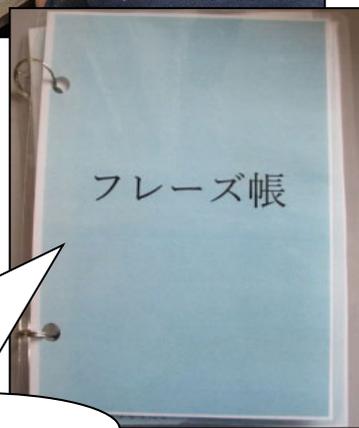




## あなたの気持ちを 教えてください



誰にとっても必要なコミュニケーション  
もっと話したいな、伝えたいな…  
そんな時に使ってほしい、その名もフレーズ帳！  
中身はどんな感じか！？詳しくは紙面にて…

### 目次

- ・「T・D・S・N (Tanpopo Daily Support News) 67」  
～もっと 自分の想いを 出せる・伝えられる機会を～ <2～4ページ>
- ・ものとりつくまるちとらつく No.65 <5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） <6ページ>

## ～ もっと 自分の想いを 出せる・伝えられる機会を ～

皆さんは嬉しい時、楽しい時、苦しい時、悩んでいる時、それを誰かに話したい時、伝えたい時にどのような方法を取っていますか？

昨日見た面白いお笑い番組を友人や同僚に話す、仕事や勉強で悩んでいる時に家族に相談する、理不尽な事があり許せなくてSNS上で愚痴る…。今はインターネットの普及もあり自己発信の場は昔とは比べ物にならない程に増えました。ただ、そんな時代でも様々な事情から他者に自分の想いを伝える事に困難さを抱える方達もいます。何かを誰かに伝えたいのに中々できない時、そういった時にその方達に少しでもこちらから何かできないか…。今回、学さんとのコミュニケーションの支援を通じて、その最中に起きたある出来事から私が感じた事と、その後の支援についてご報告させていただきます。

今回紹介するのは学さん。とても器用な方でわたげでも色々な受注作業をお任せしているエースです。一方で、本人は職員に頼み事や訴えがある場合に言葉で伝える事は出来るのですが、その際は早口気味でぼそぼそとした喋り方になる為、聞き取りづらい時があるという状態でした。慣れている職員なら学さんが今何を伝えたいか大体察する事は出来るのですが、コミュニケーション支援の前提として、誰に対しても本人の思いを理解できるように、相手に伝えられるようになる事が大事だと思い、改善に取り組みました。

本人の普段の様子から、何かを読み上げる場面では字を見ながらなので、何も無い状態と比較してはっきりと聞き取りやすい声になるという評価がありました。その強みを活かして、本人が何か伝えたい時に読み上げながら使用できる手軽なミニノートのようなツールが良いのではないかと考え、写真のような手の平サイズの【フレーズ帳】を作成しました。シチュエーション毎に作業・調理・その他などでページを作成。場面毎に良く使用するだろう単語を用意し、それらを組み合わせる事でより柔軟なコミュニケーションや本人からの訴えを表現できるようにしました。

