



わたげ忘年会は、3種類のお弁当をご用意し、好きな物を選びました！！



三密を避けて
美味しく食べよう！



ふあず忘年会は、色鮮やかな
お弁当をご用意しました！



今年は、初めて各事業所の食堂で忘年会を開催しました(*^-^*)

目次

- | | |
|--|----------|
| ・「T・D・S・N (Tanpopo Daily Support News) 56」 | <2～5ページ> |
| 継続は力なり ～いずれ必ず成果はでるものだ～ | |
| ・わたげでの実習を経て学んだこと ソーシャルワーク実習生 | <6ページ> |
| ・「お～い、ごとくーん！！」 | <7ページ> |
| ・後援会のご案内・ボランティアの募集・編集後記（編集部） | <8ページ> |

継続は力なり ～いずれ必ず成果はでるものだ～

今回は、色々な道具を活用しながら、Tさんが体を動かす活動についてご報告したいと思います。
Tさんは、大柄な体形の方です。施設への移動も送迎車を利用。週末の家庭での外出も車移動と、体を動かす場面は限られており、動く場面といえば施設内の移動が中心でした。

取り組みを始めた2017年の2月から現在まで約4年間、ラジオ体操や椅子・手拭いを使ったストレッチなどで体を動かすことを続けています。2020年からは、新たな運動も増えましたので、一緒にご紹介していきたいと思います。まずは、運動を始めた頃の内容と選んだ道具です。

◆継続を考慮した道具選び

全身運動にはラジオ体操

通所する日に、ラジオ体操を続けて行うには、どうすれば良いのかを考え支援を組み立ててきました。

自閉症という特性より“一つの活動には、一つの活動場所で”が分かり易い方が多いようですが、Tさんにとってはどうか。

Tさんは、大らかな個性の持ち主です。そんなTさんには、ラジオ体操の場所は固定せず、小さな人形式“ラジオ体操音声機”を使うことで、体操を行うことを伝えてきました。

場所を選ばないことで、Tさんと一緒に体操の動きをアドバイスする職員も「どこでも」付き添い易くなり、結果長く続けることへと繋がっていききました。

時間の経過と共に使う道具も変わり、YouTube動画やラジオ体操CDなどを使って、動画と音源を頼りに毎日行っています。

Tさんの場合は、「どこでも行える」という臨機応変にできることで、4年以上という“継続”に繋がってきました。



腹筋には腹式呼吸用の笛



笛を吹くと、自然に腹筋を使います。息を長く吹くと、より効果がでますが、ご本人は「フーフー」と短めです。色々と笛

の種類を変えて試しました。吹く回数も徐々に増やしていました。現在は、他の運動も増えてお休み中ですが、再開までには息を長く吹く方法を見つけたいと思います。

肩周りと股関節には手拭いを使ったストレッチ



手拭い1本で！！

肩の周りをほぐす為手拭いを両手で持ち、頭上まで上げてから左右に振る。次は首より後ろに引き、脇から胸を張りほぐします。

次に股関節の可動域を広げる為、手拭いを両手で持ち、縄跳びをする

ような動作で股関節の可動域を広げます。シンプルな道具ですが、肩と股関節をほぐすのに良いストレッチを続けてきました。

他にも、椅子の上に足を乗せ、足の筋や筋肉を伸ばすストレッチも行っています。

これらの取り組みの狙いは、Tさんの体型に合った無理のない動きで、普段の生活では動かさないような部分を伸ばすなど、「体を動かす」機会を作ることでした。それをTさんは、約4年間も続けることができています。

次の段階として、Tさんの将来に繋がって欲しいと思う新たな運動を2つ考え、昨年から取り組み始めました。1つ目は、上半身の肩周りと体幹運動で、フローリングの床と雑巾を使って「杵を用いたストレッチ」(下記：床ストレッチの様子写真)。2つ目は、下半身の股関節運動で、「廊下雑巾掛け」の往復です。

