



# Run&ishin



## 表紙作品

- 作 者：平澤生路ひらさわ いぶき（あゆみ園）
- タイトル：かわいいいるか
- 画 材：画用紙、チラシ、のり
- サ イ ズ：よこ38cm×たて27cm



## よこがお

### 表紙画作者紹介

平澤生路さん

シュレッダーで切ったチラシをつかい、いきものをつくりました。  
色とりどりのチラシをつかい、可愛らしさを表現しました。

1998年に知的障がいのある方が障がい者雇用率に算定されるようになり、雇用が促進されるようになって26年が経ちました。その頃に就職をされた方々は、定年を迎える年齢になりました。

今回の特集記事では、自分の意志で定年後の生活を切り開き、幸せに生活している方々を紹介します。何歳で定年するか、その後はどこでどのような生活をするかなど、誰かと一緒に考えるだけで先の未来が見えてきます。

## 自分で選んだ第二の人生 ～まだまだ楽しいことばかり！俺の人生～

現在、B型事業所に通いながらグループホームで生活をしているSさん、78歳。

Sさんは、若い頃は埼玉県鉄工所で働いていました。その後、実家のある長野県に戻り、60歳の定年を迎えるまで、地元の工場で働きました。社員寮で生活したこともあり、貯蓄することもできました。

定年後をどうするかを考えた時、もう工場でバリバリ働く気力がなくなっていることに気が付きました。周りからは、入所型の障がい者支援施設を勧める声もありましたが、相談支援を受ける中で、B型事業所、そこから徒歩1分のグループホームを紹介してもらい見学に行きました。その環境を一目で気に入り、生活を始めることにしました。

B型事業所に移行して18年が過ぎ、今では、孫世代の利用者に仕事を教えたり、若い職員との会話を楽しみながら自分のペースで働き、毎日を過ごしています。

60歳で定年を迎えたSさんには、いろいろな選択肢がありました。就職先を探してバリバリ働く生活、入所施設で生活し自分らしく生きること・・・でもその選択肢の中で、今の生活を選択できたことをSさんは満足されています。

### ▼ここで、Sさんのハッピーリタイアについて考えます▼

Sさんの現在の生活は、週5日B型事業所に通い、休みの日には温泉に行ったり、買い物に出かけたりしながらグループホームで生活しています。「グループホームは最高です。いろんなイベントもあるし、ご飯は美味しいし。年3回ある長期休みには、有名な温泉へ3泊4日に出かけて温泉とビールを満喫しています。」と笑顔で答えてくださるSさん。

自分のペースで仕事を続けることも、生活の場所にグループホームを選んだことも、Sさんが選択したハッピーな生活です。自分らしく生活できることが最高です。



## 65歳まで就労したその後の人生

### ～母さん、心配かけたけどこれからは俺が面倒見るよ～

現在、B型事業所に通いながらグループホームで生活をしているIさん、67歳。

10年以上の失業期間があり、生活も乱れ、自信を無くした時にB型事業所とグループホームを利用して生活の立て直しを行いました。生活が安定すると再就職への意欲がわき、様々な支援を受けながら、障がい者雇用で大企業に就職しました。

真面目に毎日通勤し、60歳の定年を迎えました。ですがIさんは「俺は、まだまだ働きたい。」と仕事を継続することを自ら選択し、65歳まで期間を延長し勤務しました。

65歳の定年後は、B型事業所に戻り、以前よりゆっくりと働くことを選択したIさんです。

## ▼ここで、Iさんのハッピーリタイアについて考えます▼

Iさんの現在の生活は、週5日B型事業所に通いながら、グループホームで生活しています。以前に比べれば緩やかな生活ができるように、働き方はIさんが選択しました。

休日は実家に帰り、若い頃心配をかけてしまったお母さんの手伝いをしています。お母さんは100歳を超える年齢です。庭の草取りをしたり、家の掃除をしたりと親孝行をします。「実家の面倒は俺が見ないと。」とつぶやくIさん。

Iさんは、60歳の定年を選択せず、まだ頑張れると判断し65歳まで大企業で働きました。その後、ゆっくりでもいいので働くことを選択し、休日は親孝行をする時間を作ることを目標に、日々を過ごしています。まだまだ現役、仕事ができる喜びをかみしめて、自分らしく生活しているIさんのハッピーリタイアです。



## 定年までがんばった自分へのお祝い ～夢に見たハワイ旅行～

現在、週に1～2回地域活動支援センターに通い、グループホームで生活しているNさん65歳。

長年、工場に勤務し、60歳の定年を迎えました。65歳まで延長して働くことを選択したNさんでしたが、60歳の定年記念にハワイ旅行を希望し、グループホームの支援員のサポートを受け、その希望を実現しました。仕事を65歳まで延長することを選択したNさんですが、63歳でもう仕事はいいかなと判断し、退職をしました。

