

KAS

# Cotton Up

こっとな あっぶ

Vol. 93



**年末恒例の忘年会開催中！  
今年も皆さん頑張りました！来年も期待しています！**

## 目 次

- ・「W・D・S・N 16 (Watage Daily Support News)」  
～年末お掃除大特集～
- ・ものもらっくまるちとらっく
- ・「お～い！ごとくーん！」
- ・後援会のご案内
- ・ボランティアさん☆大募集中！！
- ・編集後記（編集部）

《2～6 ページ》  
《6 ページ》  
《7 ページ》  
《8 ページ》  
《8 ページ》  
《8 ページ》

発行人 神奈川県自閉症児・者親の会連合会

代表 内田 照雄 〒243-0035 厚木市愛甲910-1コープ野村6-109

(毎月1回15日発行) 購読料1部 50円

## 「W・D・S・N 16(Watage Daily Support News)」 ～ 年末お掃除大特集！！ ～

自分の生活する場所を掃除するという事は、自分の生活に責任を持つことに繋がることだと思います。また、共有の場所を掃除する役割を担うという事は、共同して生活している他者と信頼や感謝のある豊かな関係性を築くことに繋がることだと思います。「掃除」という年齢や生活スタイルを問わず必要なスキル、生活や人間関係を豊かにするスキルを獲得するために行っている4名の取り組みを、「年末お掃除大特集」と題してご紹介します！

### 玄関と下駄箱掃除の取り組み

わたげ分場では毎日海岸に出て空き缶やペットボトルを拾う清掃活動をしています。砂浜を歩いて来るので玄関前にはどうしても砂埃がついてしまいます。そこでHさんに玄関前の掃除に取り組んでもらう事にしました。

わたげ分場の床はコンクリートでやや赤みがかかった色をしており、砂埃は見えにくく、掃除をしてもきれいになっているか否かを判断しづらい環境です。どの部分をどの程度行えばよいのか、ご本人がわかりやすい形で伝える必要がありました。

その方法として、使用済みのペーパータオルを使用する事にしました。使用済みで少し湿っているペーパータオルを床に撒き、それを箒で掃き取るよう伝えました。湿っている紙に砂埃が付着し、一緒に掃き取る事が出来ますし、ペーパータオルは赤みがかかった床に対し非常に目立ち、ご本人にもはっきりと認識しやすいと考えた為です。ゴミを集める際には、ちり取りに入れにくい様子が見られたので、ちり取りもダンボールを使って大きい



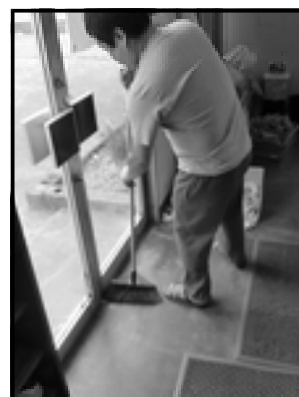
大きいちり取りを作成しました

物を作成しました。広い範囲に紙を撒くと全て視界に入らないのか、掃き残しが多く見られたので、撒く範囲を狭くした所、全て掃き取る事が出来るようになりました。現在、徐々にその範囲を広げながら継続して練習中です。時折掃き残しもありますが、精度は良くなってきています。今後より広範囲を掃き取る事が出来るようになり、ちり取りも市販の物を使用して、将来的にはご家庭でも行えたら良いと思っています。



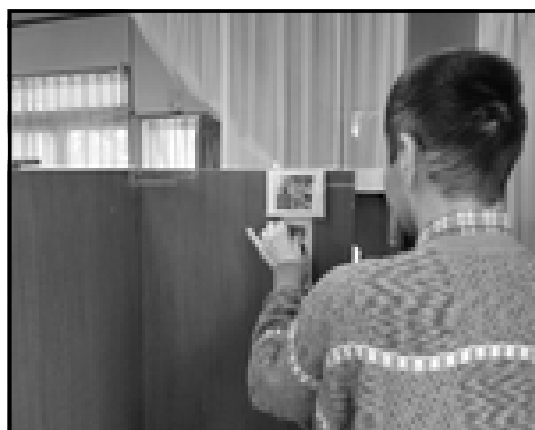
範囲を広げて行きました

玄関掃除が出来るようになる事はその事以上の意味があります。この活動を理解し、獲得する事でご本人に役割を持った責任感と自信が芽生えてくると考えています。その自信はまた別の新たな活動を獲得する際にも活かされてくる大きな要素となってくるのではないのでしょうか。



