

私のしたい過ごし方

～人生を楽しむために・・・不安に思うこと～

【キーワード：経験 選択肢】

所属 テラス・きらっと 氏名 出口奈央

1、はじめに

静岡市清水区にある NPO 法人たからじまです。同法人内のテラス・おれんち、テラス・からふる、テラス・あとりえ、テラス・ひだまり、テラス・きらっとから様子と事例を合わせて報告します。

2、各事業所の事例

①テラス・おれんち

Rさん 女性 60代 知的障がい

週末には、顔なじみの商店などに、バスを利用して買いものに行く。先日、衣料品を買っていたお店が閉店してしまい、不安だったようで、「一人でもっと下(町の方)に買い物に行けたらいいのに」と言っていた。

行ったことのないお店に、一人で行くことは躊躇してしまうので、一緒に出掛ける機会をつくり、Rさんの行ってみたい衣料品店にみんなで出かけた。衣料品店の隣の靴屋にも行けて、楽しく買い物することができた。

②テラス・からふる

Mさん 男性 40代 知的障がい・脳性まひ

趣味がお菓子の箱集め。時々お気に入りの箱を持って来て支援員に見せてくれる。しかし、季節限定のお菓子の箱物はそう簡単に手に入らない為、いつも支援員に箱集めの協力を求めている。皆の協力があって、今は沢山の箱が集まった。

ただ持って帰るだけではなく本人と相談してゲーム感覚でゲットする事を決めた。ルールは、頑張ったシールを10個集めて1箱ゲットできるという事。その甲斐あって今ではたくさんの箱を前に選ぶ楽しさも増え、以前より趣味を楽しんでいる。

③テラス・あとりえ

Mさん 男性 20代 知的障がい

話好きなMさんは人当たりもよく、いつもニコニコしている。時間にルーズな為、人と待ち合わせをして出かける事ができない。事業所内で仲良くなったKさんという時間が楽しく、休みの日も出掛けたいと思っている。しかし、待ち合わせの時間に遅刻しないか不安で計画をたてる事ができなかった。

その不安を解消するため、職員が話に加わりタイムスケジュールをたてた。不安要素を取り除き出掛ける事ができた。

④テラス・ひだまり

Hさん 男性 25歳 ダウン症候群

大好きな芸能人と結婚したい夢を持ち、その人に会いに行くという強い思いがある。会うためには言葉遣い、ダイエット、かっこよくなりたいがどうすればよいのか悩んでいた。

会うためにはお金が必要。仕事を頑張ってお金を貯めることを提案した。現在、お金を貯めるべく仕事に没頭している。

⑤テラス・きらっと

Mさん 男性 60代 知的障がい

出掛けることが好きで、行きたい所をグーグルマップで調べている。出掛ける時は公共バスを利用している。会話が苦手なMさんが普段から使用している交換ノートに「帰りのバスが心配」と記入がある理由を聞いた。グーグルマップの設定が違い、帰宅ルートがいつもと違うバスになっていることがわかった。

グーグルマップの設定を変更することで、帰りのバスの心配から解放され、安心して行事に参加できた。また、気になっていたつり橋にも行けると喜んでいる。

3、みんなの気持ちを聞いて

「私のしたい過ごし方」と聞いて、自分の望むことを答えられた人は殆どいなかった。現状に不満も感じていないと言う。何に困っていて何が不便なのかわからない人が多くいた。会話を重ねることで、困っていることが見えてきた。その困っている部分を取り除くことで、たくさん楽しめることができると思う。

経験が少なく、選択肢が限られているため、今が一番良いと思っているのではないのか。少しでも選択肢が広がるように、日々の生活や行事などを通じ、色々な経験ができるようにしていきたい。

私のしたい過ごし方

～利用者さんの声から、私たち職員の役割を考える～

【キーワード：充実した生活のための、余暇の過ごし方】

所属 ラポール川原

氏名 松岡 純

1、利用者さんの「現状」と「望み」

コロナの規制が緩和され、多くの場面で日常が戻ってきました。

今回はコロナ禍を経た利用者さんたちに、これからの生活の充実のために、次の3つの質問を致しました。

- 1、どんな余暇の過ごし方をしているのか
- 2、困り事や、支援者をお願いしたいこと
- 3、今後「こうしたい」という希望

事業所を代表して、数名の方にお答えいただきました。利用者さんたちの言葉に耳を傾けてみてください。

現状に満足している方もいれば、様々な希望がある方もいます。

事業所の中には、外出したいなどの希望はあっても、サービスに繋がっていない方もいました。

個人差はあるものの、多くの利用者さんたちは、様々な活動への参加や、人とのつながりを求めているように感じました。

2、「仕事」も「余暇」も大切に支援したい

「ワークライフバランス」という言葉をよく聞くようになりました。私たち支援者のことを振り返ってみても、仕事とプライベートの両方が満たされていてこそ、満足できると思います。

忙しい仕事の中では、どうしても目の前の利用者さんの支援や、日々の納期などに追われがちです。

それらが大切なことは、言うまでもあり

ませんが、利用者さんたちは、事業所にいるよりも長い時間を、自宅やグループホームなどで過ごしています。その時間が満たされていないと、いくら仕事だけがんばっても、満足は得られないと思います。

