



# Run&ishin



## 表紙作品

- 作 者：すずき けん鈴木 謙 (たてしなホーム)
- タイトル：花
- 画 材：ボスカ
- サ イ ズ：たて38.5cm×よこ54.5cm



## よこがお

### 表紙画作者紹介

鈴木 謙 さん

図鑑を見ながら花の絵を描きました。様々な色を使い、重ねながら何度も描いています。作品が完成すると職員に見せニコッと笑う姿が見られました。

利用者の皆さんは、日々たくさんの方々に囲まれて生活しています。そして、私たち職員も多くの方の力を借り、支えられながら支援しています。

しかし、それに気付かず見落としてしまう・・・そんな事はありませんか。もう一度、人との小さなつながりに目を配ってみませんか。

## 感染を恐れず行動したら…

～「コロナ禍」という言葉と同時に失われた笑顔に出会えました～



かりがね福祉会では、コロナウイルス感染症が広がる前は、毎年お祭りを開催していました。利用者の皆さんは、開催前からとても楽しみにしていて、当日はたくさん笑顔であふれていました。

しかし、「コロナ禍」という言葉と同時にお祭りが開催できなくなり、人とのふれあいや、人とのつながりまで失ってしまいました。

今年、コロナの感染症法上の位置付けが変わり、生活様式の変化とともに、日常が戻りつつありました。そんな中、感染を恐れずに勇気を出してお祭りの再開を企画し、実施しました。今までは、かりがね福祉会主催のお祭りでしたが、今回は「子ども食堂」の活動をしているグリュックの会が中心となってフェスティバルを開催しました。

やはり、フェスティバル当日は、利用者の皆さんをはじめ、たくさん笑顔で会場があふれかえりました。久しぶりに地域の方々とふれあう時間が作れました。主催者を変えることにより、より多くの方と触れ合うことができました。

開催後、改めて人とのつながりの温かさを感じました。これからも、感染対策につとめていながらも、人とのつながりを感じられるイベントを開催していきたいと思います。

## 一歩勇気を出して踏み込んだら…

～地域の方とつながるきっかけとなりました！～



佐久市内山地区にある、どなたでも気楽に立ち寄れる「いずみの家」。平成26年頃に「集まり始めた！！ 住民主体の地域支え合い～だれもが集える居場所や、地域で暮らし続ける為の支え合えるしくみづくり～」をテーマに、有志が集まって活動を始めました。「どなたにも」を主体に、子どもから大人まで、障がいの有無に関わらず、楽しいひと時を一緒に過ごせることで、「お互いに助け合える関係作り」を目標としています。

同じ地区には、グループホームがあります。昔ながらの住宅街に建っていますが、隣近所にご理解を頂き、利用者さんも生活ができています。ですが知っているのは隣近所のみ…一つ小路を離れるとグループホームの存在自体が知られていない状況となっています。これが地域生活を目指したグループホームと言えるのでしょうか。地域の方にグループホームの存在や利用者さんの特性を知ってもらうために、グループホームの代表世話人さんを中心に「いずみの家」の利用を始めました。はじめは緊張していた利用者さんも、一緒に食事作りや食事をする機会が増える事で、同じ時間を過ごせた地域の方と顔見知りになる事が出来ました。

# に目を向けると、共生社会につながるヒントがある～

この場所から地域のコミュニティーが広がり、散歩をしていても声を掛けて頂ける関係性が出来始め、利用者さんを固有名詞で呼んで頂ける第一歩を踏み出すことができました。

お互いに知ってもらふ事、顔や名前を覚えてもらえる事が、地域生活には必要となってきます。支援では賄え切れない場面がそこにはあります。これからますます広がるコミュニティーに、とてもワクワクしています。



## 家族のようなつながりが結ぶ縁

～心穏やかに過ごすのに大切なことは人と人のつながりでした～



明星学園には、何人ものパートナーさんがいます。パートナーとは、以前、明星学園で働いていた方が、離職した後も利用者さんと関わりを持ってくれる方のことです。

時間がある時に、一緒にドライブに行ってくれたり、時間があるときにお電話してくれたりといういろいろなパートナーさんがいます。

今回は、お家に利用者さんを泊めてくださるステイパートナーのSさんとHさんのつながりを紹介します。

Hさんは、早くにご両親を亡くされ、唯一の身内だった祖母が亡くなったころから課題行動が増えました。そんな中、元職員のSさんが、ステイパートナーとしてHさんを家に泊まらせて下さるようになりました。Sさんは、外泊だけではなく、誕生日会や母の日など、折に触れてやり取りをしてくれます。次にSさんに会えることを楽しみにすることで、Hさんの課題行動も減り、明星学園で素敵な笑顔が増えました。

