施設とひと、地域、社会を笑顔でつなぐ・・・

あゆみだより

2023年3月吉日発行

No.222

～成人を祝う会～

ご成人
おめでとうございます。

今年は１名の方をお祝いしました。あゆみの一員として持ち前のユーモア精神を発揮して、みんなを引っ張っていってくださーい！
「いいよー！」って返事が聞こえました！
本当におめでとうございます！！

本号の内容

○成人を祝う会（表紙）
○染の小道・出張所作品展　参加報告
○季節による体と心の変化❸
○あゆみの家と地域ネットワーク❸短期入所
○あゆみの家のICT事業の話❷
○所長の語り場～2022年の総括～

今年も“染の小道”に共同制作の作品を出品して地域の皆さんに喜んでいただきました。

落合・中井を染め物でつなぐイベント「染の小道」が、2023年2月24日(金)～2月26日(日)に開催されました。利用者の皆さんと、１２メートルの反物を染めあげ出品しました。当日は妙正寺川上空に過去5点の作品と合わせて吊って展示され、色彩の帯が川面を渡る風に美しく舞いました。

落合第二特別出張所のロビーで「あゆみの家作品展」を開催！

あゆみの家から徒歩約5分にある出張所のロビーで、2023年1月17日から31日まで５グループの作品や施設の紹介パネルを展示しました。カラフルな作品に、「明るい雰囲気で素敵」等、感想をいただきました。近いので、作品の搬出作業もプログラムの活動としてみんなで行い、地域の方に施設や利用者の方たちを知ってもらう機会になりました。

福士PTの「健康」と「福祉」シリーズ❸

季節による体と心の変化

春

　寒さが和らいでほっとするのもつかの間、この季節になるとくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ等に悩まされている方も多いのではないでしょうか？

そう！花粉症の季節になりましたね。

　日本人の４人に１人が花粉症であると言われますが、2016年に東京都が行った調査では東京都民に限れば、２人に１人がスギ花粉症と報告されています。
　そこで今回は、花粉症の対策について皆さんの悩みが一つでも改善できるようお話させて頂きます。

外出時の対策

　最も有効な花粉症対策は花粉を浴びない、体内に侵入させない事です。マスクや花粉症用メガネ、帽子でガードして、なるべく鼻や目の粘膜に花粉がつかないようにしましょう。

〔正しいマスクのつけ方〕

①　プリーツを上下に伸ばし、マスクを広げる
②　顔に当ててノーズピースを鼻の形に合わせ、マスクをあごの下まで伸ばす
③　顔にフィットさせながら、耳にゴムひもをかける

〔花粉症用のメガネ〕

花粉の侵入を防ぐ「フード」がついた花粉症用のメガネがおすすめ！

〔帽子を被る〕

花粉は髪の毛に多く付着します。特につばの広い帽子は花粉対策に有効です。

〔その他〕

帰宅前には衣類に付着した花粉を家に持ち込まない。衣類を掃う・つるつるした素材の上着を着る等の配慮も大切です。

お家での対策

　花粉の粒子はとても細かいので、家に全く入り入り込ませないことは現実には不可能です。その為、自宅でできる花粉症対策をご紹介します。

〔帰宅後は洗顔とうがい〕

顔についた花粉や口の中の花粉を洗い流すことで症状の緩和が図れます。

〔室内の掃除を行う〕

特に水拭きは花粉が舞い上がらないので効果的です。

〔空気清浄機を使用する〕

新型コロナ禍になりウイルス対策でご自宅に導入された方も多いのではないでしょうか？まだ暫くはコロナウイルス対策は必要ですから、空気清浄機があると花粉の除去にも有効で一石二鳥です。

〔換気は早朝と夜に行う〕

花粉飛散のピークである、12時～17時を避け、早朝や20時以降に行いましょう。

お薬での対策

症状がつらく日常生活に支障がでるような
方は、医療機関で治療を受けましょう。
花粉症の薬(抗アレルギー薬)には、内服薬・点眼薬・点鼻薬など様々な形があります。
自分に適したお薬を処方してもらいましょう。
以上の対策で、皆さんの花粉症の症状が緩和されます事を願っております。

ショートステイ 短期入所

　自宅で生活されている障害者の方を介護している方が、疾病や事故、その他の理由で一時的に支援ができなくなってしまった場合に障害者支援施設等で短期間入所して、入浴や排せつ、食事などの介護やその他生活に必要な支援を受けることができます。また、このサービスは介助者にとっては、レスパイト（休息）としての役割も担っています。