「何のために働くのか」ということを考えたとき、余暇の充実は、利用者さんの仕事のモチベーションになると思います。

さらにそれは、支援者が1人の利用者さんの「生活」をきちんと見つめることにも繋がると思います。

近年、相談支援事業や移動支援事業をはじめ、利用者さんたちの余暇を支えるサービスも整えられてきました。

しかし、利用者さんたちと接する時間が長い作業所の職員が、ニーズの把握やサービスの調整をする必要性は、変わらず重要なことだと思っています。

私の3つの過ごし方

3つの過ごし方から生きがいについて考える事

【キーワード：詰将棋 彼女 仕事 】

所属 グループショップぱれっと 氏名 望月 融
利用者 A氏

1、はじめに

コロナもそうであるが、辛い事、悲しい事、苦しい事が常にそばにいる毎日である。心が重くなると下を見てしまう。心を軽くするには空を見上げる。空を見上げて深呼吸。

空を見てごらん。自分の本当の心確かめたいときには。

今日の事例は、ぱれっとの利用者さんの事例です。テーマである「わたしのしたい過ごし方」というより、したい過ごし方の希望をかなえるために3つの過ごし方から生きがいを見出したAさんの例を本人の言葉を通じて感じとれたら嬉しく思います。

3つの過ごし方で生きがいを見つけ苦しみ悲しみ、辛い事を乗り越えたお話です。

その3つとは・・・。

2、詰将棋

苦労した後に解けた時の気持ちは計り知れないものがあります。楽しい、嬉しい。幸せな気持ちの感情で心いっぱいになります。解けたときの小さな成功体験です。これは立派なストレスコーピング（ストレス対処行動）だと思っています。

3、彼女と過ごす時間

人間と人間との信頼で繋がっていくと思います。彼女の人間としてのいろんな魅力を発見することが楽しくて楽しくて生きがいになっ

ています。

4、ぱれっとで働く事

「あなたを支援してくれた方達はあなたの社会復帰を信じてどんだけ我慢したか。今あなたが我慢する事が恩返しだから我慢、我慢・・・人間みんな一緒だから一緒にやろうよ」と言ってくれました。ぱれっとでは障害の程度に応じて仕事を用意していました。ブランクが長いだけに難しい仕事はできないし続かないものです。軽作業でなかったらどんなに大変だろうか。このくらいの難しさならなんとかやれそうだと頑張り、日々自信をつけていきました。毎日仕事をしていて障がいを抱えてもできることに幸せを感じています。

生活を安心して楽しめていますか

～ QOL の向上。親なき後も安心・のびのび生活の実現をめざして～

【キーワード：生活環境の鍵は「人」 コミュニケーション 信頼関係 】

所属 ラポールみなみ

氏名 東地廉夫

1、暮らしで困ること・嫌なこと・不安 (利用者会議：当事者の声)

- ア) セルフレジでのトラブル
 - ・カードを機械に上手に通せなかった
- イ) 公共の場で注意・叱責されたこと
 - ・レジでの「きつい」口調や説明不足
- ウ) 「特にない」が圧倒的多数だが…

(親等へのアンケート調査から。当事業所 以外の親等の回答を含む)

- ア) コミュニケーション
 - ・発する言葉と思いは同じか？
 - ・イヤが伝えられない
 - ・イヤ(拒否)は伝えられても、希望は伝えられない
 - ・イヤ・イライラの表現方法(自傷・他害など)
 - ・説明(トラブルなど)は難しい
- イ) 楽しみが少ない
 - ・「休日の外出」「食事とYouTube」「かまってほしいが相手にされない」
 - ・やらされ作業が多い。
- ウ) 逃げられない嫌悪刺激(怖い・不安)
 - ・ハンドドライヤーの音が苦手で、個室トイレでないと入れない(聴覚過敏)
 - ・嫌いなものの強制(食事・音量など)
 - ・フラッシュバック(仲間のパニック、大声、言葉、視線・表情など)
 - ・急な予定変更
- エ) 「合理化」対応
 - ・セルフレジ・セルフサービスの増大(使いこなせる人にはいいが)

2、親・家族として困ること・将来の不安

- ア) こだわり・不調に振り回される
 - ・めくれや傷があると剥がす(壁紙など)
 - ・怒りの爆発(フラッシュバック)
- イ) てんかん発作があるとサービス利用を躊躇してしまう
 - ・移動支援、GHなど
- ウ) 特性に対応できるGHはあるのか
 - ・こだわり、行動障害、重複障害(視覚・精神等)、てんかん発作
- エ) 親以外で自分をわかってくれる、この人は信頼できると思える支援者ができるか

3、生き生きとした暮らしを実現するには

- ア) 生活環境で最重要は「人」(事業所の支援者・仲間・地域の人)
 - ・一定の信頼関係・平和共存関係を築けるか(安心、のびのび生活できる鍵)
- イ) 生活における主体性・人権尊重
 - ・自己決定権：選択肢の提示など
 - ・合理的配慮：個別支援(個別対応)など(視覚障害を伴う人の動線確保、感覚過敏への対応など)
- ウ) 信頼関係を築くには
 - ・コミュニケーション：生活・活動の中の心が通いあうやりとり(ほほえみなど非言語のやりとりが特に重要か)
 - ・ケアする・される関係ではなく、ともにくらし、はたらく仲間としての意識や関係づくりが重要か。