



元気にマジメに笑顔をつなぐ

# あゆみだより

2020年6月吉日発行

No.214



新緑のまぶしい季節となりました。

5グループとなり、大規模改修工事を終えたあゆみの家は更にパワーアップしました。

これからも、地域の皆様、ボランティアの方々と共に、利用者お一人おひとりが充実した活動を送れるよう支援し、地域に開かれた施設づくりを目指し職員一同力を合わせてまいります。今後とも皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 入所式 あゆみの家によくこそ！

4月は新年度の始まりです。

今年度は3月に特別支援学校を卒業された1名の方が新しく通所されることになりました。

入所式は新型コロナウイルス感染防止のため、一部の利用者の方のみでの参加でしたが、みんなで「Oh!あゆみのYeah! (家)」をトランペットとギターの伴奏で唄い歓迎の想いを伝えました。あゆみの家の新人として、みんなの言葉に耳を傾けながら笑顔で式に臨まれ、最後に先輩から「おめでとう」の花束をもらい、新たな生活への第一歩を踏み出しました。



### ご本人紹介コーナー

お気に入り…「トイ・ストーリー」のウッディーのキャラクター！  
スポーツは…ハンドサッカー。学生時代はポイントゲッターで活躍。  
音楽は…クイーン他幅広く好きです♪  
グループは…☆サンバ31グループ  
皆さんに一言…あゆみの家でも私らしく笑顔で頑張ります！

### 本号の内容

入所式 あゆみの家によくこそ！	1P
新グループ紹介	2P～4P
お知らせ	4P

障害者の家族と本人、支援者のこと	5P～7P
あゆみの家 感染症対策の取り組み	7P
魅力いっぱい！わが街、落合	8P

# 新グループ紹介

- ①グループ名の由来 ③こんなグループにしたい！
- ②グループの雰囲気 ④職員の特徴

## サンバ31グループ

- ①音楽活動のラストは、たびたびサンバのリズムに合わせてホームルームを練り歩き盛り上がる事がありました。2階ユニットは、音楽をテーマにグループ名を決めるとなれば、サンバ♪かな、と意見がまとまりました。そして謎の数字31は、「毎日元気で来ようよ」の思いと、散歩で寄るのが大好きなアイスクリームのお店にちなんだものです。
- ②2階南側の廊下の奥からウクレレの音が流れてきたら、そこがサンバ31のお部屋です。余暇時間は好きな場所で好みの音楽を聴く方が複数いるので、あちらからもこちらからも妙なる調べが流れてきます。そしてその横でジグソーパズルに熱中する人や、マットに降りてリラックスする人もいて、マイペースを尊重したそよ風が吹いている感じです。
- ③サンバの仲間は生活スタイルもいろいろです。それぞれ自分の時間を大事にしなが、みんなで楽しむ時間も広げていきたいと思ひます。お互いの持ち味を合わせて、仲間で表現することをみんなでワイワイやりながら見つけて、なにかカタチになったら他グループの仲間に発表したいですね。  
でも今は、早くみんなでお出かけしたい！かな。
- ④職員の出身地は九州、四国、東北そして関東勢と広がって、帰省の折のお土産は諸国銘菓がそろいます。手に取る楽器はギター、ウクレレ、ハーモニカにドラム、笛と種類も腕前も様々です。昭和のエンターテイナーもいて、利用者もいつの間にか衣装合わせに巻き込まれ、職員は楽しむ事の研究に余念がありません。



## ポルカグループ

- ①2階ユニットは、『音楽』をテーマに名前決めをし、マンボやイルカポルカなどなど沢山の案が出た中、お隣のグループが情熱の「サンバ」なら、こちらは牧歌的なポルカ！！ということで…テンポの良いリズムに合わせて皆で輪になって手を繋いで踊っているような楽しい雰囲気をイメージしました♪
- ②見事に、あゆみの家の中でも特別パワフルで元気な利用者が集まったグループとなり日々、喜怒哀楽の音が響いており常に盛り上がり練り広げ、どんな状況でも笑いが笑いを呼び、気付いたら皆で大爆笑していることが多いような気がします・・・♪
- ③今は、利用者・支援員共に誰もが過ごしやすいグループ作りをしている最中ですが、活気があるグループなので、願わくばいつかは牧場のような広いところに行ってポルカを爆音で鳴らして皆で思いっきり踊りたい！！思い切り好きなことを好きなだけしたいな～と妄想を巡らせています・・・♪
- ④穏やかでほんわかとした支援員ばかりが揃い、時には利用者の活気に押されそうになることもありますが、『褒め上手』が多く『やるときゃやる！』の意気込みも強く出ていると思ひます。また、ことあるごとに笑いのネタにもなるのですが男女の身長の高低差がやたらとあるところも特徴です。



