

横浜 SSJ ニュース

第 25 号
2018 年 3 月 30 日発行

発行：横浜 SSJ（特定非営利活動法人 横浜市精神障がい者就労支援事業会）

〒232-0022 横浜市南区高根町 3-17-12 KS ビル 6 階

TEL 045-315-2622 FAX 045-315-2623

発行責任者：理事長 菊地 綾子

編集：横浜 SSJ ニュース編集委員会

印刷：ワークショップメンバーズ

春よ来い

理事長 菊地 綾子

日本各地から大雪と寒波が伝えられているさなか、札幌で高齢者や生活保護を受けておられる人が住む共同住宅の火災があつて 11 の方が亡くなりました。無届施設ではないかという指摘があるようですが、同様の火災が毎年のように起こっています。無認可とか無届とか分っていても、法律に基づく施設になってしまうと利用資格が明確に決まっているため受け入れることができない人が沢山いる。そうした行き場のない方々を最低限のサービスで受け入れている。そこに紹介しているのも行政だったりもします。野宿よりましだという発想があるのではないかと思います。

さて、障害者総合支援法に基づく当会のような障がい福祉サービスはどうでしょうか？就労移行支援事業、就労継続支援事業 A 型・B 型、地域活動支援センター、計画相談支援事業等に取り組んでいますが、運営側にも利用者側にもかなりの縛りが設けられております。税金を使うのですからきちんとしなければならないというのは当たり前ののですが、人間はそんなにきちんと枠組みとか制度に基づくように区分はできません。支援計画に沿って支援をとるのでさえ、3 カ月とか半年とかに 1 度見直すといっても、そんな短期間に成果（？）が現れたり、変化できたりするのであれば、もともと支援など必要ないといえます。と乱暴なことを理事長が広報誌に書いたりすればお読みになる皆さんの顰蹙を買うことと存じます。ご安心ください、当会の職員たちは法に基づいてきちんと事業を遂行させていただいております。ただ、「苦労を重ねて、縁あつて横浜 SSJ にたどり着いた利用者の皆さんお一人お一人を、枠組みとか区分とかに縛られて放り出すようなことはしないでください」ということは常々お伝えしています。

昨今、企業でも配送業者やコンビニなど人手不足で営業形態を変える動きがありますが、福祉事業でも人手不足が深刻で、基準を満たす援助職員が得られないゆえに事業所閉鎖に追い込まれるという話も入ってきています。横浜 SSJ でもマンパワー不足が深刻です。新しい年度を迎えるにあたって、横浜 SSJ もどのようにしたら利用者にとっても支援者にとっても満足のいくコミュニティになっていくのかを知恵を絞っていきたいと考えます。梅の花がほころび始めました。すべての人に、一日も早く春が来るのが待たれます。

横浜 SSJ シンポジウム

「アメリカにおける IPS の実践について」

去る 2018 年 3 月 7 日に神奈川県近代文学館において行われたシンポジウムについてご報告いたします。

横浜市総合保健医療財団『就労支援センターぱーとなー』センター長で当法人の理事でもある村上裕輔先生にアメリカにおける IPS の実践の調査研究を含めてお話をいただきました。

IPS とは？

(Individual Placement and Support) の略であり、直訳すると個別職業紹介とサポートという意味になります。個別就労プログラムの手法のひとつであり近年日本でも徐々に取り組みが行われつつあります。

ご本人の“働きたい”というご希望のもとにその意思を尊重しその人の「個性」「長所」「強み」を活かして個別に計画・支援をしていきます。障がいの程度、就労経験の有無を問わず誰もが利用できるのが特徴です。



アメリカにおける IPS の実践は？

現在把握しているものだけで、アメリカ 16 州で約 150 プログラムが実施されています。就労率は平均 40% 程であり、従来の支援手法と比較しても就労後の定着率に明確な差はありません。※伝統的な手法と比較して 2～3 倍の就労率。(但し、ほとんどの場合がパートタイムジョブ)

どのようなトレーニングをするの？

本来はその人の課題・弱点に注目し不足な部分を訓練し解決してから就労へ進めていきますが、このような「～が出来たら次は……。」というようなステップアップ形式ではなく、働きたいという意欲を持った“その時”を大切にして計画・行動を共に取り組みます。そして就労・就職活動を通して自らの課題を発見し“必要なトレーニングを必要な時期に”取り入れて支援をしていくことができます。

