

# ふれんど

2017  
第 35 号

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】



視覚的ツールを使って食べたいものを選ぶ

特集

生活力を

高める支援

「やってみたい」気持ちを高め、  
「なりたい自分」に向かうために」

●トビックス

模擬投票をやってみました！

●食を通じて地域とつながる

人生の節目のお手伝い

●まちの人に聞きました。「福祉って何？」

株式会社良品計画

益田和佳さん

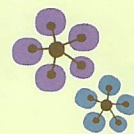
●ワンポイントアドバイス

お風呂で健康づくり

カフェで使える  
クーポン付き  
⇒5ページ

# 支援

～「やってみたい」気持ちを高め、  
「なりたい自分」に向かうために～



人武蔵野の生活介護施設であるデイセンターふれあい、デイセンター山びこ、ワークセンター大地では、ご本人のやりたいことや行きたい場所、その先にある将来の夢や願いなど、内面の声に耳を傾け、思いを汲み取っていくために様々な支援を展開しています。今回はその実践をお伝えします。

写真1

自助具を使って機織りをするAさん



Aさんは、そのときどんな「思い」でいたのでしょうか。普段から、ものをつかむ練習を毎日頑張っているAさん。それが自信になり、「自分でやってみせる」と意気込んだのか

写真1は織物に取り組むAさんです。全身を緊張させて、必死の表情で懸命にひもを引く姿に、私たちはAさんのやる気を感じるのです。頑張りすぎていないかと心配になりました。でも、じっと見守ります。

デイセンターふれあいには、主に重度の身体障害のある方が通ってきています。そのため、ご利用者のほとんどは、ことばでのコミュニケーションが難しく、直接思いをうかがうことができません。しかし、日々のかかわりの中で、ご利用者が全身で気持ちを表現してくれることがあります。私たちはそれを受け止め、積み重ねていくことで、その方の「思い」を感じ取る努力が必要です。

もしれません。織物が楽しく、「頑張っている作品をつくるう」としているのかもしれない。

写真2は、別の日ですが、頑張りの後の表情です。なんだか柔らかく、達成感があるように見えます。私たちはその表情から、彼のたくさんの「思い」を知ることが出来ます。織物は彼にとって、一生懸命になれる活動なのです。

こういった日常の場面の繰り返しから、皆さんの「夢」が私たちにも感じられるようになっていきたいと思います。

(柳 亮一郎)

## 思いをかたちに

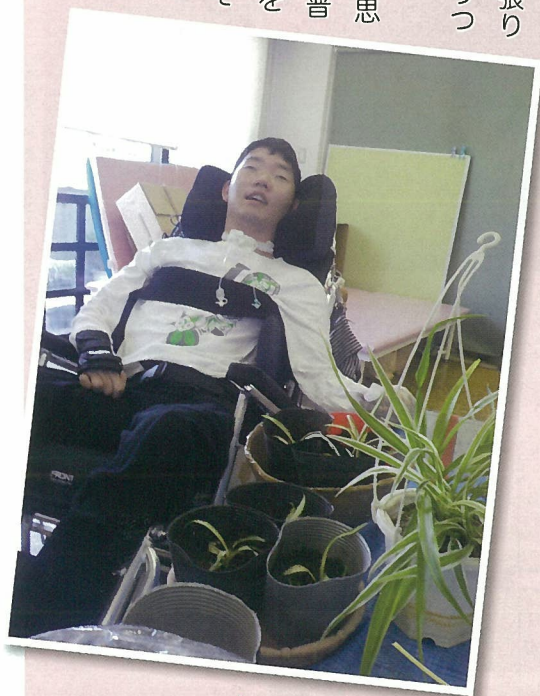
info.

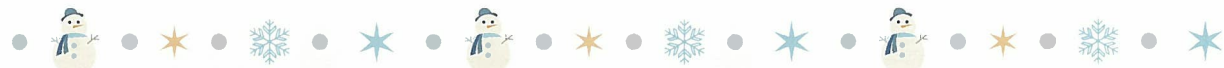
デイセンターふれあい

● 武蔵野市吉祥寺北町4-11-16  
TEL 0422-54-5134

→地図  
P.8-A

写真2





# 特集



# 生活力を高める

重度の知的障害や身体障害のある方たちは、「〇〇がしたい」「〇〇へ行きたい」という意思があっても、その思いを言葉や行動でうまく表現できず、また伝える手段がわからないという方もいます。社会福祉法

## 選ぶ 体験びゅう

info.