**①フレーズ帳を開きます**

**②【調理をする時のページ】単語のカードを選びます**

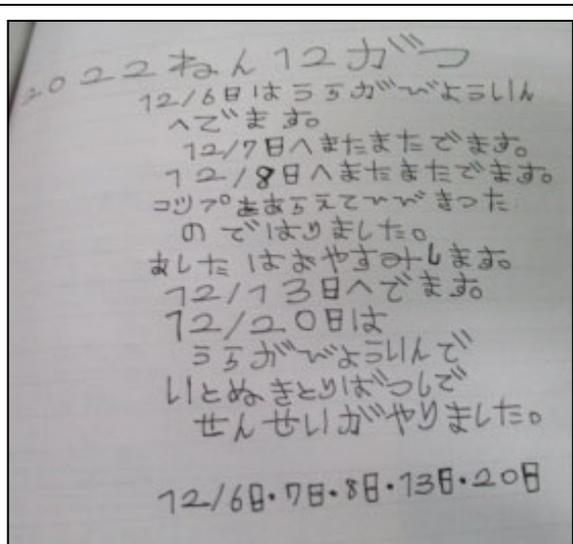
**③選んだカードを貼って、文章をつくります。**

**④「出来高表が貯まりました。調理の日程を決めたいです。」文を読んで、職員に伝えます。**

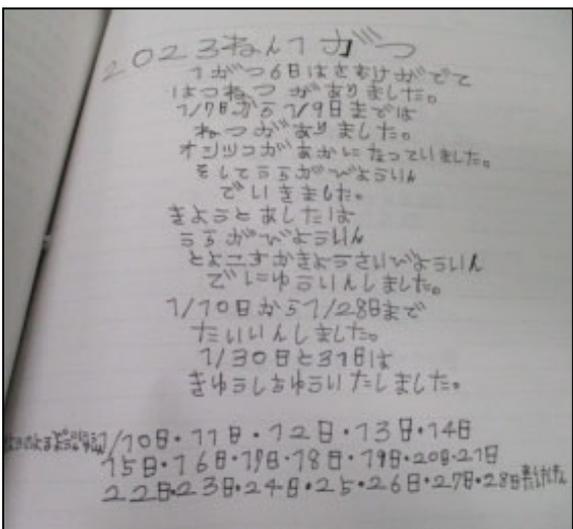


このフリーズ帳を使用する事で、例えば調理（作業の出来高表が貯まると行える学さんのお楽しみ活動です）の場面で、以前は出来高表が貯まって調理活動の日程を決めたい時、学さんは「調理」と一言だけ職員に伝えてきて調理の何を訴えたいのかわからない場面がありました。それを、フリーズ帳を使用して「出来高表が貯まりました、調理の日程を決めたいです」とより正確に伝えられるようになったり、料理完成後に自分の調理ノートに載せる用の写真を職員に撮って欲しい時に、以前は「出来た」と言うだけでしたが「料理が出来ました、写真を撮ってください」と伝える事が出来たり、フリーズ帳の中の単語を組み合わせて読み上げる事で、以前よりもはっきりと聞き取りやすい声で、正確に伝えたい相手に自分の訴えを伝えられるようになりました。

そんな形で取り組みも順調に進んでいた中で、ある出来事が起こります。去年、学さんは自宅で洗い物中に怪我をしましてしまいました。また、今年始めに体調を崩し、約一ヶ月の入院を経験しています。学さんにとってはとても辛くて、大変な日々だった事は想像に難くありません。その後、退院してわたげに通所してきた時は、本人は辛い経験をしたにも関わらず、以前と同じ元気な姿と笑顔を見せてくれて、職員一同安心したものです。



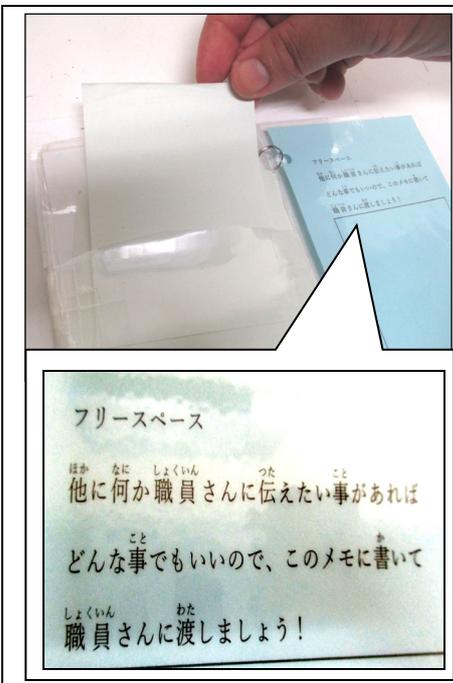
そんな以前と変わらぬ日々が戻ったある日、休憩時間に学さんがノートに何か文章を書いているのを職員が発見しました。学さんから了承を得て内容を見せてもらおうと、左の写真のような文章が綴られていました。内容的には、学さんが手を怪我した時や、体調を崩し入院した時の事が書いてありました（ちなみにこれらの文章は今回こっとなあぷに載せてもいいか、学さんに確認をして了承を頂いています）。



私はこの文章を見たときに、学さんはこんなに表現豊かに自分の起きた事や状況を文章に書く事が出来るのかと驚いたのと同時に、これだけ表現する力があるのなら、本当ならもっと色々な自分の事や想いを職員や周りの人に対して伝える事が出来るのではないかと、今はその環境が整っていないだけなのではと考えました。

学さんは普段は書いた物等は誰かに見せる事もなく、定期的に断捨離のように捨てているので、恐らくこの文章も職員が気付かなければ誰にも知られる事なく捨てられてしまった事を考えると、これだけ表現出来る力があるのに、もったいないとも感じました。

学さんは普段は書いた物等は誰かに見せる事もなく、定期的に断捨離のように捨てているので、恐らくこの文章も職員が気付かなければ誰にも知られる事なく捨てられてしまった事を考えると、これだけ表現出来る力があるのに、もったいないとも感じました。



それらを踏まえ、私なりに考え、学さんが自分の想いを伝える手段の1つの支援として、思った事や伝えたい事があれば、フリースペースを作り、メモ帳に書いて職員に渡してくださいというような仕組みを取り入れました（左写真）。

このメモ帳の取り組みを始めてから、本人から2回、反応がありました。1回目は学さんがカラオケで歌う曲のリストのようなメモでした。昭和の懐かしい曲が並んでいました。〇年〇月までカラオケお休みとの文章も書いてありました。学さんは以前、月1回ヘルパーを利用してカラオケに行っていましたが、コロナの影響で数年中止となっています。このメモからはコロナでカラオケが行けなくなって早く再開したいのか、早くこの曲を歌いたいのか、いつになったらまたいけるようになるのか等の想いが感じ取れました。

2回目は学さんが行っている調理活動での、調理の材料と作る物と思われるメモを渡してくれました。調理でこれを作りたいのでしょうか。材料を見ると普段の調理活動では使わないナス、トマト、ピーマン