私の思う今後の課題は？

「働くこと」は社会参加のひとつの手法ではありますが、今の日本ではたくさんの壁(企業、制度、支援者、当事者)があり、就労支援のノウハウはまだ十分には確立されていません。

現在“働き方改革”が提唱されているなか、障がいの有無に関わらず働きやすい形態や業務内容を開発する必要もあり、そのような働きかたをしながらも雇用する側(企業側)にとってもマイナスにならないような改善が必要であると改めて感じました。



ジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズ職員 松井 真知子

食事提供について考える

～厚生労働省による報酬改定を受けて～

ジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズでは設立当初から、昼食提供を行っています。また、この 1 月からは久保山事業所においてもその取り組みが試験的に開始されました。今回は「食事提供の意味」そしてそれに関連する「食事提供体制加算」について考えたいと思います。

当法人の食事提供の原点はまだ障害福祉サービスがなかった時代にさかのぼります。当時、病気があり仕事に就けず、更に家族とも疎遠になり住む場所さえまならない人々にとって、作業所は作業する場でもありました。が、作業で稼いだわずかな工賃でその日唯一の食事を確保する場でもあったのです。それから数十年たち、街にはコンビニや弁当屋があふれ、安い金額で食事の確保ができる時代になりました。また、核家族化が進み家庭で食卓を共にする時間は確実に減り、昔とは違った事情で昼食提供のニーズが存在しているように思えます。今でもジョブ・ワークでは一人暮らしで自炊がままならない方や、コンビニ弁当と変わらない金額で手作りのあたたかい弁当が食べられるなど、昼食提供を楽しみにしている方が大勢います。作り手であるパートさんやメンバーさんも、野菜の高騰にもめげず安くておいしい、皆が満足できるメニューを日々工夫を凝らし調理しています。また、調理や片付けに参加しているときは、他の作業場面とは違ってリラックスした表情で話される方や、パートさんに悩みを聞いてもらってすっきりと作業場へ戻られる方、仲間同士笑いあったり体調を気遣ったり時にはアドバイスをもらったりと、大切なコミュニティ空間になっているのです。そんな食事提供を支えている一つに「食事提供体制加算」があります。

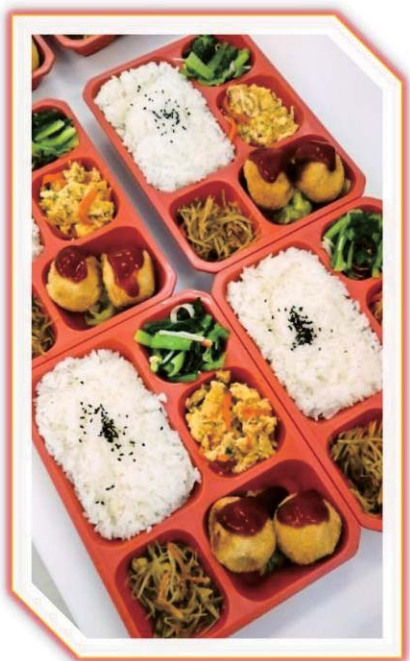
町の弁当屋の代金には材料費と人件費を含んだ諸経費が含まれています。JW や久保山で利用者の方が払っている弁当代の¥300 は材料費のみに充てられており、人件費などの諸経費は含まれていません。その人件費をまかなうのが厚生労働省が 10 年前に定めた「食事提供体制加算」なのです。ところが昨年 11 月、施行開始から 10 年たった 2018 年度で加算廃止とする報酬改定についての発表がありました。もし加算廃止となった場合、足りなくなった人件費を利用者に負担してもらうことは現実的ではなく、事業所が他から補てんするか食事提供自体取りやめることになります。この問題は全国の福祉団体から一斉に反対の声が上がり、横浜 SSJ でも厚生労働省に対し緊急要望書を提出しました。その結果、2018 年度報酬改定では、「食事提供体制加算については、食事の提供に関する実態等の調査・研究を十分に行った上で、引き続き、その他あり方を検討することとし、今回の改定では継続する」と、廃止の撤回が発表されました。しかしながら、あくまでも廃止の方向で検討を重ねていきたいとの方針は変わらず、私たちはこれからも食事提供の意義と食事提供加算の必要性を訴えていきたいと考えます。

ジョブアシスト横浜・ワークショップメンバーズ職員 金子 由紀子

《久保山でも食事提供を始めてみました！》

4月より就労継続A型事業所としてスタートして間もなく一年が経とうとしております。当初は「食事提供もしていく予定です。」と従業員の皆様にご説明したものの、何もないテーブルとイスがあるだけの活動室でした。