◆〈上半身運動〉肩伸ばし・体幹を目的

床ストレッチの様子



左①→真ん中→②→真ん中→③

両手を②に向かって伸ばす



ストレッチ杵

新しい運動1つ目は、上半身と体幹運動です。

- ・ストレッチ用の杵(左写真：ストレッチ杵)の長さは、実際に職員が手を伸ばし、Tさんの身長を考慮して「伸びている」と感じた長さに設定してあります。杵の素材には、アルミ素材が付いた柔らかいシートです。道具の収納先をエリア内に設け、Tさんが自立して準備、片付けをすることを考えた結果、小さく畳める素材を選びました。

- ・運動の始める時は、両手は杵の中心(左写真：丸の位置)。両膝をクッションに着いた姿勢から開始します。まずは、左手を杵の上のテープ(左写真：四角位置)①に伸ばし、丸の位置に戻す。同じ運動を②③番も行い、次に右手は③②①の順で行います。手は近い場所から遠くの場所に伸ばし、最後には両手を一緒に②へ伸ばす流れであることを、1コマずつ動かす姿勢の写真を使った提示を使い、ストレッチの流れをお伝えしました。(上記：床ストレッチの様子)。

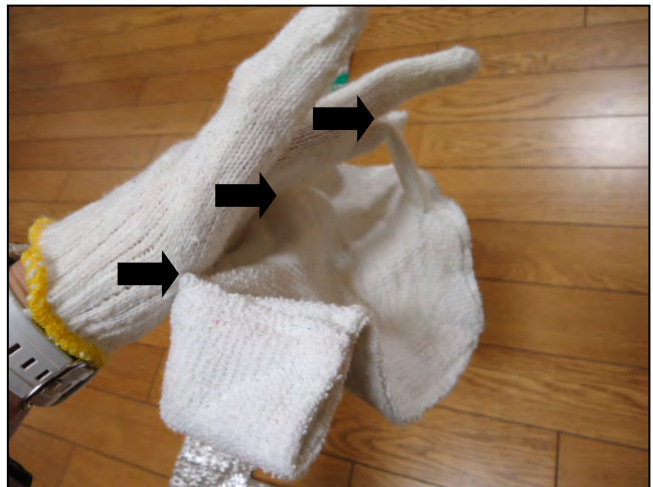
【本人の行動予測に合わせた道具の工夫】

工夫1 着脱しやすいサポーター作り



道具の工夫1つ目は、改良したサポーターです。活動中に右膝を床に着くことが多く、膝の保護とズボンが摩擦で擦れることを防止するためです。サポーターは、Tさんの行動を予測し、上履きを履いたまま着脱することもあるのではないかと想像し、上履きを履いたままでも着脱することが出来るように、サポーターの後ろに太めのゴム2本を付け改良しました。Tさんにサポーターを渡すと、膝に当てる物であることを理解していましたし、装着も上手くできました。

工夫2 雑巾に軍手を縫い付け



道具の工夫2つ目は、「軍手付き雑巾」をです。運動に雑巾を使うことを決めたのには、運動をする時に、雑巾ならフローリング床は滑り易く、Tさんの動きの手助けになるのではないかと考えたからです。

次に、Tさんが雑巾をどのように扱うのが合っているのかを考え、実際に職員がフローリングを雑巾掛けして、試しました。その結果、Tさんなら雑巾の上に手を置いた状態でフローリングを滑らせると、余計な力が手の平や指に入ってしまうのではないかと想像し、今回は雑巾に軍手を縫い付けた道具にしました。

雑巾に軍手を縫い付ける時には、Tさんが道具を準備する時の動きを想像し、雑巾に軍手全体を縫い付けたよりは、指が動かせる方が良くと想像したので、雑巾には軍手の中指根本、小指根本、手首の3カ所だけを縫い付けた雑巾を用意しました（上記：右写真）。

この3カ所だけを縫っていることで、指先は自由自在です。軍手付き雑巾を着用したとしても、サポーターのゴムを引っ張ることもできて、上履きを履いたままの状態でも膝までスムーズに装着することもできます（4ページ上：右写真）。