デイセンターヨロイ

● 武蔵野市吉祥寺北町4-11-16  
● TEL 0422-54-5102

→地図 P.8-A

デイセンター山びこでは障害の重い方や集団での活動が苦手な個別対応を必要とする方を受け入れています。

「あたたかいつながりを育みながら、自分らしく生きる」が理念です。ご利用者の「自分らしく生きる」を支援するには支援の力量が必要です。

たとえば、障害の重い方たちは何かを自分で選ぶという経験がどうしても少なくなりがちです。まずは、視覚支援に焦点をあて、絵・写真・文字・動画等をパワーポイントやインターネットを活用し、ご利用者10名ほどと「選ぶ経験」から始めました(写真1・2)。「モニターに映し出されるものを選ぶと実現する」という体験をしてもらうのです。「選ぶ↓思いがかなう」という体験が繰り返せるよう、思いの実現する機会を多く設けました(写真3・4)。他にも日常的に選択の場面を増やしていくことで、ご利用者に変化が見られるように

なってきました。

他のメンバーが選ぶ場面を見ることが、「自分も……」と意思が表出された方もいます。これまでは、かすかで小さく見えづらかったその人の意思が表れるようになったと感じています。自分の思いが相手に伝わることは意欲が高まっていくことです。

人は自分の気持ちをわかってもらうことで安心を感じます。その安心感をベースにすると、一歩踏み出してみようとする意欲が湧き、新たなチャレンジにつながります。これからの一歩として「地域・社会の中で自分らしく暮らす」ことを経験できるように支援していければと考えています。

(宗友 志円)



写真1

写真2



写真3 ギョウザづくりをしています

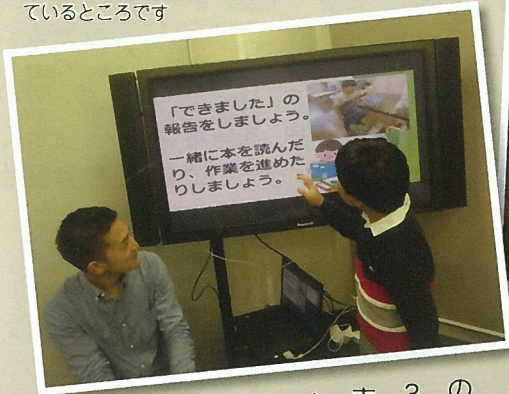


写真4 大好きな電車に乗って出かけるところです



▶外出先を考え、みんな  
でしおり作りをしています

▼活動の振り返りをし  
ているところです



# “ある”から“なり”たい自分へ

ワークセンター大地では「はたらく」活動の中で得られる安定感をベースに、意欲的に活動に取り組むことに力を注いできました。一方で、ご利用者は受身的で、その主体性を引き出していく働きかけは十分ではありませんでした。

平成26年度よりご利用者の聞き取りを組織的に始めました。あわせて利用者主体を追求するため、『自分たちの活動を自分たちの力でつくっていく』をコンセプトにご利用者の思いや希望を基に展開する意思決定支援の活動を実践していきました。

少人数グループで企画した宿泊旅行の取り組みでは、ご利用者とともに約3カ月前から打ち合わせを行い、行程表の作成や利用施設の手配など準備を進めていきました。「それは、職員の仕事でしょう」というご利用者から率直な反応もありました。そもそも物事を自分で決める（意思決定）経験が少なかったり、それにより意思表示が明確ではなかったりす

る知的障害者の支援の奥深さを実感したひと言でした。

月例活動、日常の生活場面に展開を広げ、視覚的な情報を提供し「わかる」「やりとりする」経験を積み重ねていくことから働きかけていきました。外出先のガイドブックを自ら手にとるようになったり、清掃作業時に拾うゴミの量が増えたりと、目に見える成果もありました。

今年度は、ご利用者一人ひとりと活動について1年の目標を立て、年に4回振り返る機会を設け、主体性を育む取り組みを進めています。

「意思決定支援」の全体像をとらえ整理していくプロセスを経て、支援のスタート地点に立てたところです。受身的な“ある”から“なり”たい自分へ、徐々に自立度を高めていく支援を展開し、刷新し続けることで“なり”たい自分“に近づけるよう支援していききたいと思えます。

(飯森 裕真)

info.