## シリウスグループ

- ①1階ユニットは星をテーマにグループ名を考える、と決まってから、スピカ、オリオン、あけぼの、など沢山の候補が出ました。しかし、なかなかピンと来る名前が見つからず、みんなで試行錯誤。そんな時、保護者の方から、シリウスはどうだろう、と提案がありました。5つくらいの候補から、利用者と職員で多数決を取り…スピカ、あけぼのとの接戦でシリウスが1番に！名前の響きに反応する利用者も多く、この名前になりました。
- ②以前は事務所だったお部屋を工事して、本当に事務所だったの？と思うほど大幅にリニューアル。木目調の床に、新しい絨毯。必要な物品も一から揃えて、ピカピカのお部屋で見た目も心も心機一転。きれいなお部屋を保てるように頑張ります！  
医療的ケアが必要な利用者も多い中、食べ物や音楽、日常の会話などで盛り上がったり、利用者の表情を見ながら、問いかけたり、のんびりまったりと過ごしています。
- ③「シリウス」ってどんな星？と改めて調べてみると・・・  
おおいぬ座の一部。そして冬の大きな三角形の一つでもあり、全天で（太陽を除いて）最も明るい恒星。地球との距離が近いので明るく見えるようです。私たちがシリウスのように、キラキラと、生き生きと輝けるよう、利用者・職員共に個性溢れる温かなグループにしたいです。
- ④関西弁のリーダーを筆頭に、ワイワイと賑やかに冗談を言い合う毎日ですが、もちろん真面目なお話は熱い思いで真剣に向き合っています（笑）  
新人の若手職員も加わり、職員の個性も色とりどり。ギターやピアノ、トランペットなど楽器の経験がある職員もいるため、音楽活動も積極的に取り入れています。帰るまでに少し時間あるから一曲歌おうか～と突然音楽が始まることも…！



## アポログループ

- ①今年度、グループ名のテーマとして『星』となり、各グループの利用者と職員が集まって話し合い、星に関係する多くの名前が候補として上がりました。その中の一つに『アポロ』という名前もありましたが、当初グループ名になりかけた名前がありました。それは『スター』でした。みんなが「いいね！」と一度は言ったのですが、再度話し合った際、『電話を掛ける時や、グループ名と名前を呼ばれると恥ずかしいね。』との声が出ました。例えば、『もしもし、スターの〇〇ですが』、また、『スターの〇〇さ～ん』など、『想像するとやめた方がいいね。』となり、最終的に『アポロってカッコいいよね～』との話になり、「スター」改め、「アポロ」となりました。特に大きな意味を持って決めたのではなく、響きや印象で決まりました。
- ②笑いが絶えず、楽しくにぎやかです。いつもどこかで誰かが笑っている、そんなグループです。
- ③何年たっても忘れないグループ、みんな大好き「アポロチョコレート」のようなグループにしたいと思います。
- ④個性が強く、一人ひとり違った色やタレントをもっている職員の集まりです。



## はやぶさグループ

- ①地球や生命という私たちのルーツを探求するため、未知なる挑戦を続ける「惑星探査機はやぶさ」。そんな「はやぶさ」のように、「未知なる自分」と出会い、自分らしく輝く場としていきたい。そして、自分のホーム（家・居場所）でも家族や仲間を照らしたい。そんな希望をこめて「はやぶさ」グループと命名しました。
- ②おしゃれでかわいいもの大好きな女性たち。一方、音楽や感覚活動大好きな、好奇心溢れる男性たち。楽しいことをとことん楽しみたい！という若い利用者ばかりのグループならではの…といった感じですが、なぜか落ち着いた雰囲気をかもし出す不思議なグループ。一度入ったら「はやぶさグループ」の虜に。居心地よくて抜け出せなくなります！
- ③利用者の方の平均年齢 25.7 歳 という若さ溢れるグループ。好きなことも苦手なこともたくさん経験をして、新たな自分発見に励んでいきたいです！挑戦する心を忘れずに、皆で感動を共有していく。成長し続ける。これぞまさに「惑星探査機 はやぶさ」！！
- ④「思い立ったが吉日」精神の多い支援員。アイデアが浮かぶと即行動！「いいね、いいね」とあっという間に事が進んでいきます。時にはプログラムも急速変更！利用者の方の笑顔を求めて、方向転換するなんて日も…。そして忘れてはいけない、キレイ好きグループ。部屋の整頓は、ピカイチです★



