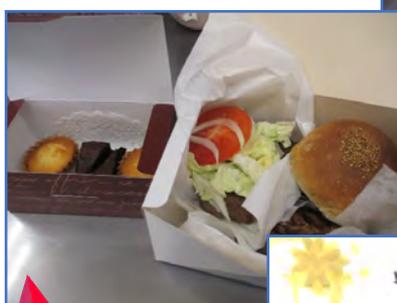




2024年☆忘年会 開催しました!



飾りつけをして、普段とは少し違う雰囲気で…
一年間の労をねぎらいました!

目次

- ・「T・D・S・N (Tanpopo Daily Support News) 72」
～自分のスケジュールを、自分でつくる～ <2～4ページ>
- ・「お～い、ごとく～ん!!」 <5ページ>
- ・後援会のご案内・ものとりつく・まるちとりつくNo.68・編集後記 <6ページ>

～自分のスケジュールを、自分でつくる～

みなさんは、どのようにして自分の予定を管理していますか？スケジュール帳に予定を書き込む、部屋のカレンダーに書き込む…最近はスマホに入力している人も多いのでしょうか。設定しておけば、その日その時間に、予定をお知らせしてくれる機能もありますね。すごい世の中になりましたね…。

わたげ・ふあずの利用者のみなさんも、それぞれのスタイルに合わせた「スケジュール」「予定表」を使用しています。今回は、自分が使用するスケジュールを自分自身で作成する取り組みについて、紹介させていただきます。



ある日の午前のスケジュール

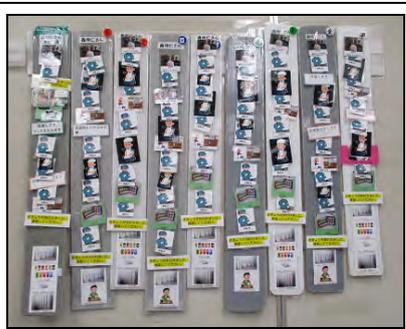


カードを取ったら、一番下のポケットに入れます

轟さんは、写真や文字のカードを並べて示し、上から順にカードを取っていくことで時間の経過が分かるようにしたスケジュールを使用しています。午前のスケジュールは朝から昼まで、午後のスケジュールは昼から帰りまでに分けて、作業エリアに提示しています。轟さんは、一日の中で「作業」をベースにして、曜日ごとの役割活動も行っています。毎日が同じスケジュールではなく、曜日ごとに違う活動が入ります。例えば、月曜日は、近隣の銭湯の掃除に行きます。わたげに戻ってから、使用した水着やタオルを洗濯して干し、翌日に畳みます。また別の曜日には、利用者の方々に配布するメニュー表をA3版からA4判2枚に切ります。金曜日は、銭湯掃除で使用した床に敷くマットを洗濯する活動もあります。

スケジュールはご本人が使用する時までには、職員がボードにカードを並べて作成していました。また、事前に作成した先々のスケジュールは、ご本人から見えない場所で保管していました。これは、先々の予定も目に入ることで、ご本人が混乱してしまうという評価があり「当日のスケジュール」のみが分かるようにしたためです。しかし、ご本人から、作成してある先々のスケジュールも確認したいような様子が見られるようになりました。轟さんは、通院日や外出の予定など、ご家族から聞いた予定は頭に入っているようで、予定をまだ知らない職員がスケジュールを作成すると、「歯医者」と言って「その日は（歯科通院で）お休みするから、その活動はできない」という意図を教えてくださいました。お休みするとなると、活動によっては、別の利用者や職員が代わりに行うこともありますが、曜日を変更してご本人に対応してもらうこともあります。その際、スケジュールのカードを別の曜日に移動して変更したり、カードに自分が活動できる日付を追記したりしています。変更されたスケジュールを見て、安心して次の活動に進める様子でした。