場所は阪東橋のとある6階建てビルの最上階です。以前に当階を借りていたところを使用していたと思われるダクトなどは通っておりましたが、いざ準備となると消防法などいろいろな設備が必要となり、横浜市に設置費補助金申請を行い、10月によりやく交付が決定致しました。11月中旬より改装工事が始まると同時に、以前「さら」で働いていた調理員さんと共に食品に関する業者を紹介していただき、食事提供を始めるための家電や道具、食器、弁当箱、食材や消耗品などを順次そろえていきました。



ある日のお弁当

12月上旬によりやく調理をできる環境が整い、殺風景な活動室が調理室へと変貌を遂げました。しかし、従業員の皆様は、「どうしたら食べられるの?」「時間内に食べ終わられるの?」「どんなものが食べられるの?」イメージがつかない方が多く、12月16日に試食会を実施いたしました。全員分約20食という数のお弁当です。将来的に従業員が調理補助勤務をして入ることも前提に希望者を募り、数名お手伝いをしていただきました。

年明けから従業員より注文をいただき、久保山斎場まで配達の実験運用も始めました。距離の問題で一つの事業所として戸塚斎場に配達できないのが、非常に残念です。始めてみると、注文数の相違、配送に使用予定だったクーラーボックスが大きいだけであまり数が運べない、食べ終わった弁当箱は誰がどこで片付けるの? 様々な問題に直面して、試行錯誤しながら日々進めております。

まだ調理員や調理補助の人数も不足しており、毎日提供できておりませんが、「300円でこれだけの内容で食べられるなら、私も食べてみたい。」とか「今までやったことはないけど、調理補助も体験してみたい。」等の言葉を聞くと、調理員含め職員一同嬉しく思います。

300円では材料費を賄うだけで、人件費までまわらず持ち出しです。本格的運用するには、「食事提供加算」なくして継続は難しいのが現実です。給付の「食事提供加算」請求条件もかなり厳しく、準備を整えている最中です。食中毒・感染の問題がありますので、常日頃から意識して気を付けてはおりますが、より一層の注意を払い、継続していきたいと思っております。

久保山・戸塚事業所職員 津田 朱音

【当事者スタッフ登用への取組】

当会では、事業の柱である斎場を中心とした援助付雇用の運営について2010年度に『横浜SSJ 5事業所運営改革検討会』というプロジェクトを実施しました。このプロジェクトを行った背景として「最低賃金の上昇する一方で受託費が据え置き状況のもとでの運営が続いている。現状の事業所運営を検証し、今後も継続して予想される更なる厳しい状況のなかで、横浜SSJの運営目的の大きな柱である“精神障がい者の働く場”を守りながらも耐えうる運営方法について検討を行う」とした、限られた財源で現在も続く最低賃金の上昇のもとにこの事業を継続するかという議論を行いました。構成メンバーは理事、事業所従業員、スタッフとそれぞれの立場のメンバーが集まり検討しましたが、大きな柱として『当事者主体』の運営をすることが不可欠であるという方針の決定に至りました。

当事者中心の取組として職員からの推薦により当事者スタッフの登用が本格化、プロジェクトから8年目を迎え今年度、障害者総合支援法の就労継続支援A型事業となり、職員からの推薦ではなく自薦(自ら応募)というかたちで募集、多数の応募をいただき、今回は新たに2名の当事者スタッフが誕生しました。

この自薦についての取組は継続して実施するとともに、より当事者中心の事業運営の実現に法人としても取り組んでいきたいと思っています。

事務局 星野順平

当事者職員になって

昨年九月、私は、久保山事業所の当事者職員に登用されました。嬉しく思い、その責任の重さに身震いしました。今まで、八年余り、従業員として働き、仕事の流れ等を把握出来ていたと自負していました。しかし、当事者職員になり、その階を任されたり、入って間もない従業員さんに仕事を教えている時に、自分の甘さを痛感させられることが、多々ありました。流れを読み間違えたり、仕事を細部まで分かっていなかったり、等等。その都度、常勤の職員さんや、ベテランの従業員さんに指示を仰いで、その場を乗り切ってきました。私の自信は、もろくも崩れ落ちました。プレッシャーやストレスを感じるようになりました。それでも、当事者職員をおりるわけにはいきません。考え方を変え、自分なりの当事者職員を目指そうと思い直しました。職員だから出来なくてはいけないとか、職員だからみんなの見本にならなければいけないなど、思うことをやめようと思いました。



