませんが、小さな葉も出てきているのでこれから暑くなっていくたびにさらに成長していくものと思っています。窓際のグリーンカーテンは、主にゴーヤです。いろんな種類のゴーヤが植えてあるのですが、実はその中にフルーツパッションという苗もあります。どんなふう成長するのかわかりませんが、実ができて食べれたらと思うと今からとても楽しみです。

活動では、魚釣りや鎧武者を着飾って武士になる活動が行われました。魚釣りでは2回行きました。一度目はやや後ろのほうで見ていただけの利用者さんが二度目では前のほうに出て自分から釣竿をもって魚釣りを始めました。まだ釣った魚を触ることはできませんが、三回四回と行ったらもしかすると魚を掴んでバケツに入れるかもしれません。継続は力だと思っています。何が起こるかわかりませんが、楽しい活動が利用者さんを笑顔にして、できることが増えていくような気がします。これからも楽しい活動を続けていきます。

【田崎 優】

ポレポレの近況報告

6月に入り梅雨らしい天気が続いています。毎日お弁当の盛り付け・配達に気合いを入れて頑張っています。

ポレポレの午前中の作業は挨拶で始まり挨拶で終わります。当たり前の事だと思われませんが、挨拶をする事で職場の雰囲気も以前とはガラリと変わった気がします。「挨拶をすると気持ちいいね、気合が入るわ」と言われる利用者さんもおられます。そして、通常の弁当も平均60個後半の製造数で、効率的な作業展開が出来る様になってきました。注文数が多くなっても慌てる事なく時間内に終える事ができています。時には利用者さん同士で助け合う姿も多く見られて嬉しく思います。その一つが自分の盛り付けが終わると未だ終わっていない方の所に行き盛り付けを手伝う方もおられます。配達準備をしていると委託をうけている生活介護の利用者さんと職員がこられますが、ポレポレの利用者さんも「よろしく願います」と言って準備を手伝います。今まで言えなかった事が言える様になりました。

最近、昼休みには今月行われるピアノコンサートに向けてキーボードを準備し、利用者さんとパートさんと練習を始めます。「これから練習を始めます、歌って下さい」とある利用者さんが音頭を取り始めます。ピアノ演奏をする方、指揮をとる方、パートさんと他の利用者さんは歌詞を見てうたの練習とそれぞれ役割を持って練習に励んでいます。歌詞も利用者さんが画用紙に書かれました。誰もが主役になれるように役割を持ってもらいました。今から当日を楽しみにしているポレポレ一同でした。

これからも、利用者さんの出来る事を増やしていき、楽しくやりがいを感じてもらえる職場の雰囲気作りを心掛けていきたいです。今後も手作りの食材を使い、皆さんに喜んで頂ける様な美味しいお弁当をこれからも作っていききたいと思います。

【曳野美津代】

ほんそご班の近況報告

5月の連休明けから、クッキー工房隣の建物に移動し、新しいメンバーでの活動が本格的にスタートしました。

メンバーは以前からこだまを利用してくださっている方2名、今春、学校を卒業され利用を決めてくださった方2名、職員2～3名で日々活動しています。

今までのほんそごをさらに少人数化し、それぞれの方に合った活動や支援の方法を、明るく楽しく、ときには真剣に考えながら、共に過ごす毎日です。

少人数になってから、今まで関わりのあった利用者さんも、どんどん自分らしさを発揮され、以前には見られなかった姿を沢山みせてくれています。

例えば、お気に入りのラグをテキパキと敷き、皺まで伸ばしてくださる方。また、CDプレーヤーを要求され、プレーヤーをセットするとCDを選び、ボリュームのつまみをまわしながら、DJさながらに身体を揺らして音楽を楽しまれる方。そして、毎日顔を合わす間に、職員の冗談にも同じように笑いあえるようになった方。ひとりひとりがどんどん輝いてきている様子が毎日のように伝わり、私たち職員の喜びややりがいにつながっています。

利用者・職員ともに新しい環境の中、不安とともに始まったほんそご1でしたが、約1ヶ月半が経過し、日々じっくりとお互いが関わり合うことで、ご本人たちの意志を強く感じたり、よく目が合うようになったり、また、沢山笑顔がみられるようになりました。これからも、好きなことや得意なことを、遠慮することなく、堂々と出来る場であることを大切に、今まで好まれた活動に加えて、新しい活動も取り入れながら、ご自身の世界を広げてもらえるようなきっかけを沢山作っていきたくと考えています。