次に、Kさんの下駄箱掃除の取り組みを紹介します。ご本人は元々清掃活動として分場の 2 階廊下の雑巾がけを行っていました。雑巾がけをするレーンは色カードを同じ色の箱にマッチングする方法で正しいスタート位置につき、曲がったりする事無く自立して行う事が出来ていました。

色マッチングは 100 %間違いありません。そこで、このスキルを活かし、別の場所も掃除出来ないかと考え、現在取り組んでいるのが下駄箱掃除です。下駄箱内は先程Hさんの所でも触れましたが、海岸清掃に行く為砂などがついており、玄関同様掃除の必要があります。下駄箱自体は大きい為、一度に全て行うのは大変です。部分ごとに行うにしても、どこから始めてどこまでやれば良いのか明確に伝える必要があります。しかし、色を間違い無くマッチング出来れば、掃除の範囲を伝える問題はほぼ解決しています。下駄箱の一つ一つに色付のマッチングボックスを貼り付けておけば、雑巾がけと同様の手順を取る事で赤の箱がついている所だけ、緑と黄色の所等場所の指定も容易ですし、色カードを増やして貼っておく事で一度に行う範囲も広げて行く事が出来ます。何より雑巾がけで得たスキルを利用していますので、ご本人の理解度も早くスムーズに伝わると考えます。



Kさんは下駄箱の写真カードを取ると、下駄箱前に行きます。その写真カードを箱に入れるとその下に付けてある色カードを取って示された場所にマッチングします。その中に入っている靴を取り、雑巾で中を拭き、靴を戻すという段取りで、現在 3 カ所を続けて行っています。

雑巾は予め職員が用意しておき、拭き方は直接手本を見せる形で行いました。初めての活動でしたが、落ち着いて行く事が出来ました。使い慣れたワークシステムを用いる事で「どのようにするのか」という手順や「どの位やるのか」という見通しが伝わった事が不安を軽くした理由と考えています。

持っているスキルを活かす事で伝え方もイメージしやすくなり、活動の幅が広がっていくという一例を紹介させて頂きました。今後も持っている力を活かし、更に色々な活動にチャレンジしていきたいと思ひます。 すずい



### ★T・Kさんの机拭き&窓拭き

T・Kさんは、ご自宅にて食事の配膳やお料理の手伝いをよくしてくれるということをは以前からうかがっていました。それでは食卓を拭くところから家族の役割として担うことが出来たらもっと良いのではないかとということで、机拭きに取り組むことにしました。

まずは、右の写真のように、色テープを雑巾と同じ幅で机に貼り、その枠線に沿って雑巾を動かす練習を始めました。また、スタートとゴール地点は四角で囲い分かりやすくしました。

こうして職員が手を添えて繰り返し練習を始めましたが、手を離すと1カ所を繰り返し拭くことが続き、この流れはご本人に合わないのではないかと判断し、別の方法を検討することにしました。



T・Kさんは、机にこぼしたお茶や汚れをととてもていねいに拭き取ります。T・Kさんがもともと得意とするその行動をもとに、霧吹きで机に水滴を散らし、それを拭き取るかたちで全体を拭く事が出来るのではないかと考えました。

まずは分かりやすく、食紅で色水を作りそれを机に霧吹きで吹きかけました。すると、自らどんどんと拭き始め、立っている位置から届かない場所は、自分が移動して拭いたり体を前傾させて手を伸ばし拭き始めたのです。数回行った後、透明のアルコール液に切り替えましたが、時に顔の角度を変えて水滴を探すようなしぐさをしながら、透明の水滴を頼りに隅々まで拭くことが出来るようになりました。ご家族にその様子を写真に撮りお見せしたところ、「こんな風に体をいっぱい伸ばしてできるんだ」と喜んでくださいました。この机拭きの取り組みを窓拭きにも応用し、どちらも積極的に行っています。

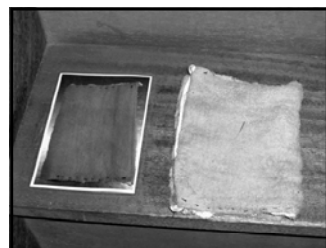


## ★Ｙ・Ｉさんの階段雑巾掛け

ご家族にＹ・Ｉさんの普段の生活をお聞きした際、手伝いはいろいろやってくれるが、掃除はなかなかやりたがらないというお話がありました。なぜやらないのか、その掃除のやり方や終わりに方に分からない部分があるのではないかと考えました。

そこで、階段雑巾掛けを、分場の階段で練習をし自信を持ってひとりで活動できるようになったところでご自宅で行うという段取りで取り組みをすすめていくことにしました。

まず、Ｙ・Ｉさんに濡れ雑巾を渡して「雑巾掛けをお願いします」と伝えてみました。すると1段ずつ順に、四隅まで丁寧に拭くことが出来ました。あとは、数段ずつきれいな面で拭くことが出来るように雑巾を半分に折り畳み使用することと、面を折り返すスキルを獲得するための支援を提供し取り組むことにしました。



