

# 武蔵野日記

発行人 社会福祉法人武蔵野

武蔵野市吉祥寺北町4-11-16

0422(54)7666

(9月23日~10月24日)

11月1日現在 職員総数 306名

## 普通の暮らしを実現するために

デイセンターふれあい施設長 本庄 一聖

以下の拙文は、デイセンターふれあいの職員向け発信の中から上記テーマで7回連続して考えてみたことのうち2つです。ちなみに他の5つは①自分で決めて、する ②役割があり、認められている ④学ぶ、体験する機会がある ⑤人生につながりがある ⑥知っている人がいろいろいる です。

### ③「自分らしさが出せる」

〈自分らしさ〉とは何でしょう。これは一言で表すのは難しいのですが、私はその人が後にも先にもこの世界で唯一無二の存在であることと関係していると思います。本人が「ああ、これは紛れもなく自分の考え・やり方だ」と実感できること、他者が「ああ、これは〇〇さんのやったこと/言ったことだ≒〇〇さんらしい」と実感できることが〈自分らしさ〉というものだと思います。

ここで私が大切だと考えていることは、〈自分らしさ〉にはプラスの側面だけではなくて、マイナスの側面もあるということです。自分が好きな自分も、自分が嫌いな自分も—他者が好意的に見てくれる自分も、否定的に見ている自分も—どちらも〈自分らしさ〉につながっているということです。その両方が出せるということが、人が普通の暮らしを実現するためには必要だということです。

他者から見て(対社会的に)好ましくないことは、自分としては隠したいものですし、変えていきたいと思うことが多いものです。でも、そういうマイナスの側面が出せる場や、マイナスの側面を受け止めてくれる他者や、マイナスの側面と自分が向き合える時間が、私たちには必要なのだと思います。そこからマイナスの自分を受け入れたり、乗り越えたり、変えたりする気持ちや力が沸き起こってくるのではないのでしょうか。デイセンターふれあいが、ここを利用する方々の「自分らしさ発揮」に少しでも寄与できればと思います。

### ⑦「地域の一人として暮らしている」

このテーマには「住まいや仕事や余暇の場が地域社会から隔離されたりしていないか」という一文がつけられていました。以前、(特に東京の場合)入所施設は人里離れた山奥に作られることが多い時代(高度経済成長後期からバブルがはじける前)がありました。暮らしの選択肢が自宅しかなかったことや、都会に障害者施設を作ることに今以上に誤解や偏見があったことなどを考えると致し方ない面もありました。上記の文はそういった状況に対するアンチテーゼのように思います。

ふれあいを利用しているみなさんは自分の家やグループホームという住まいがあります。そして、日中は通う場があります。ふれあいがある障害者総合センターは、小学校・うどん屋・郵便宿舎・マンションなどに囲まれた、まさに街中に建っています。近くのスーパーに買い物に行くこともありますし、喫茶や外食でいろいろなお店に入ります。近所を散歩したり、公園でゆっくり過ごしたりもします。ずいぶんオープンな環境が整えられつつあることを感じます。

しかし、物理的環境が整備されている地域に住めば地域の一人として暮らしているといえるとは限りません。住んでいる環境や地域の特色は様々でも「人と人とのあたたかい/豊かなつながり」があれば、今、ここで生きているという実感が持てるのではないかと思います。私は、普通の暮らしを実現する最も大きいポイントが「孤立しない/排除されない」ということではないかと考えています。



## 「風通しの良い職場環境」

桜堤ケアハウスデイサービスセンター  
センター長 大田 節子

私は毎朝職場に着くと、まず窓を開けることから始めます。新鮮な空気をデイサービスのフロアに取り込み出勤してくる職員の人たちが気持ちよく仕事のスタートが切れるようにと思うからです。「おはよう！今日は天気で気持ちいいね！」など次々に出勤してくる職員の人たちの明るい声・顔を見ると安心します。この明るい声かけは職場内雰囲気明るくし、気持ちのいい風を通します。職員一人一人の仕事に対するモチベーションによってこの風が保たれていると思います。

仕事をする上で大事なものの一つにこのモチベーションがあります。日本語訳では「やる気」「意欲」などといいますが、皆さんは、どのように維持しアップしているのでしょうか？

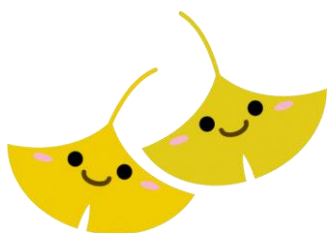
ある本にモチベーションを上げるための6つの方法が書いてありました。

①尊敬できる人を見つける。②できるだけ細かく目標をたてる。③積極的に発言する。④友人と仕事の話をする。⑤上司にアドバイスを求める。⑥新たなスキルを身に付けるでした。どれもその人自身が行動し体験を重ねる中でモチベーションを上げていくものです。この中で、私は、③の積極的に発言するという事に注目しました。職場の中で発言する場面はたくさんあります。月に1回の定例ミーティング、日々の朝と帰りのミーティングなどです。その場を有効活用し、一人一人が発言することによって力を付け、モチベーションを維持または上げられる機会になればと職員全員に期待しました。