## お知らせ



### ●あゆみ祭について

6月13日に予定していました【あゆみ祭】は、新型コロナウイルスの影響により「密閉」「密集」「密接」になる3密状況の発生を避けるため中止といたします。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

### ●徳行者表彰について

長年あゆみの家にボランティアにきていただいている岡野元昭さんが、徳行者として新宿区より表彰されました！！



吉住区長と岡野さん

# 障害者の家族と本人、 支援者のこと

新宿区立障害者福祉センター館長  
矢沢 正春（前あゆみの家所長）

## あせらず、ゆっくり、みんなで…

あゆみの家が区から法人に運営移管した経緯は前回書きました  
が、職員の5割は転職や新規採用で、法人の異動による配置も複数  
の事業所間の異動だったので寄せ集め集団の感は否めませんでした。  
ラグビーの日本代表のような“ワンチーム”にどうしたらできる  
のか、手探りのスタートでした。

法人としては障害者福祉に関する理念や働くルールがあるので  
職員にそれを伝えることが必要でしたが、私は、こう思いました。  
「お互いに縁あってあゆみの家で働くことになったのだから、職員  
には、いい職場だなあ、いい仕事できて毎日が楽しい…と思って  
ほしい。家族や友人に自分の職場はこういう職場だと胸を張って言  
えるようになってほしい。そのためにはそもそも私はどんな縁が  
あってここにいるのか、私にとっていい職場、いい仕事とは何かを  
自分の言葉で伝えよう！」

でも、業務のための会議の時間の確保も思うに任せない状態  
だったので、直接業務に関係ない話をする時間はとれません。そこ  
で運営移管の準備期間の頃から週1回ペースで職員報「あゆみた  
い」を発行することにしました。1月中旬に第1号を出して最終号は  
8月下旬の第24号でした。今回は最終号の記事の紹介をしながら、  
法人の経営理念の第一に掲げている「利用者主体」について当時  
考えていたことを紹介します。最終号の冒頭で次のような記事を書  
きました。

## ふるさとの原風景はありますか？

皆さんは、夏休みをどう過ごしましたか？私は、母の認知症の進  
み具合を確認するために帰省しました。帰省先は長野県諏訪郡で  
す。私の田舎は、標高1000メートルの高原の村で、天気がいい日には  
八ヶ岳と南アルプスや富士山が一望できます。「ふるさとは遠き  
にありて想うもの…帰るところにあるまじや」と言われるように、高  
校を卒業して上京した時の思いは、この詩と同じでした。「このまま  
信州の片田舎で一生を終るのは嫌だ」、でも、一方では「東京人に  
はなれないし、なりたくもない」という屈折した思いもありました。

あれから40年、圧倒的に東京暮らしが長くなり、すっかり東京の  
オジサンです。帰省すると毎年、小学校の頃の通学路をゆっくり歩

いてみます。トトロの森のような山林の小道に足を踏み入れた途端  
に子どもの頃の思い出がよみがえります。空気も風も川の流れも、  
全てが東京とは違います。

「ウサギ追いかの山、子ブナ釣りし…」という世界が今でもそこ  
にはあます。真夏でもエアコンも扇風機も使いません。朝はセミの  
声で目が覚めて、近所の家はどこも鍵はかかっているから出入り  
自由、縁側に座って友だちの帰りを待ちました。お腹がすくと桑の  
実や山イチゴ、あけび、畑のトマトを食べました。もちろんパソコン  
も携帯電話もテレビゲームもありません。塾も家庭教師もなし、財  
布を持つ必要もありませんでした。子供の徒歩圏に店がないから  
お金を使う場所がありません。