## ▼ここで、Nさんのハッピーリタイアについて考えます▼

Nさんの場合、いつまで仕事を続けるかを選択すること、自分の夢も叶えることができたことがご本人にとってとても良い結果になりました。

現在は、地域活動支援センターに通いながらグループホームでゆっくり過ごし、週末にはジムに行ったり温泉に行きます。「今度は佐渡や沖縄へ行きたいな。」と話してくださるNさん。のんびり自分らしく生活できるって素晴らしいです。



## B型事業所の退職 ～退職する日は自分で決めました～

B型事業所に40年以上勤務したNさん、74歳。

70歳が近づくと施設の職員に「僕は70歳でこの事業所を定年します。」と宣言しました。実際に70歳を迎える8月の誕生日に事業所を退所しました。

自分の意志をしっかり持って、「切りの良い年度末まで仕事しませんか。」という周りの言葉にもはっきりと自分の気持ちを伝え、実行したNさん。

今は、実家で一人暮らしをし、地域の仲間の皆さんと旅行に行ったり自分らしい生活をしています。Nさんのハッピーリタイアは、思い通りに実行されました。そこにはB型事業所のスタッフのさりげなく見守るインフォーマルな支援もあったのです。

世間では“早期退職をして、仕事を続けなくても暮らしていける資金があり、仕事以外の目標を実現できる生活を送ること”が「ハッピーリタイア」とされています。しかし、障がいのある方々の「ハッピーリタイア」は、生活資金のことではありません。

今回は、ひたすら毎日勤勉に勤め上げ（時には厳しい人間関係の中で）、社会経験があまり豊かではない知的な障がいのある方々の退職後の生活について、紹介させていただきました。一人ひとり、幸せ感は違えども、ちょっとサポートさせて頂くことで、自分らしく生きる「ハッピーリタイア」につながりました。





# わたしのチャレンジ

いろいろなことに  
チャレンジしている  
利用者さんをご紹介します!

ねんまえ しんあい さとまつかわ にゆうしょ おかやすなり さい  
3年前に親愛の里松川に入所した、岡康成さん(50才)。  
もくひょう ぐるーぶほーむ じぶん せいかつ  
目標は“グループホームで自分らしく生活をする”です。  
もくひょう む ちゃれんじ おか しょうかい  
その目標に向かってチャレンジする岡さんをご紹介します。

## チャレンジ① ★ 自分のことは自分でやります

あし うご せいかつ いっぺん  
足が動かなくなってしまい、生活が一変してし  
まいました。でも僕には、「グループホームで自  
ぶん せいかつ もくひょう  
分らしい生活をする。」という目標があります。  
そのためには、しょくいん いろいろ てつだ  
職員さんが色々手伝ってくれます  
が、じぶん じぶん  
自分のできることは自分でします。  
くるま じぶん うご いどう あさ まいにち  
車いすを自分で動かして移動したり、朝は毎日  
らじ おたいそう からだ うご  
ラジオ体操をして体を動かしています。



ゆっくりでもじぶん いどう  
自分で移動するので、  
みまも  
見守ってください。

## チャレンジ② ★ 自分の部屋はいつもきれいにしています

いつでもグループホームに引っ越しができるよ  
うに、へや せいかつ そうじ  
部屋はいつもきれいにしています。掃除も  
とくい せいかつ じゅんび  
得意です。ひとりで生活する準備はできています。  
へや もようが じぶん もよう  
部屋の模様替えも自分でやります。模様  
が きぶん か す  
替えは気分が替わるから好きです。





じぶん  
**これからの自分…**  
 おか おも えが ぐる ー ぶ ほ ー む せいかつ  
 ～岡さんが思い描くグループホームの生活～



じぶん  
 ゆっくり自分のやりたいことを  
 するんだ。近くにお店や病院が  
 あったらいいな。  
 へ や じぶん たな つく  
 部屋には、自分で棚を作って、  
 じぶん す なら  
 自分の好きなものを並べるんだ。  
 まん が けいじ ディーブイディー す  
 漫画や、刑事ものの DVD、好き  
 な本・・・！  
 しょくじ じぶん つく  
 食事も自分で作りたくないな。



いんたびゅー さいご おか はな  
 インタビューの最後に、岡さんが話してくれました。



ほ  
 欲しいものがたくさんあるから、  
 かん さぎょう がんばり かね  
 缶つぶしの作業を頑張って、お金を  
 た たんとう しょくいん おう  
 貯めるんだ。担当の職員さんにも応  
 えん  
 援してほしいです。やるぞー！



