

あっぱれびゅーとOBにインタビュー ～ヤマト運輸株式会社編～



第8号 令和6年12月1日発行
 社会福祉法人あせんぶるおーる
 〒521-0012
 滋賀県米原市米原中町通549
 電話 0749-50-6740
 FAX 0749-50-6743

Nさんは令和2年3月、あっぱれびゅーに入所された方です。元々高校卒業後、一般企業に就労しましたが、特性に合わせた指導はなく、人間関係に辛さを感じ離職されたのです。あっぱれびゅーとの訓練の中心は「コミュニケーション」。ご本人は最も苦手さを感じており「どうすれば相手に伝わるのだろう」と困っていました。そこで誰にどのような言葉で伝えるかを具体的にし、作業中に実践を積み重ねました。また、少人数の会話ワークなどで楽しみながら会話に慣れていきました。就職に向けてスマートフォンステップを踏むなかで、職場見学と実習を行い、令和3年3月からヤマト運輸で働いています。



◆ご本人インタビュー
 Q. 仕事内容は？
 A. 荷物を配送エリアごとに分けるための箱に「○○エリア」という紙を貼る仕事、事務所2階の床と机を拭く仕事、受付で預かった荷物やドライバーさんが預かってきた荷物

にシールを貼って配送エリアごとに仕分けをする仕事などを行っています。
 Q. 仕事で頑張っていることは何ですか？
 A. できる限り出勤するため、体調を崩さないよう心がけています。仕事では、仕分けの際、違う地域に送ってしまふといけないので、シールをしっかりと確認して間違いの無いようにチェックするようになっています。
 Q. 仕事で困ったときはどうしていますか？
 A. 初めはやる作業の時に困ることがあります。困ったときは支店長や副支店長、事務

の方に質問をするのですが、「何と云ったら良いのだろう」と悩むことがあります。話しかける前に「どうやって伝えようか」と考えてから声を掛けるようにしています。
 Q. 働いて「良かったな」と感じたことは何ですか？
 A. 前の職場を辞めてからあっぱれびゅーに入るまで、「これからどうしたらいいのだろう」と将来を心配して暗い気持ちになることがありました。働いていない期間は生活リズムも乱れがちで夜更かしをしてしまふこともありましたが、ヤマト運輸で働いてからは、そのような暗い気持ちになることも少なくなり、生活リズムも安定しています。今でも「このままで良いのかな」と心配に思うことはありますが、以前よりも少なくなりました。また、仕事のやりとりがスムーズになるなど、人と関われるようになってきたと思います。以前は人と話すことに対してハードルが高かったのですが、今ではそのハードルも少し下がってきたように感じます。
 Q. あっぱれびゅーで頑張ったことは何ですか？
 A. 困ったときに報告できるように練習をしました。前の職場では「何と云ったら良いのだろう」と考えて声を掛け

◆事業所インタビュー
 Q. Nさんがヤマト運輸様で働いていることで助かっていることは何ですか？
 A. お願いをしたことを理解して動いてくれるということがとても助かっています。端末を使った少し難易度の高い作業もお願いしているのですが、すぐに一人で扱えるようになってきたのでとても理解力が高くなったと感じています。また、自信を持って仕事をしてくれており、忙しいときも進んで仕事をしてくれました。配送ドライバーの方からも「今日Nさんは居ますか？」と聞かれるくらいNさんの存在は仕事に大きく影響しています。
 Q. Nさんに指示を出す際に気をつけていることは何ですか？
 A. これは他の従業員も同じだと思うのですが、「○○を○○して欲しい」と具体的に伝えていきます。そして、その指示が理解出来ているかを終わったときに確認してフィードバックすることが重要だと思います。
 Q. 障害者雇用で求める人材や、これから就労を目指す方に意識してもらいたいことは何ですか？
 A. 「指示されたことを理解して実行できる力」だと思います。指示されたことを守れたかどうかは見やすいところですからね。もし分からない事があったらそのままにせず聞いて欲しいですね。ヤマト運輸様、Nさん、インタビューにご協力いただきありがとうございます。

