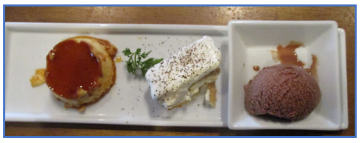
Cotton Up

こっとんあっぷ　Vol.153


2025年　忘年会

今年は久しぶりに外食も開催しました！










目次

・「T・D・S・N（Tanpopo Daily Support News）76
～S さんとの個別支援計画作成の報告～」　＜2～4 ページ＞
・「お～い、ごとーくーん！」　＜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＞

「T・D・S・N（Tanpopo Daily Support News）７６」

～Sさんとの個別支援計画作成の報告～

今回は、個別支援計画を利用者さんと一緒に立案から作成まで行った事について報告します。私と一緒に取り組んでいただいたのはＳさんです。Ｓさんはふぁずを利用して3年目。ふぁずでの活動は主に受注作業（銅線解体・ネジの袋詰め・仕切り折り等）を中心に行い、天気の良い日は送迎車の洗車も行っています。初めての事や場所には緊張や疲労感を強く感じる事がありますが、慣れれば強みとして活かすことが出来ます。普段のコミュニケーションの大半は会話で、職員とは日々様々な会話をし、特に大好きな車やスマートフォンのゲームの話を楽しそうにしています。ですが、コミュニケーションの内容や状況によっては、上手く思いを伝えられない時もあります。また、言葉・行動・現象等の意図が分かると納得し受入れ、強みとする事が出来ます。



【いつも笑顔が素敵なＳさん】

そんなＳさんと一緒に取り組みを行うにあたり、４つのフェーズに分け、進めていきました。

・フェーズ１:Ｓさんへの個別支援計画立案の説明、取り組み内容の提案の依頼
・フェーズ２:Ｓさんの提案した取り組み内容の聴き取り
・フェーズ３:提案した取り組み内容の具体的な内容のすり合わせ
・フェーズ４:取り組み内容の最終決定

【フェーズ１:Ｓさんへの個別支援計画立案の説明、取り組み内容の提案の依頼】

Ｓさんにとって今回が3回目の個別支援計画になりますが、立案から参加されるのは初めてです。今までは職員が立案した内容に対して、説明を受けて良ければ同意して取り組むといった流れでした。

今回、この取り組みを行うにあたり、Sさんには取り組むからには意図を持って取り組み、生活の中で活かせるものであって欲しいと考えました。そういった私の思いから立案から一緒に取り組みを始めました。

始めるにあたり、個別支援計画の説明と取り組み内容を考えて欲しいと打診をしました。話をする際、本来ならば個室で説明をする事が望ましいのかもしれませんが、Ｓさんが緊張せず、意見や質問しやすい環境を第一に考え、作業終了後に作業エリアで話をしました。私の話の趣旨はすぐに理解して下さり、その中でＳさんから取り組み内容の具体例を挙げて欲しいという意見が上がりました。私は、Ｓさんが以前、家事の手伝いや外食してみたいと話をしていたのを思い出し、箸を使う練習等を例として挙げました。Ｓさんは私が挙げた例からイメージが付いた様で「あー！なるほど、そういう事ね!!」と、納得した反応がありました。そして2～3日考えてみるとの返事と、私にも別の案を考えて欲しいという依頼があり、その日の話し合いを終えました。

【フェーズ２:Ｓさんの提案した取り組み内容の聴き取り】

1回目の話し合いから3日後、作業を終えて休憩している所でSさんに取り組みを思いついたか尋ねました。Sさんから「家族の手伝いをしたい」という案が挙がりました。持ち寄ってくれた案に対してより細かく聴き取りを行っていくと以下の案が挙がりました。

