



Run & fish



表紙作品

- 作者：つちやまみえ土屋純枝（浅間学園）
- タイトル：彩り赤魚
- 画材：水彩絵具
- サイズ：たて41cm×よこ57cm



よこがお

表紙画作者紹介

土屋純枝さん

このお魚と仲良くなりたかった。仲良くなれたうれしいパッション！！ やりたいこと描きたいこと沢山あります。

およそ10年前から、スマートフォンの普及とともに、インターネット上で人と人とのつながりを促進・サポートする会員制サービス『SNS：ソーシャルネットワーキングサービス』が普及し、私たちの身近な暮らしの中で欠かせないツールとなってきました。

長野県内の障害福祉サービス事業所においても、SNSを活用した情報発信と交流が生まれてきています。実際に、SNSを活用している事業所にインタビューしてみました。

Q1.活用しているSNSは何ですか？
また、活用したきっかけを教えてください。



A事業所

Facebook、Instagram、X、YouTube を活用しています。実習生が障がいがある方との関わりがなく、実習に来て「怖さ」が前に出ている感がありました。そこで、施設の様子をもっと広く見せていくことが必要だと感じ、始めました。



B事業所

X を活用しています。マイナビからのアドバイスがあり、学生さんが気軽に見られるツールとして有効とのことで始めました。



C事業所

Instagram を活用しています。全国的にもSNSを活用している事業所が増えているため、当事業所でも、情報収集や表現の場を広げたいと思い、活用を始めました。同じ地域の方々に、「どんな事をしているか知りたい」と言われたこともきっかけになりました。

Q2.SNSを活用してどのような情報を発信していますか？



A事業所

行事の様子や、利用者さんの作品を発信しています。利用者さんの作品には、利用者さんが作品に込めたい想いも一緒に記載して発信しています。支援員のつぶやきとして、「利用者さんの心情を妄想した記事」も発信しています。また、出展、出店の情報も発信しています。



B事業所

行事の様子や内容について、マスクットキャラクターを使って発信しています。



C事業所

施設や日々の活動の様子を紹介しています。毎日の給食も発信しています。地域や保護者の方々へ、日々の活動を知ってもらえるよう発信しています。これから施設の利用を考えている方にも参考になるような内容を発信しています。

いますか？」 ～SNSを使用した発信について聞いてみました～

Q3.SNSの活用が、利用者さんの生活にどのような変化をもたらしましたか？



A事業所

地域の方や実習生の一部の方々から、「事業所や利用者さんの存在が近く感じられるようになった。」「初めて会った感じがしない。」と言われました。

地域から出展や出店の依頼があり、地域活動への参加が拡大しました。また、地域イベントへの関わりも増えました。



B事業所

発信している内容が施設の行事のみなので、特に利用者さんに影響はないです。



C事業所

まだ始めたばかりなので目に見える変化はあまりないですが、自分の作品が映っている画面を見て「みんなに見てもらえて嬉しいな。」と日々の生活のモチベーションアップに繋がっていると思います。他県の方から「インスタ見たよ。給食美味しそうだね。」とコメントをいただき、利用者さんにそのことを伝えると喜んでいる姿がありました。



最後に皆さんに「SNSを利用することで気を付けていること」を聞きました。やはり、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っていました。

- ①利用者さんの作品の肖像権に関して、保護者さんからも同意をいただく。
- ②写真に利用者さんが映らないようする。
- ③事前に名前や顔を出してよいかの調査をしたうえで個人情報の取り扱いに注意する。



始めたきっかけや発信する情報は様々ですが、日々発信することで、利用者さんは「わたし」を知ってもらえることの喜びを感じていることがわかりました。また、これから事業所の利用を考えている方や、興味や関心がある方につながるなど、新たな人との出会いの場にもなっていると気がつきました。事業所さんにとっても、SNSを通して自らの魅力再発見につながっているように思われます。

ただ、SNSは世界のどこからでも誰でも見られるツールです。利用者さんの個人情報の取り扱いには留意しながら発信されている様子も今回わかりました。

取り扱う情報には配慮しつつも、新たな人となつながら、広がっていく可能性があるSNSの世界。新たな情報発信・交流のツールの1つとなるかもしれません。



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！

ぐるーぷほーむせいかつ はたけやまえつこ
グループホームで生活している、**富山 悦子さん (51才)** の
“**自分でできるを増やす**” チャレンジをご紹介します。

チャレンジ① ★ 自分ことは自分で・・・!

