

～桑友&まるべりーはあなたのより豊かな人生の追求と自己決定により選択された生き方を支援します～

・桑友&まるべりー機関誌・

# 虹の元 つうしん

NIJINOMOTO TSUSHIN



100号

発行

社会福祉法人 桑友

虹の元会

虹の元つうしん編集委員会

★出雲市斐川町

・WANA JAPAN

・まるべりー斐川

・そうゆう相談センター斐川

・ここいこ

・桑友グループホーム

★松江市

・まるべりー松江

・松江障害者就業・生活支援センターぶらす

・そうゆう相談センター松江

## 虹の元つうしん 100号発行記念イベント ～ “はたらく” “くらす” 発表会～ 開催！



「虹の元つうしん」は平成元(1989)年に1号を発行し、「就職までの道のり」「一人暮らし」「グループホーム」「余暇の過ごし方」「食パンができるまで」など“当事者の方の多様な働き方・暮らし方”そして“桑友・まるべりーの活動の様子”をお伝えしてきました。

今回は、たくさんの人の想いと歴史で紡がれてきた“つうしん”の100号発行を記念し、11月18日に開催した“当事者・関係者による発表会”の様子をお伝えします！！

### 発表報告 目次

- ①一人暮らし・・・・・・・・・・2
- ②グループホーム・・・・・・・・4
- ③ここいこ直江・・・・・・・・6
- ④自分に合った過ごし方・・・8
- ⑤就職者報告（松江）・・・・10
- ⑥就職者報告（斐川）・・・・12

当事者の方の言葉のパワーって・・・すごいです！！

# ①「宿泊型自立訓練」から「一人暮らし」へ

自立訓練を経て念願の一人暮らしへ。ヘルパーさんの助けを借りながら家事を頑張っています！



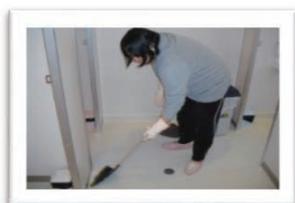
光風園：大谷さん、桑友：車田さん、吹金原さん

WANA JAPAN の利用から、憧れの“一人暮らし”が実現するまで、そして今現在の暮らしについて「良かったこと」も「悪かったこと」も語っていただきました。経験者ならではの発表でした！

## 「WANA JAPAN」利用開始

### \* 「WANA JAPAN」とは？ \*

次の住まい（アパートやグループホーム）に向けて、掃除や洗濯、お金や薬の管理など身の回りのことができるように訓練をする場所



「一人暮らし」をしたいなあ・・・でも、何をどうしたらいいのか分からないし、不安・・・担当の大谷さん（相談支援員）と車田さん（生活支援員）に相談してみよう！！



### 「WANA JAPAN」での生活を振り返って・・・

- Q. がんばったことはなんですか？  
⇒苦手なことを自分のペースでできるように心がけて生活していました。
- Q. 苦労したことは？  
⇒共同生活だったのと、配膳作業もあるため均等に分けるのが大変でした。
- Q. 成長したところは？  
⇒生活訓練を2年間行い、生活力が向上しました。
- Q. 「一人暮らし」を目指そうと思ったきっかけは？  
⇒共同生活をしてみて、“自分は人に気を遣うのが苦手だな”と思いました。



一度決まったアパートを大家さんに断られたり、辛いこともありましたが・・・

「一人暮らし」を始めて、1年半がたちました！！

ヘルパーさんとお喋りしながらの料理は楽しい♪



部屋の片づけや掃除、包丁の使い方も上手になりました！



↑ 中身の充実した冷蔵庫！

「これからも健康に気を付けながら、今の生活を続けたいです♪」



今の生活＝自信に

○ ~発表を終えて~

11/18(土)発表会について、11/18(土)発表に行きました。とてもしんゆうして、うまく話すことができませんでしたか、自分なりに報告することもできて良かったと思います。他の人の話もききました。男の人の話はまた、お人となりにては、聞きたいと思う人がほとんどだったのではないかと思います。  
 みなさん、をねをねいろいろなしらべのこともねかえっておられ、私も一人ぐらしの生活をしています。今の生活をたのしく、まわりの人のスタッフさん達（V.L.P.さん（ほうもんかんじんさん）大谷さん）とうまくやっていけたらいいなあと思います。  
 11/18の日は、とてもいい一日でした。  
 吹金原 真由美



吹金原さん



車田さん  
 (桑友 職員)