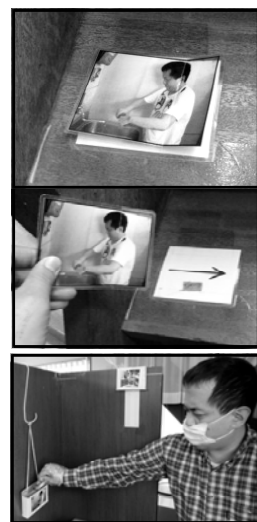
まず、半分に折り畳んだ時にすべての面が異なる色柄になる雑巾を用意しました。そして、5段おきに例えばピンクの面が上になっている写真カードを貼っておき、写真と同じように折り畳むことで雑巾の面が変わるようにしました。

結果としては、写真と同じ色柄を表にして半分に折り畳むということは写真カードではお伝えできませんでした。その上、職員が説明しようとして声をかけたり雑巾を折って見せたりするうちに声が出てきてしまったり、その後の雑巾掛けが雑になってしまうこともありました。



そこで、改めてご本人に合った手順を検討しました。取り組み開始当初、まずは階段を雑巾で拭くという手順のみに集中してもらおうと思い、濡れ雑巾を用意し片付けることは職員が行っていました。そのため、その部分をご本人がどのように行うのかを確認していませんでした。バケツと乾いた雑巾を渡すと、流しに行きバケツに適量の水を入れ、雑巾を濡らして絞る事がスムーズに出来ました。その上、使用後にバケツの水を捨てる際は、水が飛び散らないよう排水溝に少しずつ流し、バケツに水を少量注ぎ揺らして底にたまった砂をもう一度流すところまで当たり前のように行っていました。1回目の評価では把握し切れていなかったスキルをもとに、5段おきに、「雑巾の面を変える」のではなく「雑巾をゆすいで絞る」ことにしました。

実際の支援として、5段おきにご本人が雑巾を絞っている写真カードを貼っておき、バケツの近くにそのカードを入れるボックスを用意しました。剥がしたカードをボックスに入れてバケツの水で雑巾をゆすぐという流れは1度の説明でほとんど理解出来たようでした。しかし、カードを剥がしてしまうと小さなマジックテープがあるのみで、どの段まで拭いたのか分からなくなってしまいます。そこで、階段に矢印カードを貼り、その上に雑巾を洗うカードを、つまり雑巾を洗うカードを剥がすと矢印カードがあらわれ、戻ってきた時にどこからスタートするのかわかるようにしました。



このような用意をして、いざ再々挑戦！雑巾を絞るカードを取る際、

職員の方をちらっと見て、職員が頷くと、にこにこカードを取り雑巾をゆすぎに……。そして矢印カードを頼りに元の段に戻り拭き始め、5段後の2枚目のカードは職員の方を見ることがなく剥がし、以降は片付け終了まで自分の判断で行うことが出来ました。終了後には「お掃除やったのよ」と満面の笑顔でした。現在も1日1回、準備から片付けまで自信を持って一人で行っています。今後、ご家庭で始める際には改めてご本人への説明と了解を得る必要がありますが、きっと自信を持って取り組んでくれると感じています。



2つの取り組みを通して、本人の能力や今までの生活で培ってきた経験を正確に把握し、それを最大限に生かすことや応用することの重要性を改めて感じました。1から新しいものを根気よく覚えるということもとても大切だと思いますが、（前にも似たようなことをしたことがある）（この動きは自分が自信を持って出来る動きだな）と思いながらできることでのご本人たちの積極性を忘れず、今後もさまざまな取り組みを支援していきたいと思います。

庄司恵美子

たんぽぽ・ヨコスカ

## ものどらっくまるちどらっく

No.45

このコーナーでは毎月「横須賀たんぽぽの郷」最新ニュースをトピックスでお伝えして行きます。

### 篁一誠先生 来所

10月15日(金)、篁一誠先生(PDDサポートセンターグリーンフォーレスト)にわたげに来ていただき、「余暇活動」をテーマとした講義と、個々のケースの質問や報告にアドバイスをいただきました。

余暇の定義として、主たる活動が定着していき、残った時間の有効な使い方のなかに余暇がある。楽しさだけの追求ではない。計画・準備・がまんなどを意図的に経験していくこと。という言葉は、余暇を支援することの意義を改めて考える機会になりました。