四コマ漫画「ぶいぶい」？「解説



今回出演の毛布たんは、優秀な学業成績を収めていたり、特別な賞を受賞したりしています。どんな学歴があっても、秀でた才能があっても、「比喩・暗喩を理解する事が難しい」という自閉症スペクトラムの特性があると、マンガのようになるのです。両パターンとも少々大げさに脚色していますが、実際にあった出来事です。「つぼめの落しものはフンのことを指す」ことは、特に誰かから説明された覚えがなくとも、ツバメの姿や巣を見たり、下に落ちたフンを見た経験より、何となく察しがつくものです。つまり、このポスターは「上からツバメがフンを落とすことがあるから気をつけて下さいね」と言いたいのだと理解できます。しかし、この毛布たんには「落とし物といえは財布」というイメージがなかなか「フンに注意」という肝心なメッセージ

ジが伝わりませんでした。また緑の毛布たんは「↓」を「スイッチ」とイメージして、横になぞり続けました。スイッチしてもしても電気がつかないので困っています。案内を作成した人の意図は「電気スイッチがこちらにあります」と説明することでしたが伝わりませんでした。このように、どんなに高学歴であっても「大体分かるだろう」と思うことが伝わらず驚くことが多くあります。この場合、イラストに言葉を添えると分かりやすくなることもあるため「ツバメのフンが落ちてくる可能性があります。ご注意ください」と「電気スイッチは右側にあります」と記入します。私たちが指示する時にも、知らず知らずに例えを使っていることがあるため、明確な言葉で伝えられるように気をつけています。

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はの社会で使えるSST!

令和6年度下半期開催スケジュール

開催月	タイトル (参加者の状況により内容や日程を変更することがあります)
10月	お金を貸しても良いときは？
11月	お金を貸してはいけないときは？
12月	話しやすい話題から会話を始める
1月	相手の話の流れにそって話す
2月	話が終わるタイミングを考える
3月	自分の感情がたかぶっているとき

※15歳以上の高校生の方が対象です

利用の流れ
 まずはあっぱれびゅーへお問い合わせ
 お住まいの福祉センターにて日中一時支援事業について相談をさせていただきます
 あっぱれびゅーで事前面談と利用契約をします
 あっぱれびゅーに来てSSTを受けましょう

就労支援センター あっぱれびゅー
 〒521-0012 滋賀県米原市米原中町通549番地
 社会福祉法人あせんぶるおーる 就労支援センターあっぱれびゅー
 TEL 0749-50-6740 お問い合わせは電話でお願いします

令和5年9月から日中一時支援事業を開始し、早くも一年が経ちました。開始当初の参

日中一時支援のご案内

加者はそれぞれの道を歩んでいますが、中には今年度あっぱれびゅーとの訓練生となった方もおられます。年度が変わり新たなメンバーも含め、皆でワイワイと議論しながらSSTを行ってまいります。さて、本編の前にはウォーミングアップを行うのが恒例。皆でリラクセスしてまよって本編に臨

むための目的で行うのですが、時にはウォーミングアップの方がメインなのではないかと思ったり盛り上がりません。良い雰囲気でのSSTは、課題への意欲を高め、練習の効果を高めます。本編はもちろん、ウォーミングアップも楽しめるように心がけています。

*新規メンバー募集中!

内職作業紹介 ～近江化学編～

今回は、米原市にある近江化学工業株式会社様からいただいた「ゴムパッキン」の内職作業をご紹介します。

近江化学工業株式会社様は米原市長沢に本社があり、あつぷでーとの内職作業は、枝折にある醒井工場からいただいています。近江化学工業株式会社様では水道用のバルブやゴムマットなどのゴム製品、電線や塩化ビニールパイプに使われる炭酸カルシウムなど、様々な商品の製造をされています。

あつぷでーとは、消火ホースの継ぎ手や製鉄所の温度計等に使われるゴム製品のバリ取りや検品、箱詰め等の内職作業をいただいています。

内職作業の工程は、①工場生産されたゴムパッキンはバリつきのシートとなつているため、まずパリの除去をします。少し力が必要ですがコツをつかむとスツツと気持ち良いくらいきれいにバリが取れます。障害をお持ちの方には、手順が曖昧であったり、良・不良が分かりづらい作業が苦手な方がいらつしやいます。そのような方は、このバリ取りのようにきれいに取れたり、「完成」と一

