

日中一時はじめました

日中一時支援事業は、障害福祉サービスの中でも「地域生活支援事業」と呼ばれており、主に自治体が中心となって地域の特性や利用者の状況に応じ、柔軟な形態で実施する事業です。

あつぱでーとは、様々な経歴の方が利用して下さっています。「乳幼児期は子どもの特性に合わせて色々な取り組みをしてもらっていたけれど、年齢が上がるにつれてそのような場がなくなってきた」と仰るご家族が、多くいらっしゃる。確かに、学業や学校生活に大きな支障がない場合、実は困難があるということを見逃さず、思いがちな支障を、学業成績で進捗することができず、対人関係がうまくいかなかったり、子どもの頃より複雑化していく社会のシステムに対応しづらかったりと、

様々な問題が顕在化し、二次障害を引き起こすことがあります。大きなつまずきを体験してしまうと、その後、治療や自宅療養に時間を要したり、社会に出るための意味を見出せなくなる方も多くなっています。このような事態に、就労移行支援事業を中心に行っているあつぱでーとして何かできることはないかと考え、「日中一時支援事業でSST（社会技能訓練）に取り組んでみよう！」と、市に申請することにしました。

今年度は高校生を対象として、9月から月に一回、定員5〜6名で行っています。テーマはできるだけ就労にも役立つものを、と考えました。初めての試みのため、私たちもドキドキです。職員全員で役割分担をして、慌ただしく受け入れ準備

就労にも役立つ 社会技能を知らう!

学校だけじゃない、就労移行支援事業所ならでいい社会で使えるSST!

令和5年度開催スケジュール

開催月	タイトル	募集締め切り
9月	授業中に体調が悪くなったとき	8月下旬
10月	「分かりません」と言う	9月下旬
11月	人にものを頼む	10月下旬
12月	「怒られそう」と思ったとき	11月下旬
1月	先生や親に反論したくなったとき	12月下旬
2月	誘いを断る	1月下旬
3月	困ったときに相談する	2月下旬

利用の流れ

お住まいの福祉課に行き、日中一時支援事業について相談してください。

あつぱでーにて事前相談と利用契約をします。

あつぱでーにてSSTを受けましょう。

TEL: 0749-50-6740

あつぱでーでは、新規訓練生を募集しています。就労移行支援に関する希望のある方はお住まいの市役所に相談下さい。

あつぱれびゅー

第6号 令和5年12月1日発行
社会福祉法人あせんぶるおー
〒521-0012 滋賀県米原市米原中町通549
電話 0749-50-6740
FAX 0749-50-6743

が進んでいきました。初回、学校が終わった夕方4時半からいよいよスタート。顔見知りの方もいらっしゃいますが、まずはグループの緊張をほぐし、リラクセスして取り組むために体を動かすウォーミングアップ!その後、SSTのルールを説明し、本題に取り組みました。皆さん、初めてではあります。「こんな時どう行動すればいいか」を一緒に考え、職員のロールプレイを参考に自分たちでもロールプレイに取り組みました。ロールプレイで色々な役になりきると「思い切った言ってみてどんな気持ちになるか」「言われて

就職者報告

令和四年十月一日〜令和五年十月三十一日まで就職者は四名でした。就職先の業種は全員が製造業ですが、実際に担当している仕事は様々です。働き始めてからも、業務内容の調整、対人関係やモチベーションの維持なども含め、適宜相談を行い、仕事を続けています。



とりあえず返事



「とりあえず返事」解説

訓練生の毛布たんがきちんと理解できているのかどうか... あやしいところですね。あつぱでーとの訓練の中でも、「わからないまま返事をしていくなあ」という状況がよく起こります。「とりあえず返事をしておけば、その場は逃れられる」という習慣がついている人もいますし、「わからない」という恐怖が先に立つ人もいます。一度にいくつも指示を受けて混乱していたり、説明中に引っかけたところや他のことに気を取られたまま「はい」と言ってしまうこともあります。

「それでも分からないことは聞くべきだ」と思われるかも

知れませんが、このような場合、何を聞けば良いかも分からないことが多いのです。例えば私は数学(というより算数でも)が苦手です。難しい数学の理論を聞いて「分からないことがあったら聞いて」と言われても質問できません。訓練では、言い方はどうあれ、まず「質問できましたね」と伝えます。上手く言葉にならずとも「これなんです!」と言うだけでも指示者がその先を聞いてくれるという会話のパターンを体感することからスタートです。「何回言わせるの!」という状況になるのは、本人だけの問題ではなく、指示者が上手く伝えられなかったということでもあります。本人の理解の度合いに沿った説明の仕方が「合理的配慮」ですね。