じぶん はなし おか た えがお  
 これからの自分の話をしてくれる岡さんは、絶えず笑顔でした。  
 げんき  
 元気をいただきました。





## 佐久市中込駅の近くにある昔ながらの小さな商店『越中屋商店』を紹介します。

越中屋商店さんは、従業員の方々が明るく接してくださり、話しかけやすい商店です。

ご近所さん同士も買い物に来て話ができる、近所の憩いの場となっています。とても雰囲気が良いので、高齢者の方、障がいのある方も買い物に行きやすい商店です。

また、現在は福祉施設への移動販売にも取り組んでおり、佐久市にある「サポートセンターこまば」で週1回移動販売を行っています。その一場面をお伝えします。



サポートセンターこまばでは、ホームの近くのお店に買い物に行ける利用者さんと、買い物に出かけられない利用者さんがいました。

その現状を変えたいと越中屋さんに相談をしたところ、「必要とされていることならやってみます。」とお返事をいただき、週に1回事業所に来て販売をしていただくことになりました。

移動販売とはいっても、事業所内に商品を並べていただき、「プチ越中屋さん」をオープンしてくれます。

利用者さんは、自分の好きなものを手に取り、会話を楽しみながら買い物をします。

越中屋さんは「見守り隊」「子ども食堂」の活動にも取り組んでいます。車椅子での生活をされている専務さんが、小・中学校で車椅子体験の講師も務めています。



事業所の中での困りごとを支援員同士で話し、事業所の外に助けを求めて相談することで、利用者さんの笑顔につながりました。皆さんの近所にも、越中屋さんのような商店があるかもしれません。



長野県知的障がい福祉協会会長 宮下 智（明星学園）

## 【シリーズ・疲れやすい脳みそ～その3～】

したがって、私たちは彼らの「疲れやすい脳みそ」を前提として支援を組み立てていかななくてはなりません。それは他ならぬ「それぞれに違った個々人に、気持ちがいい状態を探し、提供する」という支援方法なのですが、この「気持ちがいいを探す」という方法は、すでに神田橋條治氏が統合失調症治療において強く主張しているところなのです。

神田橋氏によれば、統合失調症患者は、自分にとって本当に「気持ちがいい状態」や「イヤという状態」を見失っている人々であると言います。それは精神的そして身体的にも精神科閉鎖病棟保護室を利用しなくてはならないほどの重篤の状態なのに、その中で身体を鍛えなくてはならないと、腕立て伏せを1000回もやっていたり、受験勉強のために徹夜で英単語を覚えているような状況です。どう考えても、それがその人にとって本当に「気持ちがいい状態」とは考えられません。

その人が一日中ゴロゴロしていて気持ちがいいなら、そうしているのもよし、お風呂に入るのがイヤなら入らないのもよし、昼間寝て夜起きているのが安心なら、そうしているのもよし、ということなのです。

この神田橋氏の「気持ちがいいを探す」という治療方法は、私たちの知的障がい・自閉症支援に大きなヒントを与えてくれていると思います。それは、知的障がい・自閉症の方々にとって「気持ちがいい」を探すことがいかに困難であるかを想像すればさらに明確です。

例えば、感覚障がい。生まれもってすでにそこにある障がいです。強い接触過敏があれば、抱っこを嫌がり、服を着るのを嫌がるでしょう。聴覚過敏があれば、耳元で養育者が話しかけるのを嫌がるでしょう。しかし、抱っこはされてうれしいと決まっているもの、服は着るに決まっているもの、耳元で話しかけるのは愛情の証と決まっているものと、周りの者が考えている限り、本人の気持ち悪い、イヤは空回りして、何が気持ちいいのか、次第にわからなくなっていきます。さらに周りの多くの者が、抱っこされて気持ちが良かったり、服を何の違和感もなく着ていたり、話しかけられるとうれしいとすれば、さらに自分の「気持ちがいい」は混乱していきます。

さらに本人は、「ねえねえ、服を着るって

なんだか気持ち悪くてイヤなんだけど、君はどうなの？」なんて聞くことはできないし、脱いでいれば、「服は着るものです」というプレッシャーの中で、出す結論は「みんな我慢して、本当はイヤなのに、着る努力をしているのかもしれない」なんてことになる可能性があります。

この「気持ちがいいを探す」という支援方法は、「イヤを受け止める」という支援方法とも言い換えることができます。この疲れやすい脳みそシリーズで指摘してきた通り、この「イヤを受け止める」という支援方法は、発達心理学的には今までのことができなかった第一反抗期的生き方を再び生き直すという意味で、その後の人生の豊かさにつながる貴重な、欠くべからざる支援になります。