人とのつながりを大切にすることで、笑顔が広がるって素敵なことだと思います。



### つながるヒント

- 勇気を持って行動してみたら、多くの笑顔に出会うことができました。また、つながりを大きくすることで、多くの方と触れ合うことができます。
- 各地区の「誰もが集まれるコミュニティー」を検索すると情報が出てきます。一歩踏み出してみると繋がりが見えてきます。
- 人とのつながりを大切にすることで、笑顔が広がり、その先に多くの幸せが見えてきます。

私たちは、これからも多くの方々と触れ合い、つながっていきます。

勇気を出した一歩、勇気を出した一言でつながりが広がり、誰かの幸せにつながります。

昔と生活様式が変わってしまった部分もありますが、一歩ずつ歩んでいきたいと思っています。





# 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  
りようしゃ  
利用者さんをご紹介します！

ひとりの空間で生活していたSさんが、仲間や職員と打ち解けて新たな人生を歩み始めました。「まだまだ捨てたもんじゃない僕の人生！」と思えるようになるまでのチャレンジを紹介します。

## チャレンジ①

心地よい空間の中で、仲間や職員と過ごしたい！

お父さんと10年前に長野に引っ越してきたSさん。新しい環境に慣れず、緊張を隠すように「太宰治」の文庫本を片手に一人の空間を作っていました。事業所に少しずつ慣れてきたころ、事業所でチームを組んでアビリンピックに出場することになりました。初めて参加した時は入賞になりませんでした。初めて参加できたという達成感があり、そこから仲間と一緒に過ごす楽しさがわかってきました。今では、職場の皆さんと行事に参加する楽しさにも気が付きました。

いろんなイベントに  
みんなと参加するのが楽しいです



事業所内の豆まきイベントで  
おにやく  
鬼役をやりました。



桜の名所へ皆でお花見に  
行きました。



仲間と息を合わせて  
包布交換。

仲間と一緒に  
仕事もがんばってます



## チャレンジ②

# 「お父さん、僕は大丈夫です」 グループホームで新しい生活がしたい!

この先の自分の生活を心配したSさんは、令和3年5月からグループホームでの生活を始めました。ずっと一緒に生活しているお父さんからは心配されましたが、Sさんなりにのびのびと安定した生活を送れています。

週末は帰ってきてほしいとお父さんからの要望にもやさしく応えられるSさん。かつては全く会話もせず自分の世界にいたSさんですが、不器用ながら寄添ってくれるお父さんと少しずつ会話が楽しめるようになりました。



お父さんより

長野に引っ越しをして息子の表情が変わり、笑顔が見られるようになりました。また会話も出来るようになりました。これからも長野で楽しみながら自立した生活を送って行って欲しいと思います。

## 僕の夢

- 1.アビリンピックで入賞すること。
- 2.ハーフマラソンで自己ベストタイム  
(2時間21分20秒)の更新を目指す。

毎日、仕事は大変だけど、みんな楽しくやっています。ご飯もおいしいです。僕の人生、これからも楽しいです。





信州 あちら、こちら から



## 「福祉ネイル」ができるサロン“NAILSalon POKOMON”のボランティア活動を紹介します

趣味で始めたネイルを仕事にしようとした時、元気な方が普通に通えるサロンはたくさんあるのに、障がいのある方が利用できる美容サロンが少ないことに気づいた小嶋みずきさん。そこで、「福祉ネイル」ができるサロンを作りたいと思い、NAILSalon POKOMON（ネイルサロン ポコモン）をオープンしました。

