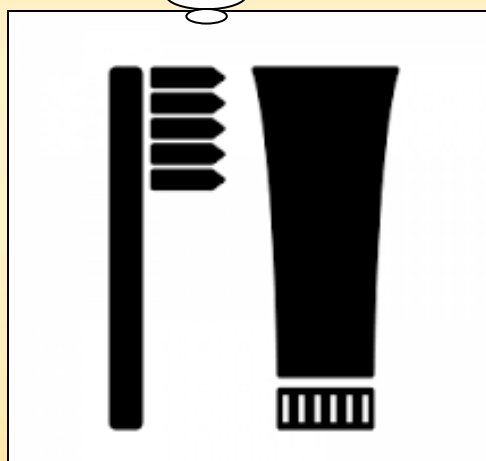




ん！歯ブラシの使い方とは…

3ページから5ページ



日常となったマスクその使い方とは…

6ページ7ページ



利用者みなさんの気持ちに寄り添った支援より

目次

- ・法人理事から新年度のご挨拶 <2ページ>
- ・「T・D・S・N（Tanpopo Daily Support News）57」 <3～7ページ>
- ～「正解」を見つけるまでの支援～
- ・後援会のご案内・2020年度決算報告・編集後記（編集部） <8ページ>

【新年度にあたり 法人理事から 皆さまへのご挨拶】

NPO 法人ハーベストきくな

理事長 石崎 洋美

私が生きている時代に、このようなことに遭遇することを全く予想もしてませんでした。緊張状態は、今なお変わらずに続いてますが、体験して考えさせられたことを記したいと思います。

私は現在、17名在籍している地域活動支援センターで、主に知的の障がいをもった方の日中活動の支援をしています。最初に緊急事態宣言が出始めた頃は、自主的にお休みする方も出て、対応の仕方を市に相談したり、職員間で話し合ったり、いろいろと工夫して事業所はお休みすることなく続けてきました。何せ狭い場所で密を避けるには、通ってくる利用者の人数を制限しなければなりません。一人暮らしをされてる方もいらっしゃるので、どんな体制を作っていくかご家族にアンケートをとって決めました。本当にこんな事は初めてですし、なかなか状況が落ち着かない中、何度か見直しをしようとしながらも今に至ってます。1日当たりの事業所に通う利用者が少なくなったので、一人一人の間に何か見えない空間が出来ました。でも、気持ちの部分においては、利用者さん同士、又は、職員との距離が逆に縮まったことに気づかされました。物足りなく寂しさを感じてきた人、ゆったりと落ちていてきた人も出てきて、自分自身のことや、仲間のことを深く感じられるようになりました。そして、このペースが合ってる方もいらっしゃることを感じました。私はその時に「誰のための事業所なのだろう」と改めて考えさせられました。

私たちは、年に一度、秋に恒例のイベントとなっている事業所をあげてのオープンディを行っています。日頃からお世話になっている地域の方々への感謝の気持ちを込めて事業所を開放します。事業所の前でバザーを行い、事業所の畑で収穫したハーブ入りのミートソースのスパゲティやハーブティを試食として提供します。仲間も販売や接待を担ってます。その中でも大切にしているのは、近隣のM小学校の2年生の方たちとの交流で、かれこれ20年ほど続いています。しかし今回はコロナの影響で中止にせざるを得なくなりました。私は悩みました。学校では2年生になったら、オープンディに参加できると楽しみにしているとも伺ってました。そこで、仲間たちに「どうする？今回コロナでオープンディ中止になってしまいましたってお知らせするだけでいいと思う？」と相談しました。すると交流する予定の2年生全員に「とても残念です」という気持ちを伝えたいと、手紙、絵を描いて届けることになりました。そして1ヶ月位前から予告して準備してできあがった、一人一人のすばらしいメッセージに私は感動でした。絵だけの方もいらっしゃるし読みにくい手紙の方もありましたが、そのままファイルに入れてお届けしました。担任の先生が理解のある先生でしたし、長年の交流もあったので学校の方でも快く受け取って下さいました。そればかりか、すぐに2年生の生徒さんの代表二人と先生が、生徒さんたち一人一人が書いて下さった返事のお手紙の文集を手にして、事業所を訪ねて下さいました。会ってもいない人同士でこんな交流が出来ることに感激して、目頭が熱くなる思いをしました。