ドクターイエローに逢いに

「ドクターイエローを見ると幸せになれる」という噂、皆さんは聞いたことがありますか? 毎日走っているわけではないために希少性が高く、「見るのができたら幸運」ということからそう言われるようになったようです。

米原駅には新幹線が停まりますし、通常の新幹線の走行は慣れた景色ですが、私は一度もドクターイエローに出逢ったことがありません。見たいなあと思っていたところ、米原駅の新幹線ホームにドクターイエローが停まるの情報が! 情報提供者(電車好きの訓

練生)に話を聞くと、米原駅近くのスーパーマーケットにドクターイエローの運行情報が掲示されているとのこと。偶然、あつぱでーとの訓練が半日であり、これまた偶然、昼休憩の時間だったため、職員数名で見に行くことにしました。

入場券を買って中に入ると既にホームには人が集まり出しています。時刻を調べて確実に出会うことの出来る状況であり、いわゆる「ラッキー」ではないので少し悔しい思いがあります。到着までの数分間がとて長く感じます。予定時刻が近づくにつれて、ホームにはどんどん人が増えていきました。

そしてついに対面の瞬間がやってきました。真夏の曇り空でぼやけた姿が遠くからゆっくりに近づいてきます。ホームに近づくと従って、鮮明に見えてきました。ホームに入ってくる黄

色い車体は青空に映えたとて美しい姿です。ホームに停車したドクターイエローをひたすらカメラに収めました。斜めから、正面から、横から、下から...。他の職員はお孫さんに写真や動画を撮っていました。後から話を聞くとそこまで感動されなかったそうです(笑)私も娘に見せました。あまり興味が無かったです。大人の存在なのかもしれない。出来事にとっても短い時間ですが、このワクワク感・充実感が「見ると幸せになれる」という事なのかもしれない。次こそは「たまたま」ドクターイエローに出会えることを願っています。

(N)



学習会 奈良の旅

9月の学習会は、奈良への日帰り旅行でした。何年もの間、新型コロナウィルス感染拡大のために県外への外出を避けていたため、現在の訓練生にとって初めての一大行事となりました。

旅行のスケジュール策定は職員2名が担当することになり、まずは事前リサーチから始めました。新幹線に乗ってみようということ、奈良公園と東大寺という目的地は比較的早い段階に決まりましたが、そこから先がなかなか進みません。

「学習会で行った場合、どうなるだろう？」という想定がなかなかできませんでした。また、発達障害の方には「急な予定変更が苦手」という特性がありますから、できるだけ予定変更にならないように充分な下準備が必要でした。そこで、ある職員が「百聞は一見にしかず」と、休日に見に行ってくれました。おかげでその後の準備を進めることができ、訓練生にも無事事前に説明を行いました。

いよいよ当日。訓練生は決められた集合場所、集合

時間にも集まることができず。．．．ところが！なんと、旅費を入れていた金庫が開きません！そのため、予定していた時刻の新幹線に乗ることができなくなりました。この時、焦っていたのは職員です。急な予定変更を引き起こしてしまいました。訓練生は落ち着いて待つて下さっていました。本当にありがとうございます。

到着後はグループ行動で、東大寺に向かいながら奈良公園を通ります。鹿せんべいをあげる人や、怖くて避けて歩く人など様々でした。鹿のフンを避けて歩くのも大変でした。奈良公園の周辺には興福寺や春日大社など有名な神社仏閣があり、どれも行ってみたいところではありましたが、今回のメインは東大寺の参拝。大仏を色々な角度から見上げ「大きい！」「すごい！」と口々に感想が聞こえま

た。そして、大仏の鼻の穴と同じ大きさの柱の穴を通り抜ける「柱くぐり」に数人がチャレンジしましたが、残念なことに大人では誰もくぐることはできませんでした。

昼食は駅近くのすき焼き店で。とても美味しいお肉で皆大満足でした。また旅



の楽しみの一つはお土産を選ぶこと。事前に調べをしていたものを探し回る人もいますし、家族が多いので、と大量購入する人もいました。

皆楽しそうにしている様子はありませんが、普段、一日中歩くことがあまりないので、「明日、皆出勤できる？」という心配はありました。しかし、ほとんどの人が出勤でき、休み時間には「大仏、大きかった！迫力がありました」「家族がお土産を食べてくれました」「鹿いっぱいいたね」など感想を言い合いました。