そこで、スケジュールの保管方法を改めて考えてみました。先述の通り、現在だけが分かるほうが良いという評価により、先の予定を提示したスケジュールは、ご本人の目には触れない場所に保管する方法をとっていました。しかし、職員よりもご本人の方が、予定を把握しています。さらに、自分のスケジュールを確認したい時、すぐに見ることが出来る方が良いのでは？このような再評価を元に、スケジュールの提示方法を変更しました。



一週間分のスケジュール

轟さんが作業をしている部屋の壁に、月曜日から金曜日までのスケジュールを一面に並べて提示しました。左から、月曜日、火曜日午前、火曜日午後…という順に並んでいます。その日に使用する半日のスケジュールは、これまで通り作業エリアに提示します。そのスケジュールのカードがなくなったら、ボードを壁に戻し、次のボードを取って、作業エリアに提示をします。結果として、週間スケジュールが提示された形となりました。日を追うごとにカードが減っていき、一週間の流れも一目でわかります（左写真）。



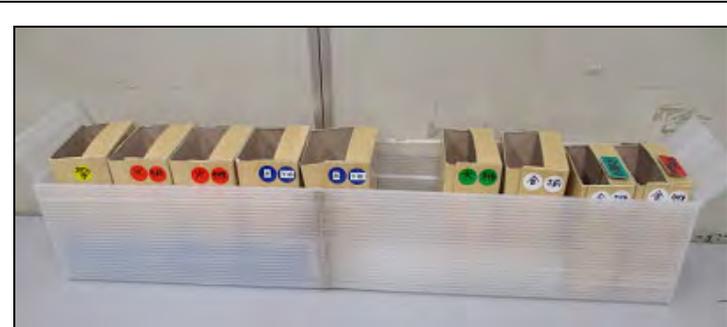
使用したスケジュールは裏返して壁に貼ります

また、予定が頭に入っているのであれば、自分でスケジュールを作成することもできるのではないかと考えました。ある週末の金曜日、職員と一緒に翌週のスケジュールを作成してみました。月曜日は清掃日で水着やタオルを洗濯する、翌日に洗濯物を畳む、水曜日にメニュー表を切るなど、曜日ごとの予定を理解しているようでした。そこで、月曜日から金曜日の午後まで、それぞれのボードに合わせて、外したカードを入れていくポケットを作成しました。翌週のスケジュールを作成する時、そのボードに合わせたポケットに入っているカードを再度貼ることで、完成できます。また、作業とそれ以外の活動は交互に行うということは理解できているため、活動の順番はご本人にお任せする方法にしました。毎週末に時間を設け、

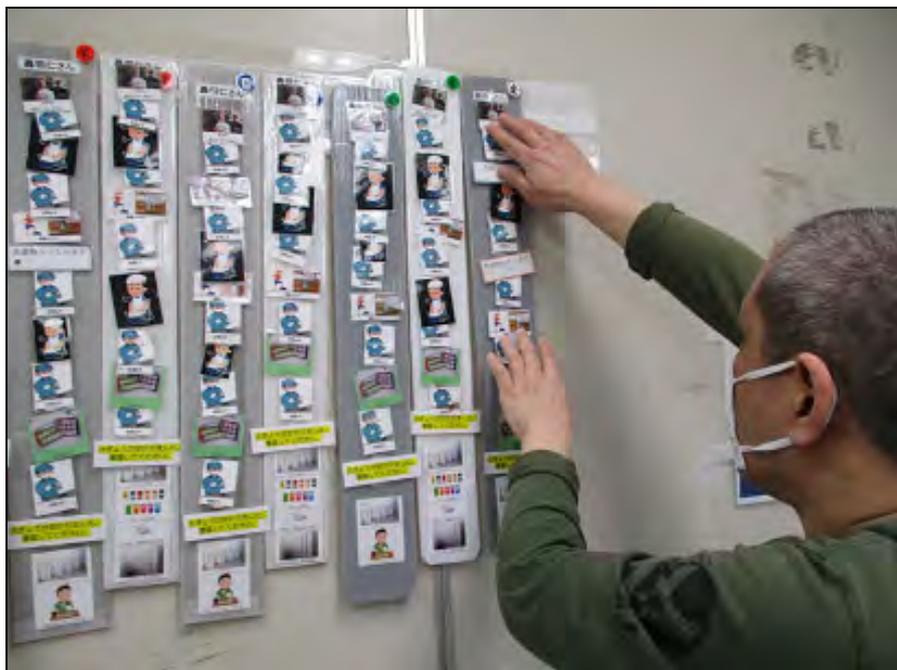
翌週のスケジュールを作成しています。ボードとポケットを一つずつ取り、カードを取り出して貼っていきます。出来上がったら壁に貼って次…という流れを繰り返して完成です（右写真）。