話しは変わりますが、販売の機会が少なくなったことを受けて「きくなマーケット」として、事業所前で定期的なミニバザーを実施することにしました。最初に行った時は、こんな時期にとクレームもありましたが、今は、こんな時期だからこそ楽しみにしていまして下さる、ご高齢の方々のグループが、製品を購入して下さいませのお得意さんとなっています。

いつもと違う生活を余儀なくされたことで、あらたに見えてきたこと、気づかされた1年でした。身体的な距離間とは逆に心は近づけたものを感じました。もとの生活に戻るのには時間がかかりそうですが、このことを乗り越えたことによってくる新しい生活、本当の春の到来に期待を寄せて、共に歩んで行けたらと思っております。

～「正解」を見つけるまでの支援～

「わたげ」「ふぁず」の利用者のみなさんは、自分の得意なことを活かしながら、日々、受注作業などの仕事に励んでいます。受注作業では、ケーブルの皮を全部剥いたら終わり、AとBの部品を組み合わせたら終わり、目で見て正解が分かりやすいものがほとんどです。しかし、仕事以外の生活に関わる場面では、人それぞれの感覚で判断することもあり、正解（答えの見つけ方や折り合いの付け方）が1つとも限らず、また、明確に出来ることばかりではありません。今回は、Sさんとの2つのエピソードを基に、その経過で私が感じたことを報告させていただきます。

【歯ブラシをきれいに使おう】

一日の中でも、特にみなさんが楽しみにしている昼食の時間。昼食を終えると、歯磨きをしてから午後の仕事に向かう方もいます。Sさんもその一人。歯を磨くことやうがいをするなど一連の事は、自分でできます。しかし、使っている歯ブラシを見てみると…一生懸命に磨くあまり、歯ブラシの毛先があちこちの方向に曲がっているのです。この歯ブラシでは、いくら磨いても汚れが落ちづらいし、また、歯茎を傷つけてしまいそうでした。

翌日には新しい歯ブラシに交換しますが、何日か様子を見る間もなく、その日1回で毛先が曲がってしまうことが繰り返されました。

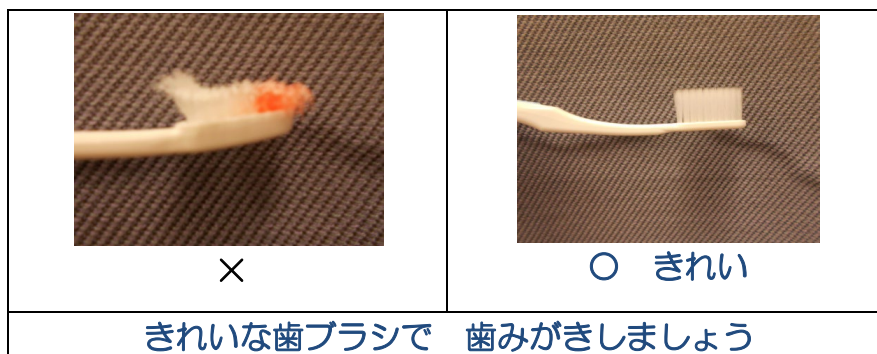
「なぜ、すぐに毛先が曲がってしまうのか」その原因を探るため、歯磨きの様子を改めて見させてもらおうと、磨く途中で歯ブラシを噛んでいることもあり、そのために毛先が曲がってしまう様子でした。そもそも「昼食後に歯磨きします」というスケジュールはお伝えしていても、「歯ブラシの使い方」は、改まってお伝えしたことはなかったような…。まずは、正しい使い方を伝えようと思い準備をしました。

Sさんには普段から様々なシーンで、文字と写真を使って、必要な情報をお伝えしています。今回も伝え方はシンプルに、文字と写真でお伝えしました。

お伝えしたポイントは以下のことです。

① 正解は何か

曲がった歯ブラシには×、きれいな歯ブラシに○がそれぞれついた写真を作りました。噛むと×の歯ブラシになるけど、噛まずに磨くことで○の歯ブラシになること。噛んでしまった歯ブラシ（×）では歯の汚れが落ちないので、虫歯になってしまうかもしれないこと。噛まない歯ブラシ（○）で磨くことで、きれいな歯を保つことができることを説明しました。（下写真）