目で分かる作業の方が安心して作業に取り組むことが出来る場合があります。

②バリが取れた後の商品を目視で検品します。

変形していたり、傷や汚れなどの不良が無いかチェックしています。不良を発見したら職員に報告することもトレーニングの一環です。



③ダンボール箱や袋に梱包します。あつぷでーとがいただいているパッキンは、大きさや形状が様々で、品番によって梱包の方法が違います。

そのため、あつぷでーとは手順書を作成して、手順書を見ながら作業できるようにしています。手順書を活用することで、作業のミスが減らす効果があるほか、文字を読んでもの程度理解出来るのか、写真と同じように完成させられるかといったアセスメントにもつながります。中には、きれいに積まないと入らないような品番もあり、作業の丁寧さが求められることもあります。



訓練生は、内職作業を通して日々就労に向けてのトレーニングを積んでいます。この場を借りて、近江化学工業株式会社様にお礼申し上げます。

ソーシャル・リズム・メトリックのご紹介

今回は、「ソーシャル・リズム・メトリック」という、生活リズムと対人刺激・気分を数値で記録していくことで体調の安定を図る方法についてご紹介いたします。

ソーシャル・リズム・メトリックは、対人関係・社会リズム療法という、双極性障害の治療法の中で使う表の名称です。双極性障害とは、「うつ」や「躁・軽躁」の気分の波が大きく（気まぐれとは異なります）、日常生活に支障がある病気です。周期や症状は場合によって違います。

「うつ」の波に入れば行動することが難しくなりますし、対人関係も避けがちになります。「躁・軽躁」の波に入ると、今度はいつもと違った行動をとったり、疲れを感じず過活動になったり、対人関係を求めすぎたりしてトラブルが起こります。「躁・軽躁」の時にとった行動を思い返してその後落ち込むこともしばしばです。

以前ご紹介した認知行動療法とも共通しますが、大きな

波に入ってしまったら対応できることには限りがあります。対人関係・社会リズム療法では、気分の波が比較的落ち着いているときから日々の様子を記録し、行動や対人刺激がなるべく一定になるように調整を図ります。起床・朝食・日中活動（通い先が特にない方は日課を決める）・昼食・夕食・就寝等について、目標時刻を設定し、実際何時に行ったかを記録します。各行動の際の対人刺激も数値化します。最後に、その日一日の気分の数値を記入します。

人間が毎日暮らしていて、同じ時刻に同じことしか起こらないということはあり得ませんので、変化を見ていきます。最初は表を振り返り、「これだけ気分が低下しているのは、対人刺激が続いているからかな？」等検討します。気分の数値の変動も見ながら、活動量が増えすぎれば活動量を減らす、減り過ぎていれば増やすことを考える、行動の開始時刻が大幅にズレていたりやれていなければその

行動が目標時刻にできるように見直す、対人刺激が多過ぎれば早めに減らす（誘いを断る等）、少な過ぎれば人と関わる方法を考えるといったことをしていきます。生活リズムや対人関係の量が変わったとしても、変わったことに早めに対応することが重要です。「うつ」や「躁・軽躁」にどんな突き進んでいくのを防ぐ効果があります。また、表をつける、表を見て考える、対処することを繰り返すことで、「気分の波に振り回されているだけでなく、自分が体調をコントロールしている」という感覚を持つことができます。

あつぷでーでは、職員が対象と判断した方と話し合っ、毎日つける連絡帳の形式に取り入れています。連絡帳であれば職員が日々一緒に見ることが出来ます。双極性障害と診断された方であっても、気分の波が大きかったり生活リズムが全く整わなくて苦しんでいる方には記録をお勧めしています。

支援者も人間です。対応の中で「カッとなった、ムツとした」等の感情は当たり前にあります。それが虐待にならないよう、職員皆で支援を考えられるような環境を整えることを肝に銘じていきたいと考えています。

学習会「消費生活センターさんのお話」

「188」皆さん、この番号がどこに繋がるか存じですか？110、119はよく知られていますが、意外にも知られていないのが188です。当施設では、8月に滋賀県消費生活センターから講師をお招きし、消費生活センターの役割や、よくあるトラブルの事例を紹介頂きました。この「188」は、お近くの消費生活センターに