短期入所は、誰に相談したら受けられますか？

　個人個人より使えるサービスや日数や条件は異なります。
　短期入所のご利用を希望される場合は、あゆみの家相談員または区役所の障害者福祉課にご相談ください。

Sさんが新しいショートステイ先の見学に行ってきました。

お部屋からの眺めも素敵でした。

見学の後は施設の方に気になる事や希望を伝えてしっかりお話しました。

写真de4コマ

どうなるの？マスク生活

　新型コロナ対策のマスク着用義務がなくなり自主判断になりましたが、あゆみの家は今のコロナ対策をしばらく継続することになりました。それでも徐々にコロナ前の日常に戻る取り組みを進めて行きます。

あゆみの家のICT事業の話②

あゆみの家のICT・・・これからどうなるの？

2023年の活動！

前回お話した“ＩＣＴによる意思決定支援”について、今年度どのような取組みをおこなったのかお伝えします。

支援員が利用者ごとのコンテンツや環境整備をおこなって実施したのは例年どおりでしたが、今年度はさらに視線入力装置を一台購入し、取り組む回数も増えてきました。また、選択のためのシート作成については興味を持つ職員もでてきて、レパートリーも増えてきました。ＩＣＴ講師の寺田真智子先生からも「目線とパソコンを平行にすると見やすくて（視線入力に）良い」「やり方を忘れないように週に一度はやったほうが良い」「2択は慣れてきているので4択、６択のシートを作成していこう」等、その都度アドバイスをいただき、利用者ごとの実施方法が少しずつ固まってきた一年でもありました。

そのような職員の工夫もあって、選んだ動画をみて嬉しそうにはしゃぐ様子や、流れてきた曲で歌う様子も見られるようになってきました。

これまでの活動は？

あゆみの家でICTプロジェクトが立ち上がったのは令和元年5月でした。それまではiPad等の機器については「一人で楽しむもの。家でもできるものなので施設でやるものではない」という考えが主流でしたが、様々な研修を受けるうちに「“一人で楽しめるもの”を“あゆみの家で作っていこう”」という考えに変わっていったことによります。そしてプロジェクトチームを立ち上げて、機器の調査をして購入したり、先行して実施している施設へ見学をして活動を開始しました。

そして翌年の法人の経営会議で“次の５か年で目指すもの”のアクションプランとして「個別支援の徹底」と「利用者がプログラムを選択できる」を掲げ、意思決定支援への思いを明らかにしたのでした。

それからは、区の主管課に相談したり、寺田先生に月１回利用者の活動を見ていただくとともに職員の研修もおこなっていただくようになりました。

その他の活動は？

あゆみの家の活動はこれだけではありません。以前から行っているグループ全員の創作活動や運動はもちろん、新たに購入した大型テレビで番組や動画を高画質でみたり、高音質のスピーカーで音楽を聴いたりすることもあります。また、コロナ禍で集まることができない状況でもＺＯＯＭでつながることで、同じイベントを楽しんだりもしました。

このような複数人での活動は、参加する利用者によっては好みではないものをみたり聞いたりすることになる可能性もあります。しかしそこは支援員が「仲間と一緒に楽しむ活動として取り組むことができるか」「その時間はみんなと違うプログラムにしたほうがよいのか」等、全利用者の体調や活動のバランスを考慮して活動しています。

これからの活動は？

2023年度のあゆみの家は、「個別活動の充実に向けた垣根のない行動」、「『選択プログラム』の実践」を年間重点目標とし、一人ひとりの“選びとる生活”実現への最初の一歩として“選択プログラムＤＡＹ”を実施することに決定しました。

これまで実践してきた“楽しむ”にとどまらず、日常的な事柄を選択できるように、そして今まで以上にプログラムに取り組む利用者が増やせるように話し合いが行われています。

もちろん意思決定支援は、ICT機器を使用するものばかりではありません。手にした鈴等を鳴らすことで意思を表せる利用者もいます。それどころか、「意思決定支援」をやれば必ず意思決定できるものだということではないことも注意しなければいけません。その人の状態やその日の体調によっては意思決定が難しい場合もあるはずです。