ぐるーぷほーむせいかつ しごと かよ えつこ
グループホームで生活しながらお仕事に通っている悦子さん。いつかは自
分の食事を作ることを目標に、まずは毎日仕事場に持っていくお弁当作りか
ら始めました。

せわにん つく
世話人さんが作ってくれたおかずを、いろいろな
こわ かっぶ つつ できあ
小分けカップに詰めて出来上がりです。



べんとう じぶん つく
お弁当には、自分で作った
たまごや い
玉子焼きを入れるようにな
るまでチャレンジします。



しょくば い しょう こうきょう ばす はいし
職場に行くために使用していた公共のバスが廃止になってしまいました。

そこで、予約制のデマンドサービスを利用することにしました。

けいたいでんわ あした しごと い よやく
携帯電話で明日仕事に行くために予約をしてみます。

けいたいでんわ がめん そうさ かんりょう
携帯電話の画面を操作して完了
です。明日も仕事に行くことが
できます。





チャレンジ ★ 自分でできる仕事を増やしたい!

悦子さんは、クリーニング屋さんで働いています。
最初は何もわかりませんが、社長さんがいろいろ教えてくれました。



私の仕事

お客様の洋服のポケットの中を確認します。ポケットから出し忘れていたものがないか確認します。

セーターをたたみます。たたみ方は、社長さんがおしえてくれました。



たたんだセーターを袋に入れます。



社長さんがいない時に、「わたしがやらなくちゃ」と思って作業を頑張りました。
そしたら社長さんがとても褒めてくれました。すごく嬉しかったです。

仕事中は、自分の仕事を頑張りますが、少しでも社長の仕事が進むように、わたしにできることを増やしていきたいと思ひます。



信州 あちら、こちら から

2023年12月に長野市松代町にオープンした『駄菓子屋 らそ』を紹介します。

懐かしの駄菓子や地域の人の手作り作品の販売、お茶やコーヒー、食事も提供しています。2階にはフリースペースもあり、子供たちが学校帰りに宿題をしたり、様々な体験教室が開かれたりしています。

地域を巻き込んで様々な方が集まり、同じテーブルで会話を楽しむ。それが『駄菓子屋 らそ』の目指す風景です。『駄菓子屋 らそ』を運営する『らその会』を立ち上げた中村さんにお聞きしました。

40年近く福祉の仕事に携わってきた中村恵美子さん。 どんな思いで会を立ち上げたのでしょうか。

「最近、地域での人との触れ合う機会が減ってきていると感じていました。誰もが気軽に立ち寄れる地域の憩いの場を作りたいと思いました。そして、その場が誰かの居場所になってもらえたらと。そんな時、想いを賛同してくれた同志10名と『らその会』を立ち上げ、『駄菓子屋 らそ』をオープンしました。



中村さんの以前の仕事の関係もあり、精神障がいの方々の方もいらして楽しいひと時を過ごされます。

地域の方を巻き込んで運営をしています。例えば、以前福祉の関係で一緒に仕事をされた方にスタッフをお願いしたり…。なので、障がいのある方と一緒にふと立ち寄っても上手におもてなししてくれます。

「らそ」はスペイン語で“絆”を意味します。境遇の違う人が集まって、お茶を飲んで楽しい会話をして、時には駄菓子を買って来た人も巻き込んで…そんな日常の風景が「地域をつなぐ、人をつなぐ、未来をつなぐ」と考えています。『駄菓子屋 らそ』がそんな場所となり、お一人おひとりの居場所となることを願って、今日もお待ちしています。



【駄菓子屋 らそ】

住 所/長野市松代町松代590番地
営業日/木・金・土 11時~18時

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2～】

知的障がいや自閉症の方にとって「連続した心身の戦闘体制とは何か？」それが前回の宿題でした。

今回は、定型発達の方々にとって「たくさんの方の前で話す」という場面を例として挙げました。そのような場面では、手のひらは発汗し、呼吸や心臓の鼓動が速まります。まさしく戦闘体制です。頭の中が真っ白になってしまうなんていう人もいます。この状況は極度の心身の緊張状態をとまっています。

ここではまずは、極度の心身の緊張状態とは、心身の戦闘状態であり、交感神経優位状況の連続であることを確認しながら、その状態は「脳みそ」においては、フル回転の高刺激状況であり、「脳みそ」を疲れさせる状況であることを確認しておきたいと思います。

入所施設において、「夜勤、だれ？」と朝から何回も尋ねるAさんという人がいたとします。支援職員は、最初の2～3回の質問には、ていねいな受け答えをしますが、支援方法を何も知らなければ、5回、6回となってくると、聞こえないふりをしたくなったり、答えていても、声の調子に否定的な感情（しつこいなあとか、さっきも教えただけなのにとか）が入り混じったりします。

しかし、このような方には、TEACCHプログラムのスケジュールという構造化の手法を適用すれば、いとも簡単に解決することがあります。

とすると、Aさんは、支援職員の口頭だけでの返答では、その意味が分からなかったということであり、視覚的な情報であるスケジュールを提供されなければ、Aさんは、一日中「夜勤、だれ？」の心配が頭の中をぐるぐる回り、支援職員の不機嫌や無視の危険性を侵してまでして「夜勤、だれ？」を聞き続けなくてはならないという状況に陥ることになります。