私の身の回りの「安心・安全」への考え方、感じ方はこういう幼  
児期の体験からできています。だから最近の福祉施設や学校の「安  
心・安全」最優先の管理のあり方は、私の感覚では「監視社会」、「人  
を見たら泥棒と思え」という社会に見えてしまいます。皆さんは、  
「三つ子の魂、百までも」というような原風景はありますか？



## 当事者主体って何？

法人の運営になって初めての「あゆみだより」が間もなく発行せ  
れます。あゆみの家に来て、私の関心ごとの中心は「自分のことを  
自分の言葉で伝える術を持たない重度・重症の障害者にとって自  
立とは何か？」ということです。あゆみの家の施設としての将来像を  
考える場合にも、これが出発点になると考えています。

7月25日に前の職場の障害者福祉センターで「個別支援力の強  
化」というテーマでトライ工場の坂野さんの体験談（自分史）による  
講演会がありました。演題は「障害者の家族と本人」で、話の中に  
「家族と本人の間に立つ支援者はどうあるべきか、どうあってほしい

か]も盛り込まれていました。トライ工房は、あゆみの家の通所者に比べると重症というレベルではありませんが、「生活介護」の作業所なので自分のことを自分の言葉で伝えることができる通所者は少数派です。ここでも高齢化や重度化によって、自己主張や自己選択が困難になっている人が増えています。講演の後で出された職員の間にもそれは現れていました。いわく「本人の意思をどこまで尊重できるのか?」、「個別支援計画を作っても本人にやる気が感じられない。どうしたらいいのか?」、「本人の思いを傾聴する時の工夫は何かありますか?」、「本人のことなら何でもわかっているという保護者の意見と本人の意見がくい違うと感じた時には、支援者はどうしたらいいのか?」など。同じ「生活介護」の看板を掲げている事業所でも「当事者主体」への職員の取り組み方や悩みは違うようにも感じます。

まずは、坂野さんの講演の記録(本人がパソコンで入力して配布した文章)を読んでみて下さい。



## 障害者の家族と本人

①自己紹介：母親の胎内にいる時は元気な子だったようです。その影響かもわかりませんが、出産時にへその緒が首に巻きついてしまい、仮死状態で誕生したそうです。それでも一命を取り留めましたが、脳に後遺症が出て「障害」という形で残りました。

②親の罪悪感：私は親の本当の気持ちはわかりませんが、罪悪感はとても大きかったと思います。当時は、現代のようにバリアフリーが発達してなくて、障害とは「異常」であり、治療や社会適応のための手段としてリハビリが中心になる。障害者が味わう社会的な不利は、個人の問題として克服するものという考え方です。私の親もこのような考え方をしていたはずですが、だから少しでも障害を軽くしてあげようという思いで、4歳から8歳まで、私は北療育園に入園して日々訓練が続きました。教育は同じ敷地内の北養護学校に通学しました。

外泊は土日の1泊2日。当時は外泊が唯一の楽しみで、土曜日が来るのが楽しみでした。日曜日に園に戻って親が自宅に帰るのを私は必死で引きとめたそうです。親としては、心が引き裂かれる思いだったと思います。これは非常につらかった出来事でした。障害者として生まれなければ、このような思いを親子共々しなくてもいいことです。恐らく、親としては、私の面倒を一生見ていくという覚悟をしたのは、出産後からこの幼児期の頃のような気がします。

③家族と暮らす：北療育園を退院後は自宅で暮らすようになり、学校も新宿養護学校に転校しました。リハビリは、転校後も学校の

授業として続けました。この頃、障害者の親向けのカルチャー教室が障害者福祉センターであり、私も母親に連れられてセンターに来ました。その際に井口さん(障害者団体連絡協議会の会長)や自立生活体験室の職員に出会いました。その出会いが私の自立生活に向けた第一歩だったと後でわかりました。

家族、特に親が子供を守るのは当然の役割ですが、障害児者の親は過保護になりやすいです。私の親も例外ではありません。「この子のためなら何でもしてあげる、守りたい」という強い思いがあり、私がやろうとすることを何でも代わりにやってくれました。私もそんな生活が当たり前だと思っていました。