「障がいがあるからお店に入れない…そう思っている方々が少しでも笑って過ごせるお時間を一緒に作りたい」との思いを胸に、施設への出張施術も行っています。

### ～ネイルケア・ハンドマッサージ体験をしました～

1月のとある休日、信濃学園に「ネイルケア・ハンドマッサージ体験コーナー」がオープンしました。希望する利用者さんを対象に体験ができるよう、小嶋さんが無料で施術をしてくださいました。

当日は、初めて体験する利用者さんが多く、まずは慣れてもらう準備をしました。利用者さん自ら爪にネイルを塗ってみたい、小嶋さんがお手本としてご自分の爪にネイルを塗って見せたり……。緊張がほぐれたところで、自分で選んだ色を小嶋さんが利用者さんの爪に塗ってくれました。性別問わず、多くの利用者さんがカラフルなネイルの仕上がりに大喜びでした。

体験後、小嶋さんが「はじめは嫌がる方もいましたが、少しずつ緊張がほぐれ、自分の爪がきれいな色に変化していく様子をととても喜んでくれて、最後には素敵な笑顔を見ることができました。私も楽しませていただきました。」と話してくれました。

素敵な一日を過ごすことができました。小嶋さんの心あるボランティア活動に感謝しています。



「将来的にはサロンで障がいのある方を雇用して働く場としても提供したいと思っています。」と素敵な夢をお話して下さった小嶋さん。地域のなかに新たな力強い応援団が出来た嬉しさを感じました。



ネイルサロン ポコモン  
NAILSalon POKOMON

住所/松本市梓川優1437-5  
TEL/090-9669-4696



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1～】

例えば、仕事の後、疲れて帰宅して「まずは、ビール!」、それは、自分で自分を癒すことができる素敵な方法です。

仕事は、多くは失敗が許されない自己決定の連続の場ですから、心は戦闘モード、自律神経のうち、交感神経優位の時間の連続です。当然、帰宅したときには、心身ともに心を休めたくになります。それは他ならず、リラックスモードである副交感神経優位を作り出すことです。

ビールの苦みもアルコール分もリラックスモードを作り出します。「まずは、ビール!」が特別に美味しいのは、その苦みが副交感神経を刺激してくれるからだと言われています。

その他にも、ほっとする、気持ちが良い状態を作り出す方法があります。静かなボサノバを聴く、照明を暗くする…、こちらは感覚入力量を減衰させる方法です。

温めのお風呂に入れば、血管は拡張し、浮力で筋肉が弛緩し、副交感神経優位の身体状況を作り出すことができます。

アロマを使えば、薬理作用で副交感神経優位を作り出すことができます。

交感神経優位の状況では、ほぼ脳みそはフル回転していると考えられます。根を詰めた研修会などの後で、無性にチョコレートなどの甘いものが食べたくなくて、食べるとほっとするなんて言うのは、脳みそがフル回転しすぎて、ブドウ糖が過剰に消費されて脳のエネルギーがカツカツになってしまったことの表れだと言えます。この状況を「脳みそが疲れている」と表現してみましょう。

この「脳みそが疲れている」という状況をわかりやすく理解するために、「脳みそ」を今、臓器と考えてみましょう。ここでは「肝臓」との類似性を考えてみます。

「脳みそ」を使い過ぎて疲れたという状態は、肝臓を使い過ぎて（例えばお酒の飲み過ぎで）疲れたと類似だと考えます。肝臓がそのキャパを越えて何年もフル回転し続ければ、人によって肝機能の強さに違いがあるとはいえ、いずれは肝機能に異常が出て肝炎になるでしょう。

「脳みそ」もおそらく使い過ぎれば、肝臓が肝炎になるように異常をきたし、病気になる、いずれは破綻するのだと考えます。それが、統合失調症であったり、気分障害(う

つ病、躁病、躁うつ病)の発病であったりするのでしょうか。

例えば、精神病の発病のきっかけが苦悩の連続だったとしましょう。肝臓が異常を来たすまでの時間は、同じお酒の量を飲んだとしても人によって違いがあります。それは、生まれ持っているアルコール分解に対する肝臓の強さが人によって違うからです。肝臓が強い人、弱い人がいるわけです。

同じように、「脳みそ」もその苦悩に対する耐性が人によって異なると思われれます。同じ苦悩の連続でも異常を来たさずに乗り越えることができる「疲れにくい脳みそ」を持っている人と簡単にキャパ越えてしまう「疲れやすい脳みそ」を持っている人の存在です。