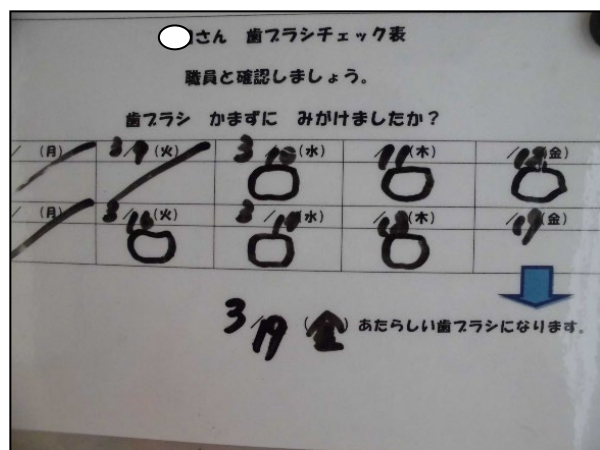


② どうすれば正解になるのか

タイマーを使って、歯磨きの時間を3分間と区切りました。その間、噛まないようにできれば、きれいな毛先を保てるとお伝えしました。

③ 「はじめとおわり」を伝える

その歯ブラシをいつまで使い、いつ新しい歯ブラシに交換するのか。チェック表を作りました。歯ブラシの使用期間は2週間とし、最終日が終わったら「新しい歯ブラシに交換する」と記載しました。また、歯磨きが終わったら職員が歯ブラシを確認させてもらい、毛先が曲がっていないければチェック表に○印をつけて、意識ができるようにしました。(下写真)



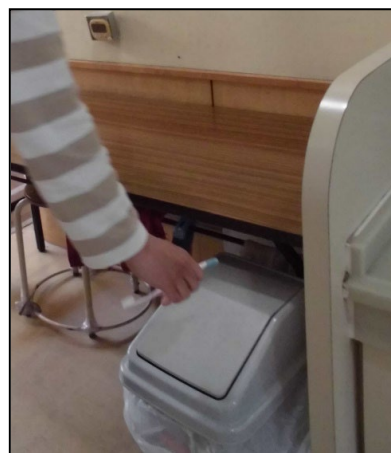
歯ブラシ使用期間の見通しを伝えることで



毛先が曲がっていないことをチェック！



支援を実施した結果



使用済みの歯ブラシを捨てて終わり

取り組みを開始する時に、一連の内容をお伝えしました。文書を読んでもらった後、職員が「できますか」と口頭で質問すると「わかった」と一言返事がありました。開始初日、歯磨きを終えて、歯ブラシの確認をしました。すると、全然曲がっていない！今までは何だったの！？とってしまう程でした。Sさんからしてみれば、職員が伝えた内容は「あ、そうだったの！？」と思うくらいのことだったのでしょ



その後、「ねぐせ」のように同じ所の毛先が少し曲がりやすいことが分かってきましたが、取り組むより前と比較すると、大丈夫と言える範囲の状態を維持することができていました。しかし、ある日に使用した歯ブラシを見てみると、以前と同じように毛先があちこちに曲がり、開いていたのです。取り組み始めて3ヶ月程経過していました。「なぜ？」また原因を考えてみました。

取り組みを開始した時の歯ブラシは、とある会社の「システム」という歯ブラシでした。こちらは、歯ブラシの毛が細くて柔らかいものです。毛先が曲がってしまった歯ブラシは、「ビトウィーン」という歯ブラシで、今までとは歯ブラシそのものが違ったのです。普段、歯ブラシはご家族が用意してくださり、定期的に持参して頂いています。しかし、私をご家族に連絡することが遅れてしまい、現在の「システム」ではなく、以前に使用していた歯ブラシ

のストックがあり、急遽それを使ってもらったのです。その週は「ビトウィーン」を使い続けてもらい、約束の交換日には「システム」を用意して使ってもらいました。すると、きれいに使えている！交換した日に、改めて最初に説明した内容を、「おさらい」の意味を込めて、お伝えしました。そのことも理解していただけたのかかもしれませんが、歯ブラシの種類によっても、結果が変わる可能性があることに気が付きました。