それは何らかの手段で「イヤを伝える」ことは「意思を形成する」「意思を表出すること」であり、その後の意思決定支援につながる芽生え行動であるからです。

しかし、芽生え行動は見極めが極めて難しい。食べたくないときに食べないという選択は簡単なようで難しいのです。1～2才児の食事風景を見ても明らかでしょう。食べたくないときに赤ちゃんたちはどうしているでしょう？泣く？食材で遊び始める？食べるのが遅くなる？吐き出す？話してばかりいて食べなくなる？席を立とうとする？定型発達の乳児であれば母親は必死です。何が原因なのか？様々なアプローチを繰り返します。違うメニューを出してみる、好きそうなものをお代わりしてみる、一旦切り上げてみる…。なんとか「イヤを受け止めよう」としてイヤの原因を探り、「気持ちのいい状態」を探そうとします。

私たちの支援現場の風景に視点を戻せば、食堂で大声を出すことが食事メニューのイヤの表現形ではないのか？食事にやたら時間がかかるのもイヤの表現形ではないのか？etc.そのようなときに「〇〇を食べるのがイヤなんだよね、残そうね、残しても誰も怒らないよ」という支援提供と言語化が、「意思を形成」させ、それが食事を残すことができるという「意思表出」につながるのです。

疲れやすい脳みそを疲れさせないために、低刺激環境とイヤを受け止めることがいかに大切かを再確認して、このシリーズを閉じさせていただきます。



障がいのある・ないに関わらず、私たちのコミュニケーションツールの一つに言語的コミュニケーションがあります。しかし、相手に言葉だけではうまく伝わらないことってありませんか？ 伝わらない場合、態度や表情、色々な行動で伝えようとしています。福祉現場で働く私たちの日常で、発信された言葉の本当の意味を知った時に感動することってありませんか？ その感動の一コマをお伝えします。

SさんはYESの場合は「はい!」、NOの場合は「んん!」で返事をするすることができます。

毎年、冬になると、お父様を買ってもらったジャンパーを着続けていましたが、今年はジッパーが壊れてしまい、買い替えることになりました。

スタッフと一緒に大型のスポーツ用品店に、代わりのジャンパーを買いに出かけました。色々な種類のジャンパーを試着してみますが、気に入らない様子で「んん!」と、すぐに元の位置に戻してしまいます。どれもお父様から買ってもらったジャンパーに似た商品ではなかったからです。お父様から買ってもらった商品は、とても軽くて、ジッパーの上下がスムーズにでき、またポケットに手が入れやすいもの。

後日、Sさんと別の衣料量販店へ行ってみました。そこで見つかった軽いジャンパー。Sさんが試着してみます。何度もジッパーを上下に動かしたり、何度もポケットに手を出し入れしたり・・・使い心地を確認しています。試着後、ジャンパーを脱ぎとしないSさんに、購入の確認をしました。

スタッフ「これでいいですか？」

Sさん「はい!」

これは“同一性の保持”とも考えられますが、今は亡きお父様に対する思い・・・「このジャンパーを着ていると、お父さんと一緒にいるような気がする」ということではないだろうか、と感じた出来事でした。

晩年は、お父様とお会いする機会が減っていたSさん。Sさんの心の中には、お父様への思いが、しっかりあるんだなと感じました。



## 長野県知的障がい福祉協会・長野県社会福祉施設利用者互助会からのお知らせ

### 広報誌「RUN&らんらん」の表紙画の選考結果について

この度は、多くのご応募をいただきありがとうございました。

広報委員会による選考の結果、下記のとおり決定しましたので、お知らせいたします。

令和6年：秋号表紙画	あゆみ園	平澤 生路 様	「かわいいいるか」
令和6年：冬号表紙画	林檎の里	穂刈 和彦 様	「想」
令和7年：春号表紙画	長野県西駒郷	堤 敏昭 様	「無題」
令和7年：夏号表紙画	コムハウス	赤津 達也 様	「梅雨」

### ピカッソメダル～らんらん表紙画コンクール参加賞～

3年連続ご応募いただいた明星・第二明星学園、長野県西駒郷、佐久コスモワークス、緑の牧場学園、アトリエCoCo、ちくほっくる、ぴっぴ、コムハウスへは、ピカッソメダル～らんらん表紙画コンクール参加賞～として3,000円の商品券を贈呈いたしました。

発行者 長野県知的障がい福祉協会 広報委員会

〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1

Tel:026-225-0704 Fax:026-225-0714

URL:http://id-nagano.or.jp/

長野保健福祉事務所庁舎内

E-mail:na-chifuku@deluxe.ocn.ne.jp

発行日 令和6年9月20日 印刷所 たけい印刷

広報誌「RUN&らんらん」は長野県知的障がい福祉協会のホームページからも閲覧できます。





# Run & らんらんギャラリー

今年は、161作品と多くの作品を応募いただきました。委員会では、応募作品の内、表紙画  
入選作品4作品、「Run & らんらんギャラリー」掲載入選作品60作品を選考しました。掲載入選  
作品を紹介します。入選されなかった作品も協会ホームページで閲覧できます。そちらもご覧  
ください。多くの作品を応募いただきありがとうございました。