おそらく連続した苦悩を乗り越えることができない人は「疲れやすい脳みそ」の持ち主なのでしょう。

肝臓が弱い人(疲れやすい肝臓の持ち主)が病気にならないためには、アルコールや脂肪の摂取を制限することがその予防になります。

同じように「疲れやすい脳みそ」を破綻させないためには、極力苦悩を減らす、あるいは高ストレスの場からの逃避がその予防になると思われれます。

では、自閉症スペクトラム症の方々の「脳みそ」はいったいどうなのでしょう? 彼らの「脳みそ」は圧倒的に「疲れやすい脳みそ」なのではないかと思えます。そして、さらに大きな問題は、前段にあるような疲れた脳みそを休ませる方法を自らの手で編み出すことが困難だということです。重度の知的障がいがあればなおさらです。

「脳みそ」の疲れの原因の多くは、その交感神経優位の心身の戦闘モード体制の連続です。この戦闘モード体制は「森で突然熊さんに出会った」状況を想起することで想像することができます。まあ、そうは言っても今どきはなかなか熊さんには突然会いませんから、「何百人もの聴衆の前でステージに上がって話しをしなければならぬ」というような状況を想起することがわかりやすいのかもしれませんが。

今回は、自閉症スペクトラム症の方々にとって、この連続した心身の戦闘体制とはなにかについて考えたいと思います。



# ことばの裏側みえちゃった:

第11回

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します。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。

施設入所をしているNさんは、気持ちを切り替えることが難しい50歳代の女性です。

ある日、昼食前に避難訓練が行われました。導線を考えると、避難訓練後に食事となれば、利用者さんにもわかりやすいであろうと支援員の判断で計画されました。

訓練も無事終わり、Nさんに「お昼になるから食堂に行きましょう」と声掛けすると、表情が険しくなり「ご飯を食べたくない!」と興奮状態に。食堂に向かう職員全員が、Nさんに「食堂に行きましょう」と声をかけます。ますますNさんは、興奮状態に。そばにいたベテラン支援員もなすすべがなく、「もう食事しなくてもいいか」と声掛けするぐらいです。そこで、「では、お部屋に行きましょうか」と声をかけるとなぜだかNさんがにっこり。穏やかになりながら「はし」と言いました。

「ああそうだ! Nさんいつも自分のお気に入りの箸を持って食堂行くもんね。箸がないとご飯食べられないよね」という支援員の声にNさんは、満面の笑みです。

そこで、支援員で振り返りました。

Nさんは、ずっと食事に行くまでに時間がかかっていました。それが、ある時から時間がかからなくなっていたのに、その理由を私たち支援員は考えませんでした。時間がかからなくなってきた時と同じ頃、Nさんは自分のお気に入りのセーラムーンのお箸を購入し、それを使ってご飯を食べるようになっていました。

Nさんの中では、自分のお気に入りの箸を使ってご飯を食べることが気持ちの切り替えになり、行動が早くなっていたのです。

その検証が遅くなってしまったので、今回の興奮状態になってしまいました。ごめんなさいNさん。「ご飯を食べたくない」という大きな声の訴えは、「お気に入りのお箸でご飯が食べたい」だったんですね。

今では、お気に入りの箸が3種類あります。その箸を持って毎日食堂に行くNさんです。



## 長野県知的障がい福祉協会からのお知らせ

令和5年度  
知事表彰(社会福祉表彰)  
受賞者

社会福祉法人 この街福祉会  
理事長 林 敏彦 さん

長年、長野県知的障がい福祉協会の事業に貢献いただいている林さんが、令和5年度知事表彰を受賞されましたことをご報告いたします。

## 長野県社会福祉施設利用者互助会からのお知らせ

「令和6年度 付添介護保険」  
更新のお手続きについて

令和6年度付添介護保険継続契約につきまして、契約者様は3月末日までに手続きを完了していただきますようお願いいたします。

なお、新規での加入をご希望の方は、ご利用の事業所へお問い合わせください。

お問  
合せ

長野県社会福祉施設利用者互助会

☎026-223-2682



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3月20日 印刷所 たけい印刷

広報紙「RUN&RAN」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。