出来ない自分を認め、皆さんに助けてもらい仕事を遂行する。仕事が無事に回れば、それで良しとする。そう思うようにしました。そして、そうやって数をこなすうちに、当事者職員として、成長していけばいいと。久保山事業所の従業員さんや常勤の職員さんには、これからもご迷惑をおかけするとは思いますが、自分なりに考え、動いて、皆さんと共に頑張っていきたいと思っています。これからも当事者職員として、よろしくお願いします。

久保山事業所 当事者職員 天沼仁志

横浜SSJ 事業所紹介

多機能型事業所

《就労移行支援事業所 ジョブアシスト横浜

就労継続支援B型事業所 ワークショップメンバーズ》

発達障がい啓発活動に参加して

1月16日に行われた、横浜市立大学看護学科の授業にゲストスピーカーとして招かれました。私は発達障がい（アスペルガー症候群・ADHD・LD）があります。自分がどのような人生を歩んできたかを話しました。

まず発表に向けて原稿を作りました。内容は幼少期から現在までのエピソードです。過去の出来事について振り返る作業はつらく感じることもありましたが、けれども、これをきっかけに今まであったことの整理をしたり、出会った人に感謝をしたり、将来について考える貴重な経験になりました。

当日は100人くらいの学生さんを前に発表させていただきましたが、本番に強いタイプの私も発表直前には緊張しました。学生さんは私の話をじっくりと聞いてくれ、質疑応答の際は質問もしてもらえました。私は当事者として支援者に配慮を求めることはあったものの、支援者側の目線になったことはないので支援者側にも支援の仕方に迷いがあることを初めて知りました。この質疑応答を通して障がいの有無に関わらず人とコミュニケーションを取る大切さを伝えることができたと思います。質問に対してうまく答えられたか分かりませんが、私の体験を皆さんの今後に生かしていただけると嬉しいです。

私の将来の夢は、福祉職員として働きながら当事者として自身の体験を語り多くの人に発達障がいについて理解してもらえるように、そして誰もが生きていきやすい社会になるように活動していけたらと思っています。このような機会をいただきありがとうございました。

（ワークショップメンバーズ 32歳 女性）

～考察 自分は今生かされている、という考えについて～

① J/Wの利用について

初めは障がい者施設というのに強い抵抗と警戒をしていました。今思えばそもそも自分が障がい者というのを認めたくなかったからだと思います。当時は父親の理解が薄く入院する事もありました。あの頃は生き地獄のようで辛かったです。退院後J・Wに籍を戻して就労に向けた準備を始めました。戻った当初は集中力が足りなかったり、休みが多かったり、いろいろ問題がありました。それでもJ・Wのスタッフは何度も注意したり指導してくれました。私の直すべき性格や考え方も教えて頂きました。まるで生き方を学んでいるようでした。

②就労の実現

通所して数年、就労の話が来たときはすごく嬉しかったです。担当のスタッフからは焦らないように、と念を押されました。そこで焦っていたら先送りになっていたでしょう。

私が就労できたのはJ・Wスタッフの助力と私自身が辛抱強く就労を諦めなかったことだと思います。今のままでも生活できるからいいや、と少しでも思っていたら就労は実現はしなかったでしょう。そして現在は職場の雰囲気にも馴染めて充実した日々をしています。今の短期目標は、職場で未だ名前を知らない方々と会話すること、中期目標は後輩を育てたい。長期目標は次のステップを踏むこと(いつになるかな?)です。

今、就労に向けて準備をしている人も多くいると思います。私が伝えられる事は辛抱強く諦めないこと、努力している自分を甘やかさない程度に褒めること(モチベーション大事)。

時間は前にしか進みません。悔やむのも良いですがそれを次にどう活かすのか考えるのも大事だと思います(時間の節約)。夢や目標は努力する人に見つかるものです。そのためには思考を止めないこと。

③モチベーションを保つためにしていること

仕事と個人的なことは分けるのが大事。休みの日に仕事の事なんて考えていたら身が持ちません(オンとオフの切り替え)。休日、私は趣味をなるべくするようにしています。出来ない時もありますが、趣味なのでほどほどにしています。とりあえず手や指先を使う趣味が多いです。楽しいです。楽しむの大事。

(元ワークショップメンバーズ ビーンズまこと)