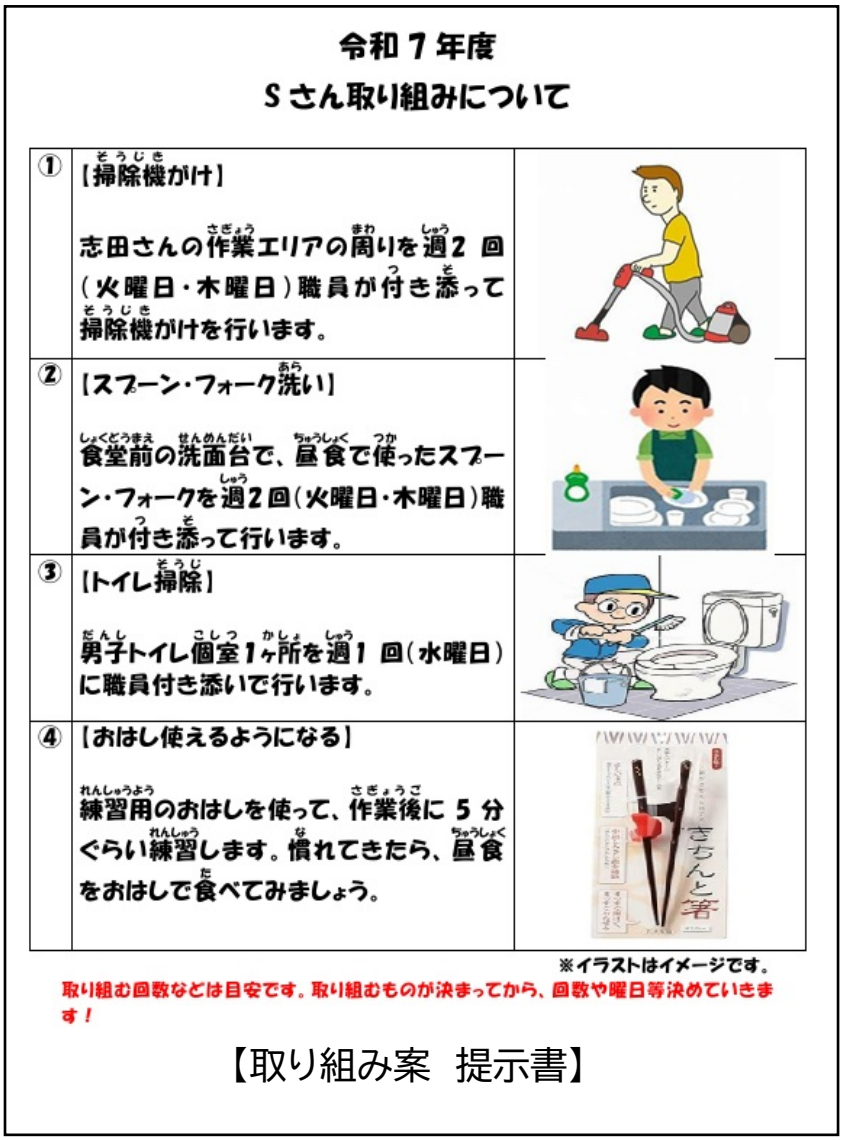
『お父さんが行っている掃除機掛けの手伝い』
『お父さんが行っているトイレ掃除』

その後、お父さんが行っている掃除機掛けとトイレ掃除について、掃除の頻度や掃除の様子などを聴き取っていく事で、S さんが挙げた2つの取り組みに対しておおよそのイメージを持っていることが分かりました。
次に私から、取り組みとして、以下の 2 案を提示しました。

『昼食時使用しているスプーンとフォーク洗い』
『箸を使えるようになる』

『スプーンとフォーク洗い』は、以前 S さんとの会話で、帰宅後にすぐにスマホを使用してしまい、あまり良くないから何とかしたいと話ていたことと、家族の手伝いをしたいという意見があったこと。『箸を使えるようになる』は、こちらも以前の会話の中で、外食へ行きたいが、箸は使えた方が良いのかという問いかけをヒントにしました。以上、どちらの提案も日常の何気ない会話の中から、Sさんにとって必要そうな課題をピックアップして提案しました。

今回出た4つの案について、お互いにおおよそのイメージが付いたところで、話を終えました。



【フェーズ 3：提案した取り組み内容の具体的な内容のすり合わせ】

前回挙がった4つの案について、取り組みとして行うにあたり、Sさんが自己決定をする上で具体的な内容（回数や達成基準等）について、より明確にする事が必要だと考えました。そこで、4つの案についてイラストと文章を用いた伝達書（右の図）を作成しました。伝達書作成にあたり注意した点は、可能な限り具体的（取り組み回数や場所）に示す事です。理由は2点あります。1点目は可能な限り具体的を示す事で、Sさんが取り組みに対するイメージがより明確になり、自身で取り組み内容を判断・決定を行い易くするためです。2点目は取り組み回数や場所を明確に示すことで、Sさんなりに継続して取り組む事が出来そうか見極めて貰い、必要に応じて回数や場所の変更をスムースに行うためです。