吹金原さんと関わらせていただいている中で、上手くいくことばかりではなく、一緒に悩んだり、意見が合わずぶつかったりすることもたくさんありました。それでも、何件も不動産めぐりをしたり、買い物に行ったりする時間はとても楽しく、今でも「あの時はこうだったね」と笑って話せることを嬉しく思います。これからも一人暮らしをする中で困った事や大変なこともあるかもしれませんが、大谷さんを始めた皆さんの支援者を頼りながら生き生きと生活を送って欲しいと思います。

また、今回の吹金原さんの発表を聞いて「私も一人暮らししてみたいな」という方が増えたら嬉しいです。ありがとうございました。

11月18日のイベントに参加し、大勢の前で、自身の経験した事や感じた事を話される真由美さんの姿に、頼もしさを感じ、今の生活が自信につながっているのかなど嬉しく思いました。宿泊型生活訓練を利用してから今のアパート生活を振り返る中で、宿泊型生活訓練での日々の上に今の生活が成り立っている事を改めて感じると共に、これから生き生きと真由美さんらしく生活していく為に、どんなお手伝いが必要か、私自身が深く考えさせられました。またこのように集まれる機会があるとよいと思います。参加させて頂きありがとうございました。



大谷さん  
 (光風園 相談員)

○ ~発表を聴いて~

アパート探しの際、障害者だからと断られたり、ひとり暮らしを始めて、牛乳のしつこい勧誘に断り切れず契約してしまったり（すぐ相談員さんに話し無事解約）、苦勞されたエピソードも多く語られました。しかし、一人暮らしの楽しみや今後の目標もしっかり持たれており、私は支援者として他の利用者の方々にも日々の楽しみや目標を見つけていただけるよう、より良い支援をしていかなばと改めて思いました。（桑友職員 三原さん）

## ②グループホーム「さわやか荘」での「共同生活」

共同生活って楽しそうなイメージも、大変そうなイメージもありますが、実際どうでしょう？



桑友：金友さん、GH:吉川さん・藤田さん・宮本さん



＊さわやか荘＊

出雲市斐川町（荘原駅から徒歩10分）にある男性5名のグループホームです。

### どんな当番や行事があるの？



夕食の盛り付け  
炊飯の準備もします！



居間やお風呂などの掃除  
毎週日曜日にやっています

### どんな当番や行事があるの？



3ヶ月に1度、  
みんなで外食やごはん作りをしています♪



WANA JAPANの人と一緒に  
レクレーションもしています☆

写真を交えながら、『さわやか荘』での暮らしの様子をお伝えしました

### Q. 共同生活での、いいところ・大変なこと・気をつけていることは？

藤田：一緒に住んでいる人が色々心配をしてくれるし、話しをしてくれます。朝ごはんをわけてもらうこともあります。なので、淋しくありません。大変なことは掃除。自分で片付けをしますが、掃除は苦手です。タバコを吸うので、火の扱いは気を付けています。

吉川：共同生活でいいところは、畑があるのでいろんなものが植えられて嬉しいです。あまり大きな音を出さないように気を付けています。

宮本：みんなと色々話しができて楽しいです。掃除をすることは大変です。スタッフに手伝ってもらうこともあります。



趣味は釣り！



敷地内には畑も♪



### Q. これからどんな生活を送っていきたいですか？

藤田：一人暮らしを目標にしていきたいし、結婚したいです。車や原付にも乗りたいです。あと絵描きにもなりたいです。

吉川：人に迷惑をかけない生活を送りたいです。

宮本：いい人を見つけて結婚生活を送りたいです。

↑自作の絵を紹介する藤田さん（日中はNPO法人サポートセンターどりーむで絵を作成・販売しています）

～発表を終えて～

僕は、今回みなさんの話を聞いて、仕事をやる上でも何にしても「あいさつ」がとても大事だと思いました。あいさつは、簡単なようですが難しいことだと思います。僕は、あいさつを誰にでも、明るくするように心がけていますが、あいさつしても返って来ない時には、とてもいじや気分になります。あいさつひとつで「第一印象が変わったり、仕事上の報告や連絡などできるようなります」と思います。

また、時にはうまくいかなかったとしても、スタッフや職場の上司に伝えようから一歩ずつ前へ進んでいると思えます。僕はよくスタッフの言うことを聞きかたたり、困らせりします。がそれでも変えてくれることに感謝しています。