就労継続支援 A 型事業所 北部事業所

新しくできた休憩室について

去年の12月に北部斎場の売店の裏側に新しく2つの少人数の会葬者の休憩室ができました。1月に入ってから使用が始まりましたが、使う時間帯がその日使用する直前に連絡が入って初めてわかるという場合が多いです。まだできたばかりなのでモニターの表示も完全では無く部屋の番号がでないので確認しづらい状況です。

更に12月から繁忙期になり、使用する件数も一気に増え、どのポジションの人にも余裕のないはずですが、忙しい中、時間内に仕事を終わらせようとみんな頑張っています。慣れるまでもう少し時間がかかると思いますが何とか乗り越えて行きたいと思います。

(北部事業所 平田佳和)



地域活動支援センター“すきっぷ”の活動

＊2月に障がい者作品展に出展しました。

お面たちのタイトルは“表出”～それぞれの心～

ダンボールアートは子供たちに遊んでもらえたらと作り始めたそうです。



居場所づくりで地域とのかかわりを

◆ポムポムの仲間たち

初賀地区にある地域防犯拠点ステップ・ワンで、毎週木曜の午後、だれでもふらっと寄れる居場所「ポムポムの仲間たち」が開かれています。子どもたちが立ち寄って、水鉄砲で遊んだり、室内でぬり絵やお絵かき、折り紙、手芸などを楽しんでいます。

スタッフは精神障害のある人たちの地域活動支援センター「すきっぷ」に通う皆さんです。子どもと接するのが好きな人は「寄ってってね～」と子どもたちに声をかけます。絵の得意な人は、壁面の黒板にいろいろな絵や子どもたちが喜ぶクイズをかいていきます。「地域の人が和める場にしたい」と皆さん話しています。

「障害のある人もそれぞれ個性があり、得意分野を持っています。支援を受けるだけではなく、できることで地域に貢献する活動もしていきたい」と皆さん。「それが社会で生きていくということですから」とも。



子どもと一緒に絵をかいて遊ぶ



思い思いに過ごし、ゆったりとした時間が流れる

どなたでもお立ち寄りください！

●木曜14時(第2木曜は15時)～17時に地域防犯拠点ステップ・ワン(黄金町1-1)で 図すきっぷ ☎315-2520 ☎315-2519

「ポムポムの仲間たち」の活動が
中区の広報に載りました。

“すきっぷ”のメンバーさんの働く姿

公園清掃に参加している方にインタビュー

スタッフ：「公園清掃に参加してみて、

参加する前とはどんな変化がありましたか？」

メンバーT.Uさん：「家にじっとしていることが多かったのですが、清掃の時は1日3時間働くので、外に出る事と就労意欲が出る事など心身共に効果があつたようです。働いて工賃(お金)を頂くという喜びも得られました。」と話してくれました。



“さら”に実習体験に行ってみて

私は、今年の一月十日から“さら”に実習体験をしています。私は、遅番で入っています。最初は、さらに実習をするのが憂鬱でした。自分は、誰かに支援をしてもらう事。何もできないんだと思いました。後から、“支援”という言葉に引っかかっていた事に気がつきました。“支援”は、自分が安心して仕事をするためのものなんだ。そう思うようになってからは、少し気持ちが楽になりました。“さら”での仕事は、片付けがメインです。ランチタイムは、食器洗いが大変です。速く丁寧に、汚れをキレイにする。量が多いと、目的を忘れそうになります。だからこそ、落ち着いてできたらいいと思います。いつかは、ホールでレジ締めの仕事に任される人になりたいです。

(日下部真由)

さらに働く前は、なかなか働く為に、最初の一步が踏み出せず、あまり自信が持てず、前に進めずにいました。

でも、やってみなければ始まらない。慣れて行くしかないと言い聞かせて、最初はこれでいいのかな、っと、戸惑ったり、動作が雑だったりしたけれど、簡単な事でも自分にできることがあるんだなあ、っと感じました。働いている間は、目の前の作業に集中する事で余計な不安は感じずにいられました。

覚えることは、まだまだ沢山ありますが「目の前の事を一つずつ」丁寧に、頑張りたいと思います。

(Sa. H)



～Sa.Hさんと日下部真由さんを“さら”に迎えて～

昨年の暮れから Sa.H さんが今年から日下部真由さんが“さら”に実習に来ています。Sa.H さんも日下部さんも水曜と金曜に出勤してきます。二人とも当初は緊張していましたが、日を追うごとに“さら”に慣れてきました。

Sa.H さんは初日からとても落ち着いていました。“さら”は接客業なのでバタバタしているのですが、Sa.H さんは安心感がありました。また食器や調理器具をととても丁寧に拭いていて、感心しました。