は、当施設の利用者からも「ネット販売の詐欺被害に遭った」「お試し品が無料だったので購入したら、実は定期購入の契約がセットだった」という話から消費生活センターや警察に相談することも身近な危険です。

を確認することだそうです。購入前に見ることで、「もしかして危ない？」といった気持ちが生まれ、購入するかどうか考えたり相談したりする時間がうまれるのが大事なポイント。また、「クーリングオフ制度」等も教えていただきました。終了後の感想には、「怖い。何かあったら家族でも職員でも良いし、消費生活センターに相談しても良いことを知った」等あり、定期的にこのような研修を行う必要性を痛感しました。

ツーマンになったりしていましたが、小さなハプニングはありましたが、水族館は満喫。水槽前でじっと佇んで癒されたり、「すごい！」「かわいい！」「大きい！」と声が出ることも。シャチの公開トレーニングやイルカのパフォーマンスでは迫力のあるショーを見ることができました。水族館に滞在できた時間は4時間ほどでしたが、とても全ては観きれず、最後には駆け足で思いのお土産を買いました。

今回の学習会では、「公共交通機関を使って遠出する」「時間を見ながら、リフレッシュする」などの良い経験ができました。物価高も影響し、なかなか遠出できなくなっている昨今ですが、また来年もどこかに行けることを楽しみにしたいです。



名古屋港水族館

10月の学習会では名古屋港水族館に行ってきました。

新幹線と地下鉄を乗り継いで、訓練生17名、職員6名、総勢23名での移動です。ルートは複数ありましたが、詳しい職員がいたことから、なるべく人の少ないルートを選びました。それでも移動の際には人数チェックが大変。ついさっきまで近くにいても、ふっと人混みに紛れてしまい、ヒヤリとする瞬間があります。電車に乗り遅れたり、電車から降りられていないと迷ってしまう都会ですから、職員は皆神経を尖らせていました。訓練生の皆さんもよくついてくれたと思います。

水族館に着いてからは2つのグループに分かれて行動しました。順路や見るショーは皆同じだろうというので2グループにしたのですが、実際に回してみると一人一人見たいものや観賞にかかる時間が違い、最終的には小グループに分かれたり、職員が気づいてマン

意思決定支援と虐待防止に関する研修会に参加して

10月、全国障害者総合福祉センターが主催する「意思決定支援と虐待防止に関する研修会」に参加しました。福祉施設には虐待防止研修が義務づけられており、当法人では、2ヶ月に1回「虐待防止委員会」を開き、虐待につながるような事例がないか等、話し合っています。

どんな虐待のニュースも心が痛くなりますが、過去最もショックな事件は「津久井やまゆり園事件」です。元施設職員が、死亡者19名、負傷者26名を出すような殺傷事件を起した当時、ニュースを見た当法人の訓練生や職員がどう感じるかと考え、「私たちは皆さん

「閉鎖的な状況では非人道的な行動でも権威者の指示に従ってしまう」というものです。入所施設・通所施設に限らず「福祉」というのは一種閉鎖的な環境です。上司はもとより、先輩が利用者の方に対して必要な支援を怠ったり、独りよがりの支援を行ったりすることを良しとしていたら、おそらくその組織は「それが当たり前」となり、虐待や権利侵害の認識なく運営されていきます。

「私たちには皆さん」の権利を守ります」という内容の文章を作成し、朝礼でお伝えしました。今回の研修ではやまゆり園の事件を検証した先生が講師として参加され、「裁判の中で『被告人の動機形成の一部に虐待を容認するような職場の雰

囲気があった」と認定されたことにショックを受けた」と話されました。この施設は、重度の障害があり意思疎通が困難な方たちが集団で生活を送る入所施設で、「本人の意思なんて分からない」と考えるのが当たり前になってきたようです。当法人に通う方々は意思を伝えて下さる方が大半ですが、それでも「そう言っ

て欲しいと周囲が望んでいるだろうから」と推測して言葉にする人が多いことも事実です。「本人がそう言ってるというだけで支援を行うことや、管理という名の権利侵害である、『本人自身が現実を直視し、自分で判断していくというプロセス』を抜きにした援助側の尤もな論理は、時として権利侵害につながる危険がある」という講師の先生の話はとても心に響きました。