通院など、ご本人の予定以外にも、祝日で休みという場合もあります。月曜日が祝日の場合、銭湯の掃除もお休みになります。そうすると、水着やタオルを洗濯しないため、翌日に洗濯物を畳む活動もありません。火曜日のポケットには「洗濯物を畳む」というカードが前週のまま入っているので、カードをつけていることもありました。「月曜日が祝日で休み→銭湯の掃除がない→洗濯をしない→火曜日に洗濯物を畳むこともない」ということを、職員と一緒に、月間カレンダーで確認しました。すると、カードをポケットに戻していました。翌週のスケジュールにはカードをつけずに済む様子でした。イレギュラーな日程でも、翌日以降のスケジュールを作成することで、理解し納得できる様子もありました。その後も、火曜日が祝日となった際、火曜日の午前と午後のボード計2枚を、カードをつけずに職員に渡してくることもありました。「翌週の火曜日はお休みであるため、作成しない」という意味だったのだと思います。



月曜日から金曜日までのポケットを用意しました。それぞれに曜日が書かれたシールが貼ってあります。ポケットの中には、カードを入れたままにし、翌週分を作成する時、このまま使用します。



わたげやふぁずでは、各々の利用者が一日何をして過ごすのかを自分で判断し、見通しを持って自発的に活動ができるよう、スケジュールを活用して、活動を提供しています。普段使っているスケジュールや予定表があることで、イレギュラーな予定が入っても、安心して受け入れることができる様子があります。決まった流れがある時は、職員がスケジュールを作成してお知らせしますが、今回の轟さんのように、自分で使うものを自分で作成するというのも、大切なことであると学びました。「順番はこうしたい」など、ご本人が自分で選択できる余地もあります。

今回の取り組みは、轟さんが「次のスケジュールを確認したい」というアクションを起こしてくれたことがきっかけでした。初めは、先のスケジュールは見えないほうが良いだろうと別の場所に保管し、それが必要な支援だと評価していました。時間が経ち、見えないことで不安になるのでは？という真逆の評価となりました。



私たち支援者は、その時のご本人の様子から、必要な支援をしています。しかし、「その時」がずっと続く場合もあれば、ずっとではない場合もあります。利用者みなさんも、気持ちが変わることは当然としてあります。その支援について「なぜ、この方法にしたのか」「今もこの方法が必要なのか」と日頃から立ち止まり、現在が違う評価ならば、再度検討して実践する。ご本人からの発信をしっかりと受け止め、スピード感を常に持ち、日頃から支援できるようにしていきたいと思いました。