ご家族が「歯科医師から、歯ブラシの毛は硬い物よりも柔らかい物を選ぶようにと勧められた」とのこと、現在は「システム」を使っています。

歯ブラシの種類が違う事で、結果も違ったのか、他にも理由があるのか、ご本人から直接答えを聞いた訳ではないので、正解はわかりません。しかし、歯を磨いた後の歯ブラシそのものが、私が S さんにお伝えした内容に対する、S さんからの答えなのだと思います。磨き心地は人それぞれ。ドラッグストアに行けば、何種類にも及ぶ歯ブラシが並んでいるので、歯ブラシについて「これは良いけど、これはちょっと違うな」と好みが出るのは当然のことだと思いました。



磨き心地は人それぞれ

【マスクをするけど…】

もうひとつは、マスクに関するエピソードです。S さんも、新型コロナウイルスの感染予防のため、ご自宅からマスクを着用し通所しています。

ある日、着用している不織布のマスクが、しっとりと濡れていました。その直前に、作業室にあるポットのお茶を飲んでいたので、お茶を口に含んだままマスクをして、不意にお茶が出てしまったのかなと思っていました。しかし、別の日には、マスクを外して洗面所の水道で洗うようにマスクを濡らし、何事もなかったかのように、濡れたマスクを着用していました。



S さんは、週1回、公衆浴場の清掃に行っています。そこでは、水着やTシャツを着て清掃をし、終わるときは、着ていた衣類を全て濡らして帰ります。また、ご自宅でも洗濯物は濡らしてから洗濯機に入れているとのこと。手洗いの場面では、持参しているハンカチを使って手を拭いていますが、一度使って濡れたハンカチを、さらに水道で濡らしてからポケットに入れていました。そのため、畳んだハンカチと同じ形で、ズボンに濡れた痕がついていたのです。ご家族と相談し、「濡らすのはOK だけど、袋に入れておこう」とし、ジップ付きの袋に入れて持ち歩くことを提案しました（約10年前。左写真）。それを受け入れていただき、現在も、その方法でハンカチを持ち歩いています。

どの行動についても「少しでも濡れたら、全部濡らしたい」という気持ちからの行動だと推測しています。

さて、マスクについても、その「濡らしたい」という気持ちからの行動であると推測し、その方向で原因を考えてみました。私自身も常にマスクをする生活をしてきて分かりましたが、一日中マスクをしていると、肌が痒くなったり、口呼吸の影響で湿っぽくなることもあります。特に夏は汗もかくので、不織布のマスクでもしっとりと濡れた感じになってしまうことがありました。S さんも私と同じ状態であるならば、ハンカチなどと同様に「少し濡れた感じ→全部濡らしたい」に繋がったのかもしれない。

すぐに思いついた対応として「マスクはぬらしません。そのままつけます」と文字と写真でお伝えしようと、準備をしました。でも、私の心に迷いが生じ、その方法はやめました。濡らす理由も明確になっていないのに、「やらないで」とお伝えするのは、違う気がしたのです。

では、どうすれば良いか？日頃からたくさんのアドバイスを頂いている篁一誠先生にも相談をさせていただきました。先生からは、「濡らさないで」という禁止ではなく、してほしいことを肯定形で伝える方法が良いこと。S さんが、濡らしたマスクをすることで皮膚の乾燥やつっぱりがなくなり、それを快適だと感じているかもしれないこと。自分にとって不必要だと認識したものに対して「濡らす」または「破く」という方法で、終わりを表現する方がいるというお話をいただきました。

また、ご家族にも相談させていただき、一日何十枚も交換するのは困るけど、まずは、濡れたら交換するという方法を、ご本人に伝えてみることで、了承を得ました。

改めて、お伝えする文書を作りました。口に含んだお茶でマスクを濡らしていることもあったので、それは衛生的にも良くないと考え、お茶を飲むときはマスクをポケットにしまうこと、「ごくん」と飲んでからマスクを着用すること、もし濡れた場合は、濡れたマスクはゴミ箱に捨てて、新しいマスクを着用することをお伝えしました。