【曳野碧里】



ヘルパー奮闘記

移動支援に入るようになり、最初の頃は、先輩職員さんのアドバイスをもらいながら、お出かけルートを利用者の方の希望にそって考え、「今日はどうまくいくかな～」の緊張でいっぱいでした。

生活介護とは、違い、マンツーマンでのお出かけは、未熟な自分では不安たっぷりでした。松江に通い始めたばかりだったので、時刻表を見てルートを考えバスに乗るのも地理に詳しくない私は大変でした。

最初のころは普段、顔なじみでもある生活介護を利用されている方の移動支援に一人で入らせてもらっていましたが。生活介護とは違う様子を見ることがたくさんありとても新鮮でした。こんな事もできるんだ、との新しい発見もありました。

でも私が不安のように、利用者の方もいつもとちがう様子に不安だったようで、なかなかスムーズに出かけることができませんでした。私の考えの中に、移動支援は決められた時間内で、予定のバスの時間になど、「時間、時間、、、」と時間ばかりにとらわれていた自分は、不安と焦りに、本人の気持ちより、時間内に無事終えるということがいっぱいいっぱいでした。

ですが、最近では少しずつ気持ちにも余裕を持つ事ができ、利用者の方の想いに寄り添えるようになってきているように思います。時間だけにとらわれず、安心してもらえるような言い方、話し方、少し違う話をしてみたり、気を紛らわしてあげると、本人さんも気持ちが変わり、楽しいお出かけになりました。

移動支援だけではなく、在宅の入浴でも、毎日利用されているある利用者さんは、いつも元気いっぴいの笑顔で迎えてくれます。最初行ったときは、お互い緊張したようでした。いまでは、たくさんの方の笑顔を見せてくれ元気づけられ、毎日の関わりがとても楽しみになってきています。

これからも先輩ヘルパーさんや利用者の方がいっぱい色々な事を吸収して行きたいと思っています。

【常峰純菜】

伊藤看護師の健康講座

熱中症の季節がやってきました



消防庁によると、5月26日から6月1日の一週間での熱中症の救急搬送者が前年に比べ7倍となっています。

夏ではないので、つい熱中症に対する警戒をおろそかにしがちですが、急に暑くなる今の季節も注意が必要です。昨年までの熱中症対策を思い出してみましょう。起こしやすい環境は「急に暑くなったね。むしむしするし風もない」こんな日は特に注意。

気をつける事はこまめな水分補給（いっぺんにたくさん飲むと胃液が薄まり食欲が落ちます）適量の塩分補給（スポーツ飲料は糖分も多く飲み過ぎは肥満の原因になります）暑い日は無理をしない（特に湿度が高い日は注意）また体が脱水になっていると薬の効果にも差が出てきますので、これからの季節はこまめな水分補給は重要です。

特に体温調整が出来にくい人（あまり汗をかかない・訴えがない・体感が鈍い）は周りの人が気をつけて声をかけ、必要な人には介助して確実に水分が摂れることが必要です。

「自分だけは大丈夫」と過信せず、自分と周りの人みんなで気をつけて行きましょう」

【伊藤和枝】

職員の趣味や特技・・・

小学生の低学年の頃、父が丸鋸にテーブルのついた日曜大工セットを購入してきた。その当時お風呂は薪で沸かしていて、子ども達の仕事だった。薪は山から取ってくるのだが、ときどき近所の製材所から製材をして不要になった切れ端をもらってくる事もあった。その中には小さいけれど板として使えるものもあって、それを残しておいて工作に使っていた。

もちろん工作は、父が買ってきた日曜大工セット、高速で回る鋸は危険なのだが好奇心には勝てなかった。同じサイズに簡単にあわせる事ができ四角い箱や棚がすぐに作れた。

原点はきっとそこにあるのかな・・・
作業所で仕事をするようになって、何かものを作り出していないといけない状況になったとき、子どもの頃に遊んでいた工作が役立った。ちょうどその頃、養護学校の教員だった小黒三郎さんの組木にもであって更に木工への想いが深くなっていく。早速糸鋸を購入して、小黒さんの作品の真似をしてつくってみた。
おもしろかった。それ以来、木で楽しんでいる。

【山田久】