田崎まどか



「お〜い、ごと〜くん！！」

2月に入ったが、連日寒い日が続いている。今年の冬は、例年に比べて寒いようだ。通常であれば、三浦市内では河津桜が開花して、多くの人で賑わっている頃なのだが、現在は1分咲き程度で、開花が遅れているらしい。寒さのせいかな、我が家の猫は、しきりと炬燵に入りたがる。家族が寝静まった後、電気の切れた温かみの残る炬燵に潜り込んで、夜明けまで寝るのを、日課のように、楽しみにしているのだ。宵っ張りや、最後まで炬燵にいる私が出ていくのを、リビングのタワーの上で寝ながら待っているのである。時々迷惑そうに顔を上げては、こちらをチラッと見て、また、顔を伏せたりしている。それでも、しびれを切らした時には、2階から、自分の大切にしている、遊び相手の犬のぬいぐるみを啜えて降りてきて、私のそばに置くと、小さな声で「にゃー」と鳴く。まるで“これを貸してあげるから炬燵から出て行って”と言われているような気がして、渋々炬燵を明け渡す日もあったりする。生活の大半は自分のペースで、家族の言葉にも、反応したり、しなかったりなのに、お腹が減った時と、遊んで欲しい時には、すり寄ってきたりして、ゆる〜く人と関わりながら暮らしているように見える。猫とは、つかみ所のない不思議な生き物だなあと、一緒に暮らし始めて思う。

そもそも人は、猫といつから暮らし始めたのか。家猫の祖先は、アフリカ原産のリビアヤマネコだといわれている。1万年程前の墓が、地中海のキプロス島で見つかった時、男性のすぐ近くに、リビヤヤマネコの子猫が埋葬されていたそうである。その頃始まった農耕が、猫と人とを近づけたようである。人間が定住し、農耕を始めて、食物倉庫を作ると、野ねずみが穀物を食べに来る。それを野にいる猫が食べてくれるのを見て、猫がいると良いことがあると、人間社会が許容した。それが、猫と人とが暮らしの中で、関係を深めるきっかけとなったのである。猫と人との関係の研究では、猫が自分の言うことを聞いてくれなかった時に、脳が活性化しているということが分かったそうである。どうしたら、言うことを聞いていくれるのかを、考えることにより、活性化すると推測されている。人と動物のより良い共生を考えたとき、認知機能の衰え防止に役立つのではないかと、更に研究されているそうである。そういう意味では、私は日々、我が家の猫に脳を活性化させられ、鍛えてもらっているのかもしれない。

日々の生活は、自分以外の人たちと、様々な関係を築きながら、成り立っている。家族との関係や、友人との関係、近所の人、職場で、趣味のサークルや、馴染みの店等々。そんな生活の中で、最近感じることは、漠然とではあるが、“コミュニケーションが足りてないなあ”ということである。もう少し丁寧に話せば分かったはずなのにとか、お互い確認していれば、誤解しなくても済んだのにとか……。スマートフォンで行う、短い言葉でのやり取りや、すぐに反応することを、相手から求められているような、未読や既読の表示。待つのは嫌だ、すぐ知りたい、すぐに結果が欲しいと、得体の知れない者から、急かされながら生活しているように感じることもさへある。生活の便利さに身を委ねているうちに、待つこと、時間を掛けることが苦手な人間になってはいないか、ふと考える。待つことや丁寧にコミュニケーションを取ることを大切に、関わる人や物事に向き合う一年でありたいと思う。今年も引き続き、ご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

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



ものどらく・まるちどらく

No.68

ふぁずの門の横にある花壇に、スノーマンがやってきました！利用者のご家族が花壇をきれいにしてくださいました。ありがとうございます。利用者のみなさんをやさしく見守っています。



～編集後記～

寒暖の差はあるものの、日中は暖かく心地良い日もみられる今日この頃。

皆さんいかがお過ごしでしょうか。

最近では「物価高騰」というフレーズをよく聞きますね。買物に出かけても、食材の高騰で気軽に買っていた物が買えない価格になり、気持ちが萎えてしまいます。そこで地場野菜を買いに産直に足を運んでみました。考えている事は皆さん一緒！駐車場から長蛇の列！会計は更に混んでいて、皆さんカゴ一杯の野菜を詰め込んで並んでいました。おばちゃんパワーを発揮し、私も参入してきました。物価高騰の中、割安な野菜に興奮し、新鮮な野菜をカゴ一杯に入れ、改めて「横須賀素敵」と実感してきました。物価高騰に負けず楽しみながら生活していきたいと感じました。これからも横須賀のいいところを発見していきたいと思います。 (二ツ森)

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