意思決定支援をしたら意思決定をしてもらわなければならないわけではないのです。

…といいつつも、やはり夢は広がります。

寺田先生からはeスポーツへの挑戦のお話も！まずは国内で、そしていずれは海外の方々と交流出来たら、なんて想像するだけで楽しくなります。

一人でも多くの利用者に広い世界を感じてもらえれば、と思っています。

所長の語り場

総括

楽しい、楽しみを一番に
個を深め、活かす支援。

はじめに

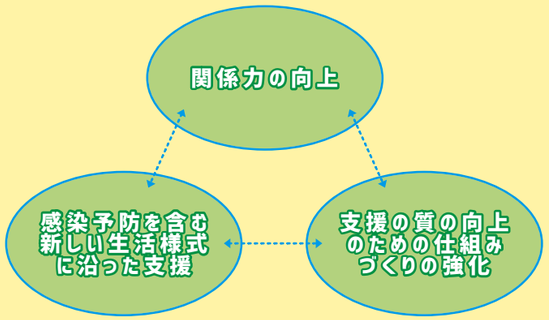
2022年は、新型コロナウイルス感染症オミクロン株の急速な感染拡大とともにはじまり、結果的には過去２年間と大きく変わることのないコロナの渦の中にあった年と言わざる得ない年度でありました。幸いにも施設内でのクラスター発生とはいかないまでも、ご利用者・支援者からは世間同様３年間で最大の感染者発生になり、重度心身障がい者が通所するハイリスク該当施設として、特段の配慮を行いながらの運営となりました。ご利用者、ご家族、関係機関の皆さまにはご理解と多大なご協力をいただき心より感謝を申し上げます。

そんな、コロナ禍の中でも着実に経済活動は再開し、あゆみの活動にも広がりの兆しは見えております。一方、燃料費・原材料費の高騰、海外で起きた地震被害等からも、有事、災害課題等、コロナによって脇に置かれていた課題や社会変化に向き合っていく必要もあります。そのような時だからこそ、私たちは基本理念・使命に基づき、持続的に地域福祉を提供する存在であり続けることが重要と考えております。

2022年度の事業計画を総括！

あゆみの家の事業ビジョンは『垣根のないチーム』です。利用者を中心に関わる全ての者が、想いを伝え合い、情報を正確に共有し、より良い支援・職場環境を目指すために掲げたものです。

そのビジョンを一歩づつ実践していく『垣根のない行動』として、



この３本柱を重点課題として実行してまいりした。その中でも、日々の支援を第一として、利用者一人一人をさらにより深く広く知り、より良い支援体制の構築のための基盤となる『支援員間の関係づくり』を優先課題としてとらえ実践してまいりました。

具体的には５つある支援チーム、専門職チーム、運営チームがそれぞれのチーム内の関係力向上のために目標を定め実行していき、振り返り⇒実践を繰り返してまいりました。関係力の向上というのは目に見えた指標はなく、評価しづらい部分ではあります。情報共有の場の仕組み作り、チームシェアの時間づくり等、従前の会議体の在り方のデザインを変え共有から意思決定出来る場づくり等仕組みの強化を行ってまいりました。また、身体拘束適正化に向けて支援の在り方を考える過程などといった、これまでは日々の流れの中で埋没してしまいがちな課題やそもそもを問う課題などを皆で議論ができたこと、第３者評価の実施年として外部から客観的な視点での課題提起をいただいたことも今年度の大きな成果として感じているところです。

このような１年を通した計画実践の中で一つ当たり前の気づきがありました。それはこの３年間で全くできなかった、『あゆみ祭』と大規模な外出イベントの企画を通して感じたことです。『利用者の楽しみにつながるイベントを！』を合言葉に、どちらもコロナ禍でのチャレンジングな企画でした。あゆみ祭は規模縮小の実施、外出は感染拡大に伴い中止、という結果だけ見ると従前と同じような成果は出せていません。

しかしながら数年ぶりの規模の大きなイベント。担当職員を中心に実行に向けて、現地への繰り返し視察、入念な感染対策のための導線確認、リスク対策。チーム内でのご利用者介助のポイントの確認、中止になりながらも実行した代替プログラム実施、などなど。そこには必然的に職種を超えた職員間の連携（当然意見が合わず葛藤が生まれ、妥結案の模索もありました）や関係機関、地域との協同が生まれ、あわせて、新しい生活様式（Withコロナ）への課題の確認と実行に向けての具体的な見通しを議論する場を持つことができました。重点課題として挙げていた関係力の向上や新しい生活様式への実践が『利用者の楽しみ』の提供を通す中で生まれたわけです。我々は『利用者の楽しみ』の提供を忘れたことはありません。ただ様々な構造的な仕組みづくりは当然必要ですが、やっぱり『楽しい』『楽しみ』というキーワードこそが我々が考えるビジョンに近づくキーワードであるなという『当たり前』を再確認できたことは、次年度につながる大きな気づきと収穫であったと思います。