今回の学習会では、公共交通機関を利用すること、限られた時間の中でグループ行動をどのように楽しむのか、お小遣いを如何に使うかなどを学ぶ良い機会にもなりましたし、何より、良いリフレッシュとなったと思います。またの機会が今から楽しみです。



コーピングリスト100のススメ

皆さんのストレス対処法は何ですか？そう聞かれたら、大抵の人はいくつか答えることができそうです。「音楽を聴く」「友人と食事に行く」など、色々なものがあると思います。ストレスは日常に溢れていて、私たちが切っても切れない関係にあります。元々物理用語で物体に圧力がかかることが「ストレス」ですから、良いことも悪いことも、自然現象でも人工的な現象でも、変化が加わることはストレスです。ストレスがあるから具合が悪くなるし、ストレスがあるから健康を保つことができます。

悪化を防ぐことが可能です。調子が悪くなってきたら対処法を考えるのは難しいことも多いので、あつぷでーとではあらかじめ面談で対処法リストを作ることがあります。その名も「コーピングリスト100」。以前にもあつぷれびゅーで言及したことがある、認知行動療法の一つの技法です。コーピングとはストレスに対処することで、対処法を百個挙げるので「コーピングリスト100」。初めてその存在を知ったとき、私はまず「百個も挙げるなんて無理！」と思いましたが、現在私のリストには百以上の選択肢があります（こちゃこちゃになってきて、整理が必要と思つてから何年も経過）。コーピングを百個挙げるコツは、色々なジャンルのものを取り入れること、活動を細分化すること。「普段特にストレス対処法と思わないでやっていた行動も実は息抜きになっていくことがある」ということに気付く必要があります。例えば爪切り。必要に迫られて切るときはストレスかもしれません。無心でや

すりをかけ続ける時間は瞑想と似たような境地にあるかもしれません。家事もまた、気分転換になることがあります。じつと考えているより、掃除機をかけながらストレスリッチする方が、心配事を深めるより、ただレシビに従って料理をする方が嫌な気分が晴れることがあるのです。

また、「買い物」と一口に言っても、「どこで？」「何を？」という検討の余地があります。ある時は服を買いに、またある時はドラッグストアに行くのも良いでしょう。普段使っているお店はいくつもあるはず。稀にしか行かないお店を挙げてみるのも良いです。リストを活用する時の体力や気分によつて何を選ぶかは異なります。実際に買わずとも、陳列棚を眺めているだけでも気持ちが良いものもあります。私は文房具コーナーをひたすら眺め続けることが大好きです。

あとは少し気持ちが下がってきたときにリストを見て実行してみます。気分が少しでも改善すれば良いし、改善しなければまた別の選択肢を試します。何人かでやるのも楽しめますよ。

学習会 造幣局

お金は、生活上必要なものであり、普段からよく使っているものですが、知らないこともたくさんあります。現在は家族からお金をもらって使う（お金ではなく電子マネーでもらうことも増えている）訓練生が多いですが、少しでも関心を持つてもらえればと国立印刷局彦根工場を見学しました。

実は見学するまで、職員も訓練生も「造幣局」だと思っていました。実際には「印刷局」でした。硬貨を作る場所は造幣局、紙幣を作る場所は印刷局と、どちらを作るかで名称は変わること。色々な業務を紹介いただき、お札を印刷している様子を見学しました。

製造工程は、ガイドさんの説明を聞きながら見学することができました。「すごいですね！」と感激する人、工場内をガラス越しにのぞき込んでいる人もいました。また展示室には、一億円の重さが体験できるコーナーが

研修報告

当事業所は、長浜米原しようがい者自立支援協議会に参加しています。令和五年四月から新たに「生活の充実部会」「ライフステージ・専門性部会」「社会資源・環境部会」の三部門に分かれて活動することになりました。地域自立支援協議会の活動意義は①相談支援を中心としたしようがい者等への支援体制の整備を図ること②人と人をつなぐこと・地域で暮らし続けられるまちを作るための仕組みを提案して実働していくこと③しようがい福祉の関係者以外の人ともつながること。