### 広瀬宏之先生 来所

12月3日(金)、広瀬宏之先生(横須賀市療育相談センター)に来所いただき、個々のケースについての質問に医療的なアドバイスをいただき、先生の質問からどのような視点での観察が大切であるかを学びました。

暑がりだが冷え性のようで午前中のトイレが多いということは、午前中のうちは下半身が冷え切っているのではないかと、手と足を触り温度の違いを確かめてほしいというお話や、水を流し続けることは、もともと人は水の音で体がゆるむことがあり、いい意味合いでストレス発散方法のひとつなのではないかというお話を聞くことができ、自閉症の方々の行動を理解するための良い学びとなりました。



## 『お～い、ごとく～ん！！』

少し前のことであるが、産経新聞朝刊の記事を目にした時、私が抱えていたモヤモヤとした気分がパッと晴れる思いがしたことがあったので、皆さんにもご紹介したい。米ミューズ・アソシエイツ社長、梅田望夫氏が書いた、『居心地のいい社会とは』というテーマの記事である。その一部を抜粋する。

今年のノーベル化学賞を受賞した、米パデュー大学特別教授の根岸英一さんは、受賞決定後の記者会見でこう語ったという。「日本はすごく居心地のいい社会なんでしょうけれど、若者よ、海外に出よ、と言いたい。たとえ海外で成功しなくても、一定期間、日本を外側からみるという経験は何にもまして重要なはず」。「居心地がいい」はカンファタブル (comfortable) であるが、米国ビジネス社会ではよく、「コンフォート・ゾーン (comfort zone) を超えよ」という表現が使われる。コンフォート・ゾーンとは、そこにいれば安心できる慣れ親しんだ場所のことである。すでにやり方がわかっている分野の通常の仕事において、目標を定め、ひたすら努力を重ね、ギリギリいっぱいまで成果を出すという営みは、たとえそれがどんなに忙しかろうとも「コンフォート・ゾーンを超える」とは言わない。既知の分野、今いる場所から、新しい分野、未知の世界に向けて、自ら飛び出す、チームを、組織を引っ張っていく。そんな果敢な挑戦を促す言葉が「コンフォート・ゾーンを超えよ」なのである。根岸教授の日本の若者たちに向けた言葉には、こういう意味が含まれている。・・・中略・・・いま日本を覆う閉塞感を払拭するために、私たちが問わなければならないのは「すごく居心地のいい社会」の意味なのではないだろうか。

この記事は、私にとって示唆に富んだ内容であった。企業などの組織はよく生き物に例えられる。生まれ、育ち、成長していく、時には停滞し、またある時には病気ににかかる（経営不振に陥る）という過程が、生き物のように感じられるからであろう。組織が生き物と少し違う点といえば、命が尽きるといいうことがないように、常に成長し、進化し続けることを求められていることだ。その進化し、成長していくために必要なことは、既知の仕事にひたすら努力する一方で、コンフォート・ゾーンを超える営みこそ、なくてはならぬ重要な要素なのではないだろうか。組織の使命や置かれている環境から、どこへ向かって踏み出すのか、リスクは当然あるだろうが、踏み出し、失敗して、初めて見えることも必ずあるはずで、それを財産にすることができるか否か。コンフォート・ゾーンを超える挑戦の意味付けが変わってくるのではないか。日本では仕事が無くなった、ある空調関連の中小企業が、中国を訪問して、立ち並ぶ高層ビルや建設中のビルの多さを目の当たりにし、ここには必ず仕事があると考えて、中国の工業特区に会社を移転させることにしたという。その特区に会社を建てる契約の際に、中国の役人から、私たちはあなたの方にすぐきで欲しいが、会社のノウハウを余さず中国人の従業員に教えることができるか、その従業員が途中で退社して、自分で起業することがあっても良いか、聞かれたそうであるが「よい」と即断し、移転は成立した。売上は、年々倍増する勢いで、中国を本社にして、撤退した日本へ、逆進出できるまでに力をつけたという記事が、最近の新聞に掲載されていた。自分の居心地のよい環境を捨て、計り知れない、不安やストレスを抱え、未知の世界へ踏み出したからこそ、得られた成功である。

勿論、すべての人が、このように生きる必要はないのである。しかし、コンフォート・ゾーンを超えようとする挑戦を、常に応援できる組織でありたいと私は考えている。当法人が設立されて、まる14年が経過し、15年目に入ったところである。組織としても、コンフォート・ゾーンを超える挑戦を続けていかなければと強く思うと同時に、私自身も、そして職員にも「それぞれのコンフォート・ゾーンを超えよ」と。来年もよろしくお願い致します。

わたげ 施設長 後藤博行