こうした道具の動きに自由さを取り入れたことで、Tさんが「この道具なら使い易い」と思える道具を提供できたのではないかと思います。

◆〈下半身運動〉股関節を動かす目的

雑巾を使った廊下運動



新しい運動2つ目の下半身運動には、「廊下の雑巾掛け」を行っています（上記：雑巾を使った廊下運動写真）。ストレッチ棒で使っていた同じ雑巾（軍手付き）を使い、廊下を雑巾掛けすることで、股関節を動かしています。年齢を重ねていくにつれ、体重を支える下半身を鍛えることは大切であります。特に、Tさんは普段から足を上げずに床をするような歩き方をされる様子があることから、股関節を動かす機会があった方が良くと考え取り入れました。

◆最後に…

2016年から続けているラジオ体操、椅子や手拭いを使ったストレッチの他に、床ストレッチ、廊下雑巾掛けも加わり、色々な部位を動かしながら取り組んでいます。

この運動は、体重の減量に繋がる運動にはならないかも知れません。しかし、毎日少しずつ、肩周りや股関節を動かすことで血流も良くなり、年齢を重ねても元気でいられる要素の1つにもなります。

正確な動きを望むことよりも、Tさんの行動に合った道具を工夫した支援をすることで、運動が「嫌だ」と思わずに「やろうかな」と思える意欲が持続できているのではないのでしょうか。

これからも、体を動かす機会を続けていけば、その成果は必ず自分のためになると思います。

記 高橋智子

わたげでの実習を経て学んだこと

神奈川県立福祉大学 3 年
実習生 成島 実優

始めて実践の場に立った私にとって、わたげでの学びはどれも新鮮でかけがえのないものとなりました。最初はどのように利用者さんに関わればよいのか分からず、職員の皆様の行動を必死に真似ることで精一杯でした。しかし、職員の皆様からアドバイスをいただき、それを噛み砕いて自分なりに考えていくことで、多くの発見を見出せたと思います。今回は、私が実習に臨むにあたり掲げた「学びたいこと」に沿って、考えたことをまとめたいと思います。

学びたいこととして掲げたのは、大きく分けて二つあります。一つ目はコミュニケーションについてです。言葉は、自分の気持ちを表したり、相手に共感の意を示したり、細かいニュアンスを伝えるのにとっても便利なツールだと思います。しかし、言葉として表出されていないのにも関わらず、利用者さんと職員の皆様の間でコミュニケーションが成り立っているときがあります。実習が始まる前まで、私は、コミュニケーションが成立するための条件として、高い専門的なスキルが必要であるとばかり思っていました。しかし、実習を通し、障害に対する特性理解といった専門的な面を学ぶことは勿論、相手が出した言動や行動の意味を汲み取ろうとする姿勢(観察・記録・考察)や、こちらの意図や思いを伝える手段を考えること(実践・評価)は一つの歩み寄りであり、コミュニケーションにおいて重要なのだと学びました。また、「歩み寄り」は、障害の有無に関わらず、「ひと」と向き合う上での基礎なのだと思います。言葉として表出されていなくても、利用者さんと職員の皆様の間で一つのコミュニケーションが成り立っているのは、このような「歩み寄り」があるからなのだと考えます。

学びたいことの二つ目は、利用者さんの自己肯定感についてです。このことについて深く考える機会を与えてくださったのは、実習終期の Y さんとの「踏み台昇降」という取り組みでした。この取り組みは、3～5分間ほど踏み台を上ったり下りたりすることで、Y さんの運動の機会を獲得することを目的としています。ですが、それだけではなく、取り組みを通し、Y さんの自己肯定感を上げるために自分に何ができるのかを考えました。