発言するということは、新人職員に限らずなかなか勇気のいることです。自分と同じ疑問をもつ人がいるだろうか？自分の考えに共感してもらえるのだろうか？などいろいろ考え不安になるでしょう。普段からコミュニケーションのよくとれている職場なら、「周りの人が自分を受け入れてくれている。」という安心感が生まれています。なので、発言する事へのハードルは低いはずで、ハードルが低ければ、自分の感じたまま、あるいは考えをみんなの前で安心して言うことができるでしょう。また、自分の意見とは違う意見にも耳を傾け考える余裕もあるはずで、自分の意見が認められ反映されれば、自分はチームの一員だという意識をより強く持ち、次の仕事へ意欲的に取り組むことができるのではないのでしょうか？

私たち援助職は、常にいろいろな角度から利用者の方をみつめより良い支援を考えていかなければなりません。その時の必要なのは、職員チームの個々の力です。個々の職員が日々考え、チームの中で話し合い、意識統一して支援していく。この繰り返しが大切だと感じています。それぞれの見方は、いつも同じでなくていいと思います。しっかりと職場内でコミュニケーションがとれていて、活発な意見交換ができ、利用者にとって一番良い支援になる答えを見いだせればと思います。皆さんはどう思いますか？

職場環境の明るさ、風通しの良さは、職員一人一人の意識の集合により生まれてきます。お互いに認め合い助け合いながらスキルを上げ、努力を惜しまない職員チームでありたいと思います。



## 「むさしのあったかまつり」

第17回むさしのあったかまつり実行委員 事務局担当

ワークステージりぷる 金子 幸平

10月21日（土）に、「第17回むさしのあったかまつり」が開催されました。

今年は雨だった為、さくら並木公園会場のイベントも全て武蔵野障害者総合センター会場で行いました。雨足が強まることもありましたが、多くの市民の方々にお越しいただき、天候に負けない賑わいを見せていました。

今回は、(公財)武蔵野生涯学習振興事業団の皆さんが、障害者スポーツの「ボッチャ」というパラリンピック正式種目競技の体験を企画してくださいました。障害をお持ちの方をはじめ、多くの層の方々に競技の楽しさと障害者スポーツの理解を広げる場となったように思います。

さて、私がむさしのあったかまつり実行委員を務めたのは、今回で7回目でした。現在では34もの団体にご協力くださっています。私が初めて参加した第11回の頃に比



べると、参加団体は10団体ほど増えています。毎月行われていた実行委員会は、障害者総合センターの地下第1・第2会議室が満席になるほどの人数が集まり、おまつりの企画やレイアウトなど、運営における様々な議論がされています。

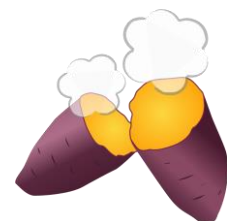
「障害をお持ちの方が主役となって楽しめるおまつり」をコンセプトとし、様々な団体や、個人の思いが形となって、毎年の「むさしのあったかまつり」が出来上がっています。そして、おまつりの回数を重ねるたびに、地域の輪が広がっていることを実感しています。

私にとってこのむさしのあったかまつりは、実行委員会も含めて、地域に暮らす多くの方々と交流



できるとても大切な機会となっています。そして、このおまつりを通してできた地域との繋がりをさらに深めていき、地域づくりに役立てられたら良いと考えています。

最後になりましたが、むさしのあったかまつりにご来場くださった皆様をはじめ、ご協力いただいたすべての方々に心より御礼を申し上げます。今後とも「むさしのあったかまつり」をどうぞよろしくお願い申し上げます。



10月14日(土)

## グループホームでランチ会 出会いから理解へ

グループホームくすの木の近隣 20 軒ほどにチラシを配り、ご近所の方や地域の民生委員さんに来ていただき見学とランチの会を行いました。くすの木を見学していただいた後、ランチを召し上がっていただきながら皆さんのお話を聞かせていただきました。「この施設ができる前はどんな人が来るか心配だったけど、今は平気よ」「たまに利用者の方とあいさつをするのよ」、ご利用者の中には毎朝のようにご近所に挨拶して出勤するご利用者がいることもお聞きしました。開所から 2 年半、ご近所の方は出勤していくご利用者の様子、職員の様子をずっと見てくださっていたことがわかりました。

そして今では、ご利用者に声をかけていただいたり、気がかりなことがあるとくすの木にお電話していただいたりして、見守っていただけるようになってきたことを知ることができる貴重な機会となりました。



10月22日には毎年150人余りの参加がある桜堤地域社協の「うどん会」の予定でした。台風のために中止となりましたが、8月に本番にうどんを打つ係を養成する集まりに職員がご利用者と共に参加し、地域社協の役員さんたち「うどん作りのプロ」からアドバイスをいただいたり、誉めていただいたり、たくさん声をかけていただきました。ご利用者は、地域の方と交流できたことやうどんを打てようになったことがとても楽しい思い出となり、喜んでいらっしゃいました。

これまでは職員が、ご近所にご挨拶に回ったり地域社協に参加したりしてグループホームで暮らしている方がいることの認知を広めようとしてきました。今回、地域の皆様とゆっくりお話しする機会を得て、地域の方が感じていることや、思いを知ることができました。また、何よりもご利用者自身と近隣の方がたとの自然な交流・理解が少しずつ広がり、地域で安心して暮らせる環境につながっていると実感することができました。(芳賀 達之)

事務局より 11月の予定  
5日(日) 福祉と介護の地域広場  
7日(火) 実践発表会、施設長会議

28日(火) 誰でも相談室  
30日(木) 経営企画会議



### <編集後記>

台風の発生でぐずついた天気が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年も残り2か月となり、日に日に寒さが増しているのを感じます。インフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期ですが、体調に気を付けて頑張りましょう。

桜堤ケアハウス在宅介護支援センター 榎戸寿美子