マスクのつかいかた



マスクが ぬれたとき

ぬれたマスクは すてましょう

あたらしいマスクを つけましょう

あたらしいマスクは ひきだしの中にあります

お茶を のむとき

お茶をのむときはマスクをポケットにいれます



お茶を「ごくんと全部のみます



マスクをつけます



作業をします

その後、トイレから仕事に戻るとマスクが濡れていることや、マスクをポケットにしまってからお茶を飲むことはできていても、口にはまだ残ったまま、マスクをしているという場面もありました。濡れていた時は「交換しましょう」と伝え、新しいマスクに交換はできますが、どこか抵抗感のあるような様子です。そのような様子を見ていると、本当は濡れたままのマスクをしていたいのかなと思ったりもします。それならば、保湿剤を肌に塗ってからマスクをするとか？世の中には、あえて濡らしたフィルターを入れたマスクも売っているので、濡れていても OK とするか？そうすればしっとり感を維持できるのかな！？など、できそうなことを模索中で、まだ、これだという「正解」を見つけることができていません。

毎日「濡れていないか」と、誰かに見られながら生活することは、とても苦しいことです。ご本人はもちろん、一緒に生活するご家族、一緒に働く職員も、お互いがギスギスした感じになるのも、悲しいことだと思います。しかし、せっかく完成した受注品が、もし濡れてしまうようなことがあれば、それは避けなければなりません。マスクについても、ハンカチの方法のように、S さんの気持ちに寄り添いながらも、大人として、カッコイイ姿で仕事をしていただける方法はないか、これからも S さんが納得

できる「正解」を見つけられるように支援を続けたいと思っています。

【おわりに】

今回は、S さんの 2 つのエピソードを紹介させていただきました。これらは、いずれも支援する側にとってみると、「伝えなくても、わかっているはず」という認識から生じた出来事です。歯ブラシは歯を磨くもの、マスクは濡らさずにつけるもの…。私たちの「ものさし」で考えていたことが、実は、そのようには認識していない方もいるということ、私たちが認識し、理解をし、丁寧に説明をすること。また、支援をする側の考えも伝え「こういう方法もあるよね」と、お互いが折り合いをつけられる視点を提案することも、「相手に寄り添う支援」なのではと思います。

私たち支援をする側は、すぐに「正解」を求めてしまいがちです。でも、正解は 1 つとは限らないし、見つからないかもしれない。見つけても、それがゴールでもありません。ご本人にお伝えする事は、一度きりではないからです。時間の経過と共に、ご本人の様子も変化していきます。定期的に様子を確認し、変化があれば、次なる対応をしていく柔軟性が大切だと考えます。そうは言っても、日々、迷うこともあります（特に壁にぶちあたりやすい私…）。職員一人が考えるのではなく、職員間でアイデアを出し合うこと、もちろん、ご本人を支えるご家族の意向も大切にすること。それを通して、利用者の方のみなさんの気持ちに寄り添える、少しでも正解に近づく支援を目指していきたいと思っています。

田崎まどか

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

《2020 年度 決算報告》

たんぽぽの郷 後援会

昨年度、皆様からいただきました会費については、下記のと通りの収支でしたのでご報告申し上げます。

(自 2020 年 4 月 1 日～至 2021 年 3 月 31 日)

〈収入の部〉

〈支出の部〉

項目	決算額	項目	決算額
前期繰越金	578	寄付金(わたげへ)	396,000
会費	400,000	振込手数料	3,664
		次期繰越金	914
合計	400,578	合計	400,578

以上 会計 常田ちよ子



2020 年度収支決算書及び関係帳簿・領収書を監査したところ、報告に相違ないこと証します。

会計監査 對比地祐子



高橋正子



皆様よりの会費等の決算につきましては上記の如くご報告申し上げます。

編集後記

コロナ禍となり2度目の春。今春、先輩職員のご子息が卒業されました🎉お母様である先輩職員は、空気循環が行き届いた体育館で、ソーシャルディスタンス間隔の座席から、大きくなったご子息の背中を見つめ、3年間を思い返しながら祝われたそうです。そして、お父様は、オンラインを活用しての参加。そこには今まで観る事がなかった光景があったそうです。それは、たくましく成長したご子息の顔を正面に卒業証書を力強く受け取る姿が映し出されていました。現地で参加されたお母様とは、全く逆の視点、卒業証書を渡す側からの視点でした。模索や工夫をした結果が織りなす「新しい生活様式」が、その場に行くことが出来なかったお父様にも、共感や感動を届けてくれました。支援者として、改めて一方向的な視点や思考にとらわれずに、柔軟に邁進していきたく思います。今年度もどうぞよろしくお願い致します。 編集部 酒井

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