実はこの状況が「高刺激状況」になります。＜夜勤は誰だろう？という心配事がぐるぐる頭の中を駆け巡る＞ことも＜支援職員の不機嫌や無視を誘うかもしれないという不安の連続＞も、「脳みそ」のフル回転を要求するからです。「脳みそ」の刺激となるものは、見えるもの、聞こえるものだけでなく、心配事もその刺激となるのです。

スケジュールの提供は、「見通しをもって

暮らすこと」を実現させますから、「いつ」「どこで」「だれが」「なにを」というようなことにまつわる時の流れを視覚的に理解できることは、一気に環境を低刺激状況にさせることができます。見通しを持つことができない暮らしの中では、冰山モデルの理解方法が示すように様々な課題行動が生じますから、そのために生じる怒られる、嫌われるのではないかという不安も軽減されることになります。

これでさらに、Aさんの頭の中は、低刺激状態になります。朝、起きた時の頭の中は、ずいぶんとすっきりして来るでしょう。気持ちの良い目覚めを得ることができます。こうして「脳みそ」は疲れにくくなります。

また、さらに大切なことは、見通しが持てる暮らしは、＜他動的にやらされる生活＞から＜主体的に取り組む生活＞へと人生への姿勢も一変させますから、さらに主体的に暮らしたいと「前向き」の気分を醸成していきます。

しかし、ことはそう簡単にはいきません。彼らの心配や不安は、「夜勤、だれ？」程度の単純なできごとだけではないからです。

味覚過敏の人であれば、一日中、身体が受け付けない食事メニューのことが、例えば「今日も味噌汁が出る、こんなショッパイものを飲まなくちゃいけない、どうしよう？」とか「また、食事の時間だ。白いご飯、全く味がなくて全然おいしくないんだよね」になっていけば、これも頭の中がこれらの心配や不安でぐるぐるしますから、高刺激状態を生み出すわけです。

それこそ、触覚過敏の人が、チクチクするような衣類を着ることを強要させられたり、着るのがイヤだとわかってくれない環境に置かれていけば、一日中高刺激状態です。

私たちの「脳みそ」はたくさんの情報をワーキングメモリーと呼ばれる領域で処理していると言われていています。もちろんワーキングメモリーの領域で処理できる能力、情報量はパソコンのメモリーと同じように上限があります。その限られたワーキングメモリーを「夜勤、だれ？」や「白いご飯、イヤだなあ」そして「こんな服イヤだよ」に一日中支配されていると、とても人生は「前向き」になるとは思えません。「脳みそ」はそんなことばかりのために疲れてしまいます。【つづく】

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。

元気で優しいIさんは、絵や文字を書くことが得意で、いつもジョークを言って笑わせてくれます。

Iさんは、毎日の会話の中で「〇〇さん大好きだよ。」と言葉にしてスキンシップを求めます。“仲間の皆さんに嫌われるのは嫌だな。一人はさみしいな。”など心にある不安が表に出ないようにしているIさんの表現の一つです。

「たくさん抱き着いたり、むりやり手を握ったら相手の方もびっくりしてしまうので、気をつけましょうね。」と約束をしました。「〇〇さん大好きだよ。」の言葉が多い日は、コミュニケーションをたくさん取るようにしています。でも「Iさん何かありましたか？」と声をかけても「何もないよ。」と一言で終わってしまいます。

Iさんが楽しみにしていた行事が終わった後、楽しかったと言いながら「〇〇さん大好きだよ。」が始まりました。Iさんに困っていることがあるのかお聞きしますが言葉になりません。

そんな時一枚の紙を持ってきてくれました。そこには「やくそくしたけどしんぱいだった。みんなとなかよくしたいから、ちゃんとできたかおしえてね。」と書いてありました。「Iさん気持ちを伝えてくれてありがとう。」と伝えるとIさんの目に涙が浮かびました。

Iさんの心配なこと、不安なこと全てをお聞きすることはできませんが、「私たちはIさんの気持ちをわかっています。」と言葉に出して伝え続け、心の通い合う瞬間を大切にしたいと思います。



長野県知的障がい福祉協会からのお知らせ

令和6年度 協会研修事業 会員事業所限定 無料セミナーのご案内

多くの皆様のご参加をお待ちしています。
参加ご希望の方は、協会事務局までお問い合わせください。

「新任職員研修」

8月2日(金)
9:30~15:30
開催: Zoom

今年度も新任職員のみなさんを対象とした研修会を開催します。

「代表者交流会」

9月6日(金)
18:30~20:30
会場: COLORFUL
(長野駅近く)

今年度は会場を貸し切り、参加者全員で意見交換ができるよう企画しています。

長野県社会福祉施設利用者互助会からのお知らせ

付添介護保険の給付金、請求を忘れていませんか？

保険金の請求は、支払事由が生じた日の翌日から3年間です。入院時の付き添い、差額ベッド利用、入院一時金といった請求事由がある方は、所属する施設または事務局までお問い合わせください。3年を過ぎると請求できなくなりますのでご注意ください。

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6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。