ワークセンター大地

● 武蔵野市吉祥寺北町4-11-16  
● TEL 0422-5415112

→地図 P.8-A

## 「しあわせ」をつくるお手伝い

生活介護の3事業所では、ご利用者の障害や特性、年齢なども様々ですが、一人ひとりを主役ととらえ、その人らしく伸び伸びと生きていけるよう、私たちは日々支援をしています。言葉で相手に伝えられなくても、上手に表現ができなくても、ご本人の心の中にある思いや希望を汲み取り、その思いを実現することを大切にしたいと考えています。

私たちは、今後も豊かな経験を積み重ねるサポートを続けながら、ご利用者が「しあわせだ」と感じられる瞬間をたくさんつくっていききたいと思えます。





## 模擬投票を

# やってみました！

武蔵野市障害者自立支援協議会当事

者部会では、毎月みんなが日頃感じていることや不便に思っていること、困っていることなどを話します。今年は、選挙の練習ができるように、「あつたかまつり」で模擬投票を行いました。

初めて選挙に挑戦した人がいました。また、ご両親は「いつもは見られない投票の様子が見られてよかった」と言っていました。立ち会い演説会も行われ、障害者の方もとてもすばらし

い演説をして盛り上がりました。

選挙ポスター、選挙公報は、部会員で分担して作り、私たちではできないところをほかの部会（権利擁護部会、くらす部会、相談支援部会、はたらく部会）に協力していただき、なんとかできました。

やれないことは無理をせず、頼んでもいいんだ、と改めて思いました。

当事者部会には、いろんな障害を持った人がいて、大変だけど楽しい。

あなたも参加して、いろんな障害を持った人と知り合い、住みよい武蔵野市にしましょう。みなさんの参加をお待ちしています。

（武蔵野市障害者自立支援協議会

当事者部会 部会長 安東 博）



車いすで清き1票！

## 食を通じて 地域とつながる 人生の節目の お手伝い やさい食堂 七福

→地図  
P.8-B

伝いを、させていただくことができました。

昨年10月15日（土）大安、結婚式を迎えられたご夫婦の披露宴を、やさい食堂七福にて行いました。当日は抜けるような青空の下、多くの方々の笑顔に囲まれた新郎新婦のかけがえのない一ページを作るお手伝いができ、私たちスタッフ一同、とても嬉しい気持ちでいっぱいです。

これからも地域の皆様の集いの場としてつながりを大事にし、皆様にとって大切な一ページになれるような、愛されるお店を目指してまいります。

（やさい食堂七福 戸頃 仁）

\*次号はカフェ・エル・ブレを紹介します。



期間中、やさい食堂七福でお食事をお召し上がりになったお客様に、披露宴で提供したものと同じシユガーサブレをお付けいたします。

# まちの人に 聞きました。

## 「福祉って 何？」

株式会社良品計画

益田和佳さん

**今**回は無印良品を展開する会社「株式会社良品計画」の益田和佳さんにお話を伺いました。

### ●びーとの出会い

益田さんの働く職場は店舗ではなく全国の無印良品の経理を担当するオフィスです。約30人のうち15人が障害のあるスタッフです。4年ほど前、「良品計画」が武蔵野市で地域とのつながりを求めているときに出会ったのが、「びーと」のサマーセミナー\*でした。これがかきつけで、ほかのイベントにもボランティアとして参加いただくようになりました。



くらし体験塾：テーマに合ったコーディネートを思案中



サマーセミナー：夏バテ防止の料理作り

暮らし体験塾<sup>2</sup>で益田さんが印象に残った出来事があります。園芸プログラムでベゴニアの球根を植え、それぞれが鉢植えを持ち帰ったとき、翌月になっても芽が出なかったメンバーが、落ち込んで泣き出してしまったときのことです。あるスタッフが彼女に「くやしいとか悲しいということも大事な体験。今のその気持ちも大切にしようね」と言っていると同時に他のメンバーには「うまく芽が出た人も、芽が出なかった人の気持ちも考えようね」とフォローすることで、その日の帰りにはみんながやさしい気持ちになることができましたというのです。