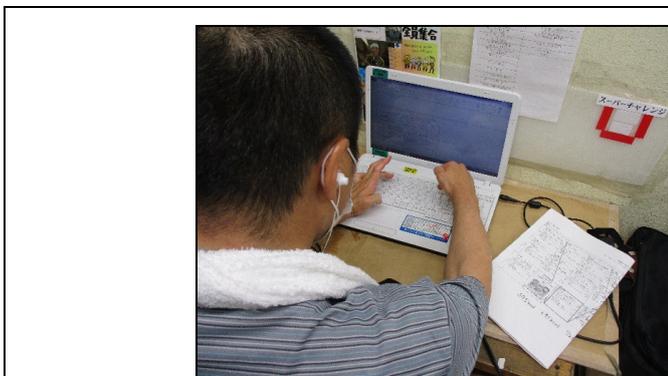
等、その時期の旬の野菜が多く、調理の題名には「夏野菜の麻婆炒め」と書かれていました。学さんは一つ一つの野菜ではなく夏野菜というカテゴリーで食材を捉える事も出来る等、今まで私達が知らなかった事も含め、学さんからの私達に対する多くのメッセージを感じとる事が出来ました。私達は学さんから発信してくれたメッセージに対し、しっかりと向き合っていきたいです。

学さんは去年怪我をした時、家族には言わずに一人で部屋に戻りタオルで止血している等、何かあった時に中々相手に伝えられない部分があります。今後はメモを渡す方式ではなく、本人のエリアに書いたメモを入れる箱を設置し、何か書いたらそこに入れる方式にする方が、学さんもより利用しやすいのではと思うので作成していこうかと考えています。

意志決定支援が重要とされている中で、今後学さんが何かを選択する時、普段から自分の想いや考えを相手に伝える、表現する場があれば良いと思い、この取り組みを続けています。

いきなりゼロからスタートするよりも、そのような日常の積み重ねの土台がある事で、少しでもその経験がプラスになり、より正確に本人の意思を受け取れるようになるのではないかと感じています。学さんに限らず、利用者の方々が作業や取り組みの場面だけでなく、それ以外の他の想いや考えも自分から発信出来るような環境作りも大事なのではないかと、今回の取り組みを通じて改めて考えるきっかけとなりました。

田邊拓海

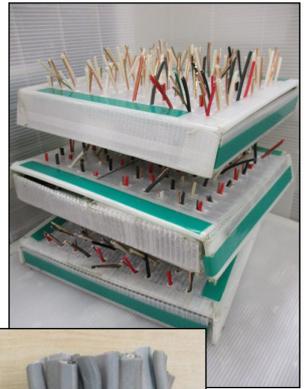
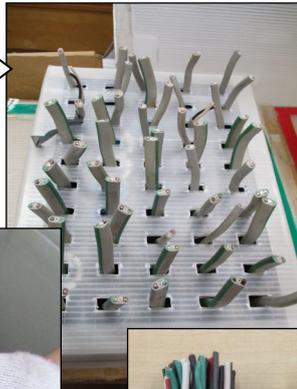
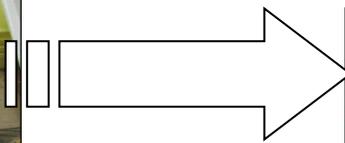


**器用な学さんは、パソコンを使ってわたげの給食のメニュー表を作る役割活動や、調理活動での包丁を使った食材のカットまでお手の物です。カットする時の猫の手もバッチリ！これからも学さんの活躍に期待しています！**

# ものたらっくまるちたらっく

No.65

利用者みなさんが取り組んでいる仕事の一部をご紹介します！



## 【ケーブル編】

受注した際にはグルグルに巻かれた状態です。指定の長さで切って、数えて、束ねて…

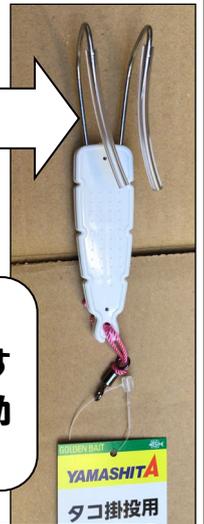


決められた本数のケーブルを輪ゴムで束ねます。長さや本数が揃っていることで、次にビニール皮を剥く作業がリズムよくでき、作業がやりやすくなります。



## プラスチック段ボール

(通称「フラダン」)で箱を作りました。段ボールの隙間に針を挿します。全部の穴に挿すと、ぴったり100本になります。



## 【ルアー編】

釣り具の組立て作業です。材料はバラバラで届きます。箱の穴に挿したり、シートに並べて数えます。



それぞれの材料はバラバラでも、数を揃えたり、針を取り出しやすくすることで、組立てる作業の効率がグッと上がりました。



これらはほんの一部ですが、利用者みなさんで工程を分担しながら、様々な作業に取り組んでいます。職員も、時にホームセンターや100円ショップをめぐり、素敵なグッズがあれば「アレに使えるかも!？」とアイデアを出し合い、利用者さんの得意なことに活かせるように日々試行錯誤しています！