伝達書を使用して、今回も作業後にSさんの作業エリアで話し合いを行いました。とてもリラックスした様子で、1～2分程かけて伝達書に目を通していました。読み終えると、Sさんから「掃除機掛けの範囲はどこまで？」や「スプーンとフォークを洗う場所は？」等、伝達書だけでは読み取りにくいことへの質問がありました。質問に対して一つずつ口頭や現物を提示しながら説明する事で、全ての取り組みの内容を把握出来た様ですが、どの取り組みを行うか、即決は難しい様子が伺えたので、1日猶予を取るので、焦らずに決めて貰う事にしました。

【フェーズ 4：取り組み内容の最終決定】

伝達書を用いての説明の翌日、取り組み内容を決めるために聴き取りを行いました。今まで話し合いはSさんが落ち着いてコミュニケーションが図れるように作業エリアで行ってきました。ですが、今回は相談室で取り組み内容の最終決定の聴き取りを行いました。相談室で行った理由としては、今まではSさんが意見を伝えやすい環境を優先して作業エリアで行ってきました。今回は最終決定するという段階ですので、普段とは異なる場所で雰囲気を変える事で、意識がより話し合いへ向きやすくなったり、Sさんが「個別支援計画」という少し特別な物であると感じて欲しいという考えから、相談室で伝達を行う事にしました。普段から、個別で本人や職員から大切な話や他の方への配慮が必要な場合に相談室で話を行っている為、環境が変わった事への緊張感はない様子でした。

早速Sさんに取り組み内容が決まったか尋ねると、「掃除機掛け」を行うという答えでした。一年間取り組んでいくとの事。今回の話し合いを基に個別支援計画を作成し、家族との面談で再度説明を行う事を伝えました。また、取り組みに関しての詳細は決まり次第伝える事としました。

【その後…】

その後、S さん同席の下、ご家族への個別支援計画の開示を行いました。立案から決定までの流れをご家族に説明をする中で、S さんもご家族へどういった考えで取り組みを考えたのか等、詳しく話されていました。

せっかく S さんに考えて頂いた取り組みなので、すぐにでも取り組み始めようと準備を進めていましたが、計画予定当初と、周囲の状況に変化が見られ、取り組み開始まで時間を要してしまいました。Sさんは自身で立案から決定まで行った事もあり、掃除機掛けの取り組みに関しての意識は私が思っているより強いもので、なかなか始まらない為、「いつ掃除機掛けするの？」「掃除機掛けやる事を忘れてるでしょ？」と待ち遠しいような様子も伺えました。

そして先日、1 回目の取り組みを実施しました。取り組みを実施する旨を伝えると「やっとかー」と、やる気が伺えるような反応でした。事前に手順書を渡していたので、1 回目ではありましたが、職員の手を借りることはほぼなく、取り組む事が出来ました。掃除機掛け終了後にはフィードバックを行い、S さんが感じた掃除機掛けの課題と職員から見た課題を共有し、次回の取り組みのポイントにしていく事を確認しました。掃除機掛け開始からフィードバックまで終始意欲の高さが伺え、これからより上達していくと感じました。



【掃除機がけ　手順書】

【最後に…】

今回の取り組みを通して私が感じたことは、日々の観察と記録がどれほど大切であるかという事です。S さんが選択から決定までに時間が要する事。日ごろの何気ない会話を通して、S さんのニーズを把握できたこと。S さんが自身の意志で決定しやすい環境やツールを提供できたこと。全ての事において日常の関わりの中にヒントが隠されており、日頃の観察からヒントとなるものを記録してきたことで、今回の取り組みに活かすことができたのだと思います。

これからも日々の観察と記録を大切にし、S さんの様に、利用者さんの意志決定の手助けが出来るよう取り組んで行ければと思います。　（石井　一歩）

「お～い、ごとーくーん！！」

2 月に入り、日中は暖かさを感じる日も出てきた。一年を年度で捉えると終盤ということで、入試や、仕事のまとめなど、余り落ち着かない、気忙しい時期でもある。

テレビを点けると、「TIME　果てしなき時間の旅」（NHK-BS）という番組が始まり、題名に興味を惹かれ、そのまま観ることにした。

人類は時間を計るという能力を得て以来、その進化は止まらず、今とても正確な時間を生きている。ところが、時間の進み方は、置かれた状況（環境・体調・精神状態等）によって、早く感じたり遅く感じたりする。それは、私たちが持って生まれた体内時計がもたらす、時間感覚が引き起こしているそうである。