しかし、取り組み始めた頃は、活動内容を伝えることや、活動するのに必要と思われるジグの役割を Y さんにお伝えすることで精一杯でした。特に、踏み台に上った後、すぐに下りなければならないことをお伝えすることが難しかったです。それは、Y さんにとって踏み台が上ったり下りたりするための物ではなかったからだだと思います。そのため、リズムよく上り下りしていただきたい旨をどのようにお伝えすれば良いのかとても悩みました。戸惑いながらの説明だったため、Y さんに私の不安や迷いは伝わっていたと思います。しかし、職員の皆様からアドバイスをいただきながら、何度か活動が続けていくうちに、Y さんが踏み台を上り下りしてくださったときは素直に嬉しかったですし、頑張り続けて良かったなと思えました。思わず、グッドサインを出してしまったほどです。

なかなか私の意図していることが Y さんに伝わらなかったのは、言葉に頼り切ってしまっていたからだだと思います。自分の支援の方向性が本当にこれで良いのか不安に思った私は、つい、言葉の力に頼ってしまっていたのでしょう。ですが、グッドサインを出した瞬間、Y さんの踏み込みが力強いものになったような気がしました。きっと、言葉でなくとも、Y さんが「これでいいんだ」と確信できるような伝え方は言葉以外にも沢山あったのだと思います。

この取り組みが、Y さんの自己肯定感を高めることに繋がったのかは分かりません。ですが、Y さんが持っている強みを発揮するために何ができるのか考える中で、自己肯定感とは、自然に上がったたり下がったりするものなのだと教えていただきました。

つまり、支援の目的は、自己肯定感を高めることではなく、Y さんの強みを見出して発揮していただくことなのだと思います。

最後に、協力してくださった Y さんや Y さんのご家族と、快くアドバイスを下さった職員の皆様方に感謝申し上げます。わたげで学んだことを今後活かせるよう、さらに尽力いたします。ありがとうございました。



「お〜い、ごとく〜ん！！」

自宅から駅に向かう坂の途中で息苦しくなり、ふとマスクを外した。かなりの急ぎ足で歩いていた。吸い込んだ空気がひんやり冷たかったが、とても新鮮に感じた。マスク無しで吸った空気を、新鮮に感じるなんて。この1年で随分生活が変わってしまったなと実感した。テレビでは毎日新型コロナウイルスに関する情報が、途切れること無く流れている。それを見ながら、心配したり、不安になったり、気持ちは複雑である。変わらなければいけないと分かっているが、今まで出来ていたことが、出来なくなっている現状に、もどかしさを感じ、生活の中の様々な場面で気遣いをすることが多くなり、疲れたような、気分も鬱ぎがちである。なぜ、心配なのか、不安になるのか。それは、私たちがまだ遭遇したことの無いウイルスで、その性質を完全に把握できていないゆえ、どのような経過を今後辿るのか、先が見えないからではないだろうか。また、知らないがゆえに、入ってくる個々の情報に、感情が揺り動かされてしまうのだらうなどと考えているうちに、不意に昨年読んだ本、FACTFULNESS（ファクトフルネス/日経BP社発行）のことが頭に浮んだ。ファクトフルネスとは、“事実に基づいて世界を見る習慣”のことだと、私は理解している。人は物事を理解しようとする時に、脳の機能の影響により、目の前にある事実を間違って解釈してしまう傾向にある。人間の脳は、何百万年にもわたる進化を経て現在に至っている。その進化の過程の中で必要だった本能が、脳には組み込まれていて、物事を理解しようとする時に影響を受けているということを知っておくべきということである。大雑把に言えば、瞬時に何かを判断する本能とドラマチックな物語を求める本能が影響して、事実を間違って解釈してしまうのだという。人類が少人数で狩りや採集をして生活していた頃は、差し迫った危険から逃れるのに役立ち、口頭で語り継がれることが唯一の情報源だった時代には必要であった本能である。こうした本能を抑えて、事実を正確に理解して物事を見ると、物事の本質を見誤らないということだと思う。私自身、日常の中で自分の記憶の頼りなさや思い込みの激しさを感じる場面が度々ある。自分で事実を確認もせずに、テレビで繰り返し取り上げられるドラマチックな情報を、それがごくまれに起こる事象だとしても、知らず知らずに頻繁に起こり得ることのように理解し、過剰に心配してしまう傾向がある。特に、マイナスの情報には影響を受け易いように思う。