今回の発表は、僕にとって、とても勉強会になりました。これからは、あいさつをして、報告、連絡、相談とこれと力をつけて目標を精って一歩ずつ前進したいと思っています。

藤田 康弘



吹金原さんやいろんな人の話が聞いて良かったです。

吉川

さわやか荘の発表をするのが最初の方だったのでも少しへたで良かったのかと余りませんが一度や二度は練習をして参加した方が良かったと思えばと料理がいととおいしかったです。

宮本 孝人



とても緊張しました。グループホームの発表を聞いて、「他の人と暮らすのもいいものだな」「楽しそうだな」と感じてもらえていたらいいなと思います。

奈良グループホームを見学してみたい方、ぜひ声をかけてください。

金反

ポイント

共同生活は人や環境との相性も重要

～発表を聴いて～

グループホームにも相性があります。一緒に住んでいる人、担当職員、建物、周りの環境などなど。さわやか荘では、藤田さんが釣った魚を吉川さんが調理したり、敷地にある畑で採れた野菜をご近所にお裾分けし合ったりと、人と環境のいい関係が伝わってきました。

最後に「これからの生活」という話になったときに、「一人暮らし」と「結婚」というキーワードが何度も出てきました。結婚願望がある方には、どんな支援・選択肢があるのでしょうか。それぞれの希望を実現するために、支援者・そして虹の元会はどんな活動が今後できるのか、あらためて考えるきっかけになりました。(事務局：岡田)

### ③「地域活動支援センター」“ここいこ直江”の活用法

ほっとできる、お喋りできる……。あなただったらどんな過ごし方をされますか？



足立さん、村上さん、桑友：高橋さん

“ここいこ直江”をよく利用されている村上さん、足立さんと、ここいこスタッフの高橋さんに“ここいこ直江”での過ごし方やプログラムなどについて発表していただきました。用意されていた動画が再生できないというハプニングもありましたが、しっかりと分かりやすく“ここいこ直江”の様子を伝えてくださいました。

#### \*\* プログラム・イベント \*\*

##### \*ここいこサロン\*

隔週木曜日に集まった仲間でお喋りをしたり、ゲームをしたり賑やかに行われています

##### \*ここいこCafé\*

一緒におやつを作りながらお喋りやお茶を楽しむ会です

##### \*ここいこKitchen\*

一緒に美味しい料理を作って賑やかに食卓を囲む会です

↑「Cafe」も「Kitchen」も“今日は見学だけ”というのもOK！

気楽に参加できる会です

\*その他、ワークショップ等地域の誰でも参加できるイベントも行っています！！

\*プログラムのない日は、のんびり、ゆったり過ごせる場所です

「Kitchen」で作ったお好み焼き♪



どんな風に『ここいこ』を利用していますか？

足立：『ここいこ』のプログラムを活用し、ここでしか会えない仲間と一緒に喋りしたり、おやつ作りや食事作りをしたりして、余暇を楽しんでいます。仲間との喋りがとても楽しいです♪



フリードリンクもお楽しみのひとつ♪



村上：最初は生活のリズムを整えるために毎日“ここいこ”に通うようになりました。半年通えたことで自信がつき、今では仕事にも通えるようになりました。そして今でも休日には“ここいこ”へ行き、楽しく余暇を過ごしています。時には悩みを相談することもあります。

**それぞれの目的で、それぞれのペースで**

○ ～発表を終えて～

村上

自分は こいこについて発表しました。動画を映す予定だったが、  
つらなくて、アドリブで画像を見せながら、予定のない説明もして  
大変でした。

こいこのおかげで、仕事のない日も、家で暇をもて余すことなく、  
楽しい時間が過ごせます。たくさんの方に、こいこを気軽に利用して  
もらいたいです。



村上さん

足立陽子  
おのゝ元イベントへ参加させてください。ありがとうございます。

※ 松江-斐川と合同で、感じのいいイラストで、スタッフの人々メンバー、

いわはさん以外の方にも全スタッフ、いっしょに発表してほしい、自分とこいこを通じて  
を、ぜひ原典で、利用して下さるのでも、ぜひ、答えて下さる、ぜひ、食事をとってほしい、ぜひ、  
高橋さんの

足立さん



動画が流れない！というトラブルで大慌ての発表になったチーム  
“こいこ”ですが、発表者のお二人の機転の利いたアドリブに救わ  
れました！ありがとうございました。

発表の準備をする中で、利用者の方に色々お話を聞いていると、皆  
さんそれぞれが、皆さんなりの想いでこいこを利用して下さっている  
事が分かり、とても嬉しく思いました。