まだ時間という概念が無かった頃に遡れば、初期の人類の生活は、昼と夜、季節の変化など「自然の時間」によって営まれ、種まきの時期を知るため、月の満ち欠けを見て最適な時期を予測したり（太陰暦）、また太陽の動きと位置によって時間と季節のリズムを認識し、暦に結びつけ（太陽暦）、時間という概念が人々に共有された。そして、西暦529年ローマ近郊の修道院で、ローソクの火の位置によって時間を知ることで、祈りの時間を正確に計っていたことが起源となり、「人為的な時間」が確立され、人々に時間を意識した秩序をもたらした。ここから人類は、自然の時間と人為的な時間の2種類の時間と共に生きることになった。13世紀なると機械式時計が発明され、人為的な時間が重視され、さらに、18世紀の産業革命では機械式時計がその推進力となる。しかし、規則正しい時間が人々を抑圧する。大量生産のため、人々は決められた時間に、決められた役割を正確に果たすことを強いられたのである。その後、遠く離れた都市間で、時間の誤差が生じて不都合を感じていたことに対し、1884年ロンドンのグリニッジ天文台の子午線に基づいて、国際的な標準時間が制定された。時は金なりの世界が訪れたということだ。

今、時間に支配されている私たちの生活。本来、慌ただしい時間から解放される休暇でさえ、時間に追い立てられ、多くの予定を入れるなど、もっともっとという現代特有の欲求を押しつけているかのようである。私たちは、経験の積み重ねで人生を形作くっていく。時間を加速することによって 2 倍の経験をすることができれば、2 倍の人生を生きることができると言える。現代社会では、多くの人がこの論理に従って生きているように見える。タイムパフォーマンスを求めるほど、時間に私たちは拘束されている気がする。では、ここからどうやって逃れればいいのか。アメリカ　ハーバード大学である調査が行われた結果、時間の有効な使い方は、年老いて始めて分かるというのだ。人生の終盤、人生についての後悔は、他者との関係性について、もっとこうしておけば良かったということがほとんどだという。私たちは、一人で生きていくことはできず、誰かと時間を共有して生きている。この社会が複雑化していく中で時間は秩序を生み出し、秒刻みで私たちを追い立てるようになった。だからこそ、改めて時間と向き合うことが問われているのかも知れない。より良き未来にするため、今を大切に生きる必要があるのだということであった。

私たちの生活の中で、時間という概念は切り離すことはできない。そして、ひとりで生きて行くことはできないので、人との関係性の中で、時間を捉えていくことが重要である。私たちは、利用者の支援を行っており、支援の時間も限られている。施設に来てもらっているからこそできることがある。時の流れの中で、利用者や家族にとって「時間」の意味は変化しているかもしれない。その中で、変えるところ、変わらずに守り大切にするところを考えながら、丁寧に利用者や家族の時間と向き合って行きたいと思います。

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・こっとんはうすで、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:いまうじ）

E－mail:　aaq40690@hkg.odn.ne.jp

ふ　ぁ　ず　　電話:046－854－5004　（担当:いしい）

E－mail:　faz2022@themis.ocn.ne.jp

こっとんはうす　電話:046－852－8355　（担当:ひがしがわ）

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



編集後記～編集部～

昨年末、毎年恒例の忘年会を開催しました。わたげ・ふぁずの利用者のみなさんが楽しみにしているイベントです。今回は、感染症対策のために控えていた外食のコースが復活しました。とはいえ、「いつもの場所で、安心して食事をしたい」という気持ちも考慮し、施設内の食堂でのテイクアウトコースも用意しました。自分の好みに合ったコースを選び、参加するという形です。大きなハンバーガーやスペアリブ、肉や魚のメインにパスタやピザ、大きなとんかつが入ったお弁当、カレーにケーキなどなど…どれも豪華なコースでした。表紙の写真を編集しながら「美味しそう！」と思い出しては、空腹を紛らわしていました（編集していた時間がいけなかった…泣）。食事の内容もそうですが、利用者みなさんが良い表情で写っていて、楽しんでもらえたのではと思いました。コロナ渦をきっかけに、テイクアウトでも美味しい料理をいただけるようになりました。今後も、感染症対策もしつつ、地域のお店を利用して楽しく食事ができるように計画していければと思います。どこかオススメのお店がありましたら、編集部までご連絡ください😊　　（田崎）

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