親がカルチャー教室に参加している間、私は体験室に行き遊んでいました。ボタンひとつで開閉するブラインドや高さの調整が自由のできる調理台やトイレなど、初めての体験でとても楽しかったことを今でも覚えています。そのうちに当時珍しかった電動車いすにも乗せてもらい、体験室のことが益々気に入ったので体験入居を希望しました。でも、11歳(小6)だった私は、利用資格の16歳に満たないため無理だとわかりました。

④鉄は熱いうちに打て：しかし、私の強い思いをくみとって井口さんや体験室の職員の皆さんが新宿区に何度も働きかけてくれたおかげで体験入居が実現しました。

入居する前に職員と一緒に1週間の予定を作り、食事のメニューも自分で考えて、親から離れて自分の生活を組み立てることを初めて経験しました。

ある日、職員から「今日は一人で買物に行きなさい」と言われ、その時は鬼のような職員だと思いましたが、食材を書いたメモと財布を持って、電動車いすでスーパーに行きました。普通なら往復40分程度ですが、この時は2時間かかりました。店の中をウロウロしていると「お手伝いしましょうか?」と声をかけてくれる人が何人もいましたが、依頼するのが怖くて首を横に振って断ってしまいました。それがある瞬間ふっきて、店員にメモを渡して一緒に買物につきあってもらいました。帰り道では「こんなに時間がかかったから怒られるだろうなあ」と思いましたがとり越し苦労でした。ごく普通に「おかえり」と出迎えてくれました。その瞬間、何か分かりませんが、大きな喜びに変わりました。

今考えるとその職員も相当な覚悟をしたと思います。1人で行かせて事故にあつたらどうしよう、財布を取られたり、お金のやり取りに失敗したらと本当に心配だったと思います。でも、一人で行かせた。可能性とタイミングにかけたんだと思います。もちろん当時の私は「自立生活」の「自」もわかりません。ただ、電動車いすを手に入れた嬉しさで、自分の力でどこへでも行きたいという強い思いがあ

りました。そこに、私の自立生活に向けた可能性を見つけてくれて「鉄は熱いうちに打て!」のたとえのように、その職員は「今だ!」と見極めてくれたんでしょう。こんな決断は家族ではできません。支援者、職員だからできることだと思います。その後も自立生活のための体験入居を重ねて、職員と一緒に行動することで「親の目が黒いうちに自立していくことの大切さ」を教えられました。そして、そのチャンスが20歳の時に来ました。

※続きは、次号にて掲載いたします。



13歳の坂野さんと後方で息子を抱く32歳の私

## あゆみの家 感染症対策の取り組み

新型コロナウイルス感染症対策について法人を挙げて取り組んでいく中で、各施設ごとに感染予防のための真摯な取り組みが続けられています。あゆみの家では具体的に、感染症に関する知識や情報の習得及び共有、適切な予防対策の管理徹底、土曜ケア休業、利用者の方々・職員・来所者に手指のアルコール消毒とマスクの着用などを実施しています。すべての利用者の方々の健康や生活を守ることはもちろん、働く職員一人ひとりが安心して働いていくことが出来るように今後ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



来所されましたら手指消毒をお願いします

たくさんのマスクを  
ご寄付いただきました。

ありがとうございました。



## 『哲学堂公園』

あゆみの家から徒歩5分。あゆみの家の皆さんが1度は行かれたことがある【哲学堂公園】を今回はピックアップ～✌

哲学堂公園は、明治37年に哲学者で東洋大学の創立者、故・井上円了博士によって精神修養の場として創設された、哲学世界を視覚的に表現し、哲学や社会教育の場として整備された全国に例を見ない個性的な公園です。

広大な敷地内には野球場・庭球場・弓道場もあります。

哲学世界を視覚的に表現した古建築物、石造物、東屋、池などが77スポット点在し、それぞれに解説プレートが設置されています。

昭和50年に中野区立公園となってからも、古建築物の修復、整備を重ね、また中野区有数の花の名所として親しまれる公園となっています。春の桜も見事です。東京都の名勝に指定されているだけでなく、2020年、国指定の名勝にもなりました。赤い六角の塔が哲学堂のランドマークである「六賢台」です。

内部には聖徳太子や荘子など東洋の6人の賢者を祀っています。

6月頃には紫陽花が綺麗に咲いています。鳥のさえずりを聞きながら紫陽花や建造物等を探して散歩するのはいかがでしょうか？