これからも、皆さんにいつでも“ふらっ”と立ち寄ってもらえるこ  
いこ目指して頑張ります。



高橋さん  
(桑友 職員)

○ ～発表を聴いて～

“こいこ”って聞いたことはあるけどどんな所？と思っていた人も多  
かったようですが、今回の発表を聞いて「行ってみたい！」「松江にもそ  
ういう場所があるといいな！」という感想が聞こえてきました。仕事場では話せないことでも何でも話せる  
場所。ゆる～く、ゆっくり過ごせ、時にはグループ活動で賑やかに楽しく過ごせるステキな居場所だと思  
いました。これからも“こいこ”を多くの方に知ってもらい、活用してもらいたいと思います。

(桑友職員 小村さん)

## ④自分に合った福祉サービス等の組み立て方

日中はサービスを併用しています。今は将来1人で暮らすための練習をしています。



桑友：柏井さん、高橋さん

平成6年からまるベリーを利用されている高橋さん。現在は、まるベリー-斐川の軽作業と病院のデイケアを併用されています。将来に備えて、アパートでの一人暮らし挑戦（練習）についても話されました。

Qどんなサービスを利用していますか？

「現在はまるベリー-斐川の軽作業と、デイケアを併用しています」

高橋さんの1週間

月	火	水	木	金	土	日
まるベリー-斐川	デイケア	まるベリー-斐川	まるベリー-斐川	デイケア	おやすみ	おやすみ



デイケアではスポーツや陶芸を♪



軽作業ではボルト組付けや箱折り

Q複数のサービスを利用してみてどうですか？

「過ごす場所が変わるので気分転換になります。

気持ちも安定しやすいし、それぞれが自分らしくいられる場所だと思っています。」

Qお休みの日の過ごし方は？

「まるベリーのレクやこいこのサロンに参加したり、天気の良い日はバイクで出かけることもあります。年に1回、こいこツーリストでの旅行に参加します。過去には北海道や沖縄、中国や韓国へも行きました」

Q現在の生活について教えてください

「姉から一人暮らしを勧められ、私自身も将来一人で生活するための練習をしたいと思い、アパートでの生活を始めました。家族や支援者の方とも相談しながら進めていきました」



Qアパートや実家ではどんな風に過ごしていますか？

「アパートで朝食をとり、日中活動後に実家に帰って家族と夕食をとり、入浴をします。その後はアパートに帰って、テレビを見たりしながらゆっくり過ごしますが、早めに休むことが多いです」

Qアパートでの生活をしてみてどうですか？

「実際に生活してみると、料理を1からするのが大変だったり、一人していると落ち着かなかったりすることがあり、今年いっぱい実家に帰ることにしました。実際に一人暮らしをしてみなければ分からないことだったので、いい経験になりました。将来のためにも料理はできるようになりたいと思っています」



## ～発表を終えて～

少し緊張したが、自分の過去のこと  
 が人に伝わって良かった。人から質問  
 されると思っただけ、そういうこと  
 もなくて良かった。

高橋 幸司



高橋さん

今回の発表の準備にあたり、これまでの経緯を改めて聞かせてもらうことが出来ました。長く桑友を利用されておられ、私の知らなかった楽しかったことや上手いかなかったことがたくさんあったんだと感じました。また、今年は一人暮らしやまるべりの新しい仕事にも挑戦され、高橋さんの大きな経験値となったと思います。一人暮らしは12月で終わってしまいますが、これで終わりではなく、今後も自分が気持ちの良い生活を送れるよう試行錯誤は続いていきます。今回「経験してみないと分からない」ということが分かり、色々なことに挑戦をしていてもらいたいですし、私も高橋さんが気持ちよく生活を送れるよう試行錯誤をしながら関わらせて頂こうと思いました。



柏井さん  
 (桑友 職員)

発表会のお楽しみ！ご飯美味しかったです♪



## 試行錯誤→自分のスタイル模索

### ～発表を聴いて～

23年間にわたってサービスを利用する中で、試行錯誤しながら今の自分に合ったスタイルを見つけてこられたんだなあと思うと、「それぞれが自分らしくいられる場所」という言葉はとても印象的でした。

私自身も実際にアパート生活を始めた当初、一人で生活することの大変さを何度も実感したことを思い出しました。高橋さんも一人暮らしをしてみて課題はありましたが、前向きな気持ちをお話ししてくださったので今回の経験を活かして今後も頑張ってください。応援しています！ (事務局：二岡)