今年度は新入所を３名迎え現在、ご利用者の平均年齢は３１歳となっております。活動期の利用者の方が他者とつながりながら自己実現につながる活動、『楽しみ』につながるプログラム提供をどのように実施していくか？生活年齢、発達や認知状況等、心身状態に即した集団と個別の活動のバランスをどのようにとっていくか？大きな課題であり、ご利用者、ご家族からも多くの要望をいただいています。またその実施に向けての職員の人材育成に継続的に取り組んでいく必要を強く感じております。

2023年度へ向けて

2023年度は昨年度構成した仕組み、土台作りを基盤として、より具体的に支援の質にこだわっていく年にしていきたいと感じています。自分らしく暮らすことの基本はやはり、自ら選び、決定することであると考えています。「あゆみの家のご利用者には無理なのではないか？」、「意思決定といっても？？」、「ICT機器の利用に意味はあるの？」…このような言葉があるのも事実です。それは、ご家族からも聞かれる言葉でもあります。しかしながら、あゆみの家ではそこを利用者と共にあきらめず探っていくことを進めていきたいと考えています。ICT機器の利用も意思表出を探る支援の一つ手段であります。これまでの取り組みを活かしながら通所施設として、『楽しい！』、『楽しみ』を一番に、他者とのかかわり、つながりを感じながら個を深める、活かす支援を実践していきたいと考えています。

可能であれば毎日の活動に取り入れたい考えではありますが、支援体制の観点から、イベント化して年齢や特性に合わせた活動の選択制、所属グループを越えた個別活動の実践に向けた生活介護プログラムの提供を実施いたします。今年度同様、計画したとおり、理想通りにうまくいかないかもしれません。ただ実践の過程の中にまた次につながる「気づき」が生まれると信じて、行動してまいります。

この３年間で有事の際、地域資源として機能し続けるという、福祉施設の存在意義やエッセンシャルワーカーとして施設職員のあり方を強く実感してまいりました。法人ＢＣＰの計画（大災害時等における事業継続計画）に基づくより具体的な所内BCP計画のアップグレードが必要です。策定を通し改めて関係する機関、地域の皆様たちと課題を共有し、有事や変化に強い施設運営を目指していきます。この有事対策の取り組みは持続的に施設を機能させていくことが目的でもありますが、並行して地域資源の在り方を考える過程で改めてこの３年間で途切れてしまった地域とのつながりを前進させる手段にもなりうると感じています。全世代型社会保障、地域包括ケアシステムの構築がめざされるなか、有事対策を通して、『障害』について地域と共有し連動できる機会になればとも考えております。

また、来年度は職員一人一人の働き方についても第３者評価（労働環境モニタリング調査）を受ける予定となっています。支援員一人一人の幸せな生活の実現も利用者支援の質向上には重要な要素となります。第３者的な視点を通した客観的な評価や指導をしっかり受け止め従業員がより働きやすい職場を目指していきます。

あゆみの家のご利用者がいきいきと『楽しく』暮らせる地域、社会は必ず豊かな誰もが当たり前に自分らしさを発揮できる社会になっていると考えております。利用者を中心に、利用者の支援を通してかかわるすべての人が自分らしくつながりあう『垣根のないチーム』を目指して行政施設としての責務の遂行を職員一丸となって実行し、障害福祉の地域の専門家として認められ、役割を担える存在になりうるべく努力してまいります。

4月から始まる2023年度もよろしくお願いいたします。

（あゆみの家所長　中村　拓）

クリアソン新宿とボッチャ対決

1月に新宿区立障害者福祉センターでクリアソン新宿さんとのボッチャ交流会に参加してきました。
成績はというと。。。じゃんけんでは全勝でした！
また練習して、次は勝つぞ！
新宿区障害者福祉協はクリアソン新宿のビジョンパートナーです。

オンラインボランティア募集

現在、新型コロナウィルス感染症予防対策として、来所いただく事業やボランティア活動の実施が中止となっており、オンラインでの事業開催に取り組んでおります。それに伴い、歌や演奏、パフォーマンスなどご自身の特技を活かし、オンラインでボランティア活動をしていただける方を募集しております。ご興味ある方やご質問のある方は、ぜひお気軽にあゆみの家までお問い合わせいただくか、右のQRコードからもボランティア登録・質問を受け付けています。

ボランティア登録フォーム　Instagram　Facebook

〒161-0031 新宿区立あゆみの家：新宿区西落合1-30-10 TEL：03-3953-1230

運営法人 社会福祉法人 新宿区障害者福祉協会