私たちが、利用者と向き合う時も、一人ひとりの様子を客観的に注意深く見ること、そして支援者の先入観や個人的な解釈を抑えた、事実に基づいた記録をしっかりと取り続けることが重要であると考え。その事実を基に、利用者のことを少しでも理解しようとする積み重ねが大切である。そのこと無しに、利用者の行動の意図を解釈しようとするれば、本人の実体とかけ離れた、的外れになる可能性が高くなり、支援のあり方を検討することも困難であると私は考える。ともすれば、支援の記録は、うれしそう、楽しそう、悲しそうといった、抽象的な表現の羅列になってしまいがちである。“うれしそう”というのは、支援者の解釈であり、うれしそうと書くのではなく、そう見えた利用者の表情や行動そのものを、できる限りありのまま記述することが記録の上では大切で、解釈はその後に行うべきだと思う。先入観を待たず、決めつけず、日々利用者と向き合うことを大切にしたい。

今年も、新型コロナウイルスに関して、不安や心配な状況は続いているが、事実に基づいて物事を見ていくことで、何に対策が必要なのか、何に希望が見い出せるのか、職員一同考えながら、より良い支援が提供できるように、研鑽を積んで参りたいと思います。

施設長 後藤博行

たんぽぽの郷後援会のご案内

たんぽぽの郷後援会は、横須賀・三浦地区に在住の「自閉症」という障害を伴った人たちが、地域の一員として自分らしく生活していくために、必要な支援に取り組んでいる【社会福祉法人横須賀たんぽぽの郷】の活動を支援する事を目的に組織されました。

▼ 年会費	個人会員	1口	3,000円
	団体会員	1口	10,000円

たんぽぽの郷後援会にご理解、ご協力くださる方は、下記の郵便為替口座をご利用ください。

郵便為替口座番号 00240-9-17474

郵便為替口座加入者名 たんぽぽの郷後援会

ボランティアさん 募集中

わたげ・ふぁず・こっとなはうすで、自閉症を伴う方々と一緒に何か活動してみませんか？

作業の検品、余暇活動の支援、清掃等

お手伝いをしていただける方がいましたら、ご連絡ください！！

〈連絡先〉

わたげ 電話:046-844-0038 (担当:いもうじ)

E-mail: aaq40690@hkg.odn.ne.jp

ふぁず 電話:046-884-8040 (担当:さかい)

E-mail: faz2018@wing.ocn.ne.jp

こっとなはうす 電話:046-852-8355 (担当:ひがしかわ)

E-mail: tanpoponosato-ch-rg250e@jcom.home.ne.jp

編集後記

今もなお、感染予防を行いながら日々の生活を送っています。今回133号の表紙は、昨年忘年会の様子を一部ご紹介しました。利用者の皆さんは、年に1回、12月にお店で食べるランチ(忘年会)を楽しみにしていられましたが、今の社会状況の感染リスクを考えると外出は出来ませんでした。何とか楽しみにしている利用者の皆さんの想いに応えるための方法を模索し、今回は外のお店には行けないけれども、施設で少し豪華なお弁当を食べて、1年の労をねぎらって頂く計画を立て開催しました。三密を避けるための食堂空間は広く感じましたが、いつもの昼食とは違う雰囲気作りをするために、部屋の飾りつけや音楽を流す工夫をしました。昼食時は、お弁当の蓋を開けて「わぁ～美味しそう」と呟く人。黙々と箸を動かし召し上がる人。笑顔で好きな物だけ食べる人も居て、それぞれに楽しんで頂けたのではないのでしょうか。今年はどうのような年になるのか分かりませんが、「できない」じゃなく『どうやったらできるか』を考えることを大切に、引き続き感染予防を行いながら1つ1つ前進していきたいと思えます。

編集部 高橋

編集 社会福祉法人 横須賀たんぽぽの郷 〒239-0824 横須賀市西浦賀3-13-21

TEL:046-844-0038/FAX:046-844-0036 E-mail: aaq40690@hkg.odn.ne.jp