（湖北基幹相談支援センターHPより引用。）これらを念頭に置いて実働・研鑽を行っています。

今回は、全体会議で行われた、映画「道草」上映会についての感想です。この映画は、自傷・他害と行動障害のある方が介護者付き分がこの時の介護者だった

で日常生活を送るドキュメンタリー。介護者が一緒に寝泊まりをし、そこで重度の障がいのある方は一人暮らしをしています。介護者がその方と寝食を共にし、生活を行うサービスが地域で整っていることに冒頭から衝撃を受けました。

その方と介護者は、長い付き合いだと十年以上の方もいるとのこと。介護者の家族が自宅にその方を招き、誕生日を祝う場面もありました。まるでほほえましい家族の交流のようです。

一方で、「タアツ」と日常的に大声で叫ぶ行動がある方もいます。介護者にとつてそれはもう日常ですが、事情を知らない道行く人は、何故そのような行動をとるのかと戸惑うだろうと思います。介護者は、外で叫ぶと周囲が驚くことを説明し、叫ばないでお願いと伝えましたが、次の瞬間には叫ぶ。映画としてコミカルな部分でしたが、「自分がこの時の介護者だった

ら」と思うと、どうすれば伝わるのか、どうすれば地域での生活が守られるのか、支援の難しさを感じる場面でした。

また、施設の職員によって虐待を受けた方がその後に行動障害を発症し、気持ちの不安定さから家族にあたり、介護者にも罵声を浴びせ、自傷行為をしてしまふなど、見ていて辛い場面もありました。しかし、介護者・家族以外にもサポートしていく方を増やし、外出して気分を切り替えること等、関係機関で相談しながら計画を立てて実施していき、一つのチームとなり機能していく支援の過程がよく伝わりました。

介護者の専門的な支援内容はもちろんですが、その方々に寄り添い一緒に日々の生活を過ごしている姿から、ありのままの本人を受け入れる姿勢を感じ、心が温かくなりました。

あり、一旦持つてみると「あ、意外と持てます」という感想になります。しかし、「持つて歩ける？」と言われると「ええ、持つては無理です！」という大きいです。他にも、偽造防止技術や紙幣の変遷についてのパネルなどを皆さんが興味を持って見て回りました。

今回の見学は、お金について学んだり、印刷局で働く方を見せていただく機会となりました。外出で気分をリフレッシュすることに繋がったと思います。

OB会 (デフラグ)

令和元年から新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止になっていたOB会（通称「デフラグ」）を4年ぶりに開催しました。「デフラグ」という名称は、法人名の「あせんぶるおーる」、就労移行支援事業の「あつぷでーと」、自立訓練（生活）事業の「せつとあつぷ」と同様パソコン用語からきており、「ハードディスクなどの記憶装置において、データが書き込まれたファイルの位置を物理的に再配置すること」という意味です。OBの中には、就職後、会社と自宅の往復となり、訓練時と比較すると他者との交流が減り、体調悪化とまではいかなくとも一人でもややと考えることが増える方も多くいます。OB会に参加して、時々仲間や職員と話すことで考え・気持ちを整理して、また日々の仕事に戻ってもらえたらという想いと、最終的には責任者の「せつかくやからパソコン用語でええやん」という一言で「デフラグ」と呼ぶことになりました。今回は、10月に訓練生の学習会と合同でバーベキューを行いました。雨が降ったり止んだり肌寒い1日ではありましたが、ワイワイと話しながら飲んだり食べたり、併設のカフェに行ったり、

敷地内のヤギを鑑賞したり、充実した時間となりました。開催していない間に、あつぷでーとから就職し、仕事を継続しているメンバーは50名を越えています。訓練生にとっては、会社で働いている卒業生と交流するのは貴重な機会です。会社の様子を質問する人もいて、学びある時間となりました。OBにとつても、久しぶりに仲間や後輩と再会する良い機会でした。「わざわざ支援者に相談するほどのことでもない」と考えていた内容でも、デフラグの場であれば気軽に話せることもあったようです。

仕事を継続するためにはリフレッシュすることも大切です。仲間と楽しいひと時を過ごし、励ま合うことで明日からの活力が湧くこともあります。今年度は1回のみでのデフラグでしたが、今後少しずつ以前のような活動ペースに戻していけたらと考えています。内容も皆さんに喜んでもらえるようなイベントを企画して、長く働き続けるための一助となればと考えています。



OB会 (デフラグ)