益田さんはIT技術者でしたが、そこで優秀な女性技術者が長く働くことができない企業の現実に直面してきました。そんなとき、若年認知症の人のデイサービスの立ちあげを手伝ってほしいという声がかかり、そこへ転身し社会福祉士の資格を取得したそうです。そのデイサービスが軌道に乗ってきたころ、今の会社から障害者雇用の管理者として働かないかという仕事が舞い込んできました。

### ●障害のある人と働くときに心がけていること

「人はそれぞれ特性があるので、いろんな人がいたり前です。1日でわかる人も繰り返し教えてもゼロに戻ってしまう人もいますが、それはそれとして受け入れています。障害は個性ですから」と益田さん。これからやってみたいことをお聞きしました。

「福祉は今後の日本社会の重要な分野になってくると思います。働く障害者も多くなるでしょうが、困ることも増えるのではないのでしょうか。今までのノウハウを使って、さまざまな分野の人たちと上手に連携すればもっと住みやすい地域社会がつけられるのではないかと思います。今後は会社という枠を超えて、地域社会の一員として福祉に関わる方法も模索していきたい」と語る益田さん。さまざまな形でアドバイスを今後もいただきたいと思います。

(聞き手) びーと 早川 友紀



「職場では何でも屋です」という益田和佳さん。全国を出張で飛び回ります  
株式会社良品計画  
武蔵野市中町1-19-18  
TEL0422-37-5485

\*1 生活に身近なテーマを取りあげたセミナー。今年は夏バテ予防をテーマに食事、運動の2回実施。

\*2 自立を目指す女性向けの生活体験プログラム・月1で開催

## その人らしい キャリア支援

ワークセンター けやき

秋山 剛大

→地図  
P.8-C

私は、会社や作業所で働くご利用者を支援する仕事に長く携わってきました。「社会に参加し、誰かの役に立ちたい」と、自分の存在意義を確かめるように働いている方がたくさんいます。ワークセンター けやきには、就職を目指している方もいれば、けやきで作業を頑張りたい方もいます。郵便物等



チャック付きポリ袋に説明書を入れる作業を教示中（筆者左）。

の封入封緘作業が中心のため、手先の器用さや数の把握を求められることが多く、作業に苦手意識のあるご利用者もいます。どうすれば自信を持って作業ができるようになるのか考えていましたが、職場の基盤づくり活動で清掃の仕事をお願いしたところ、その方は掃除能力が高いことがわかりました。文章入力の仕事をお願いしたところ、タイピングが正確で速いということがわかったご利用者もいました。J・L・ホランドのキャリア理論の中に、「人は、自分の持っている技能や能力が生かされ、価値観や態度を表現でき、自分の納得できる役割や課題を引き受けさせてくれるような環境を求める」とあります（木村周『キャリアコンサルティング 理論と実際』より）。

今後も、ご利用者の潜在能力にいち早く気づき、その方に合った作業を開拓・提供し、その方がその方らしいキャリア（人生）を送ることができるよう支援していきたいと思います。

## 笑顔の力

特別養護老人ホーム ゆとりえ

岸野 夢乃

→地図  
P.8-D

私が福祉の仕事を目指したきっかけの一つとして、長い間祖父母と暮らしていたことが大きく関係しています。祖父母はいつも変わらぬ優しさを

持っていて、それが昔から私にとって心の支えとなっています。現在は離れて暮らしていますが、時折電話をする仕事と仕事の心配をして「頑張ってるな、

体には気をつけるんだよ」と言葉をかけてくれます。私はその言葉を聞くと励まされると同時に、何だかとても救われたような気持ちになります。

祖父母にはまだ何も恩返しができしていませんが、祖父母のような高齢者の方々の役に立てるようになりたいと思います。現在ゆとりえで働かせていただいています。

ゆとりえの入居者の方々は、いつも優しい笑顔をされています。美味しいご飯を食べている時、日常のなにげない会話をしている時、テレビを見ながら声をあげて楽しそうに笑っている入居者に接した時、「特別ではない日々の中だけど、こんなに多くの笑顔を見ることができると驚き、私は何気ない日常の大切さを実感しました。これからも入居者のみなさんがより充実した生活を送れるよう、自分自身も笑顔を絶やさず、仕事に取り組んでいきたいと思っています。



笑顔のツーショット

# 福々刻々

人手不足が言われています。団塊の世代が後期高齢者になる2025年には38万人の介護職員が不足するとされ、厚労省はその確保を重要な課題にしています。しかし福祉の人手不足の厳しさはまだ続くと思われ、我々も対応が求められています。以前から福祉の仕事は3Kとか4K職場などと言われ、求職者の人気は今ひとつの状況です。福祉は大変だ、という印象があるのでしょうか。

私自身はボランティア活動が縁で障害児入所施設に就職したのですが、当時は経験のひとつとしてやってみようという軽い気持ちでした。ただそんな私も良き仲間や厳しい上司（お酒を飲んで語り合うことも）、そして未熟な私を頼ってくださった利用者の皆さんなどの見えな力によって導かれ、福祉の仕事の面白さや豊かさ、また奥深さを知ることができました。

現場では難しいことはもちろんあります。私も自分の力だけではどうにもならない現実と直面し、悩みや葛藤が生じたことは何度もありました。そんな時は他施設の仲間との経験交流や勉強会が支えにもなりましたが、私にとっては「完全参加と平等」というテーマを掲げた国際障害者年（1981年）が励みになりました。今後の障害者福祉の方向が指し示され、仕事の意味がより明確になり、少し力が入りはじめました。

さて、支援とは「それを必要とする方の生きづらさを受け止めながら、その方の自立へ向かおうとする気持ち」を育て、また支えながら様々な生活技術を身につけられるようにする取り組み」といえます。加えて、その方が生きがいをもって一市民として活動ができるよう環境を整えることも、支援サイドの大切な役割だと考えます。

ところで、社会福祉法人武蔵野の職員行動指針は「行動、感謝、共感、向上」です。この「4K」を踏まえて、さらに活力を高めたいと思います。（理事長 安藤真洋）

社会福祉法人武蔵野 広報紙ふれっど 第35号  
<http://fuku-nusashino.or.jp/> 編集 武蔵野 広報委員会 ふれっど編集部 編集協力 七七舎 印刷 ワークセンター けやき ※読みやすさを重視した文字を使用しています  
 ※「ふれっど」はイタリア語で「ふれんぶ」の意味です。表紙の題字はご利用者が書いたものです ※音訳ページ版をご希望の方は事務局（TEL 0422-547666）まで

## ワンポイントアドバイス お風呂で健康づくり

皆さん、入浴する目的は何でしょうか。

入浴は、①血流が促され新陳代謝が高まり疲労回復につながる、②重力から解放され足腰への負担が軽減される、③水圧によりお湯に浸かっている部分の血液やリンパの流れが良くなるなどの効果があります。また、リラクゼーション効果も期待できます。このため、入浴中のマッサージやストレッチをお勧めします。

また、入浴はハダカになるため、自分からだと向き合っチャンスです。最近痩せた、太った、湿疹やあざができたなどの変化に気づけるからです。女性は、乳がんの自己チェックも行えます。ハダカで過ごす時間を、健康チェックに活用したいものです。お風呂の中で、鏡を見てみましょう。

季節湯の2月は「大根湯」と言われています。干した大根の葉を細かく刻み、布袋に詰めて湯船に入れます。干した大根の葉は保温効果を高めるそうなので試してみてください。



入浴は、このように健やかなところからだづりに役立ちます。ただし、入浴前後の水分補給を忘れないうでください。

みどりのこども館 看護師 西岡 亜希子

## 社会福祉法人武蔵野 案内図

各施設は、児童サービス、障害者サービス、高齢者サービスに色分けしています。また、A~Dは本誌に記事を掲載している施設です。



## 編集後記

早いもので2017年がスタート。新年明けての特集は「生活力を高める支援」と題し、生活介護の実践を発表致しました。今後も皆さんの楽しく豊かな人生を応援し続けます！（さ）