日下部さんは 20 歳と若く、私と 26 歳も歳が離れているので、娘を見るような目で仕事を見守っています。仕事ぶりは職員さんの指示をしっかりと聞いて、私たちの声かけにも懸命に返事をして、とても誠実に仕事をしているという印象です。

Sa.H さんは早番で“さら”の勤務に入ります。早番はランチまでのホールや配膳の準備をします。ランチタイムに“ご飯盛り”という役を担当してもらっています。ランチのオーダーが入るとご飯とお味噌汁をよそって、セットしているお盆のところまで、持って来てくれます。そしてお盆が下がってくると片付けて、食器をシンクに入れます。そして洗浄された食器を拭くという役です。

日下部さんは主に遅番での“さら”の勤務に入ります。今日(1/19)、アイスココアのオーダーがあったので、初めて作り方を教えました。金曜の遅番はグリストというシンクの下に汚れた水や残飯が溜まる場所があるのですが、その掃除を私たちと一緒にしています。グリスト清掃の準備や汚水の捨て場などいろいろ覚えてくれました。

二人ともどんどん仕事を覚えてくれて、教える私たちとしてはとても嬉しくなります。特に日下部さんはカフェで働きたいという希望を持っているので、“さら”で自信をつけて、巣立って行って欲しいと思います。

二人ともあっという間に“さら”のメンバーと仲良くなりました。これからもっとコミュニケーションをとって、“さら”の看板娘になって欲しいと思います。

(“さら” 長谷川政次)

～就労継続支援 A 型事業所 久保山・戸塚事業所～

久保山・戸塚事業所は、今年度4月より就労継続支援 A 型事業所として新たにスタートし、もうすぐ1年を迎えます。そこで、この1年の出来事を振り返りたいと思います。

A 型事業所になってこんなこと始めました

久保山・戸塚事業所では、A 型事業所になってから月に1回、定期的にミーティングを開催しています。ミーティングでは、業務マニュアルの見直し、食事提供のこと、職場での緊急時対応、職場の安全衛生について等、私たちの“仕事”に関わる事をミーティングで話し合い、確認してきました。それから、災害にあったしまったとき、どうすれば良いのか、どこに何が置いてあるのか、事務所にある備蓄を直接、見て、触れて、体験することもできました。最近の非常食はとても進化していて、松茸ごはんがあることに、驚きました。

毎回、ミーティングをするだけでなく、時には、レクリエーションを行うこともありました。今年度、開催できたレクリエーションをいくつかご紹介します。

バーベキュー

9月20日に JR 港南台駅近くにある高島屋の屋上でバーベキューをしました。当日、お肉の受け取りや野菜、飲み物の買い出しを何名かの従業員さんをお願いをして、職員と共に買い出しに行きました。

お肉や野菜だけでなく、焼きそばや焼きおにぎりなど、たくさん購入したのでお腹いっぱいになるまで食べることができ、大満足でした。



初詣



戸塚事業所は1月14日に、久保山事業所は1月25日にそれぞれ桜木町にある伊勢山皇大神宮へ初詣に行きました。

駅から歩いて神社まで向かいましたが、細い路地や坂道が多く、たどり着くまで結構大変でした。

神社では、おみくじを引いたり、お守りを購入したりして思い思いの過ごし方ができました。ちなみに、中にはおみくじで大吉を引いた従業員さんもありました。素晴らしいですね。

みなさんは、どんな願い事をされたでしょうか。ひとつでも多くの願い事が叶う事を願って…

今年も良い一年にしていきましょう。

次年度も、久保山・戸塚事業所ではミーティングだけでなく、レクリエーション活動も行っています。



(久保山・戸塚事業所 職員 小澤大夢)

メンバー・従業員の「声・こえ・コエ」

今回のテーマは 【食】 についてです。皆さんにはいつもテーマだけ伝えて、自分でイメージを膨らましてもらっています。毎日行う大事なことを改めて話して頂きました。

～お弁当作り～

最初は、お弁当作りには興味ありませんでした。何気に父から「お弁当、作れば？」と言われ、試しに作ったところ、完成させた時に達成感が湧き、楽しくなりました。次第に彩りを考えたり、本を見て色々なお弁当のおかず作りに挑戦したり、今となつては、お弁当作りの為に早起きするのも楽しくなり、充実しています。

時には、眠い中でお弁当を作るのが面倒だと思う事もあり、朝早くに起きて子供達の為にお弁当作りを頑張っているお母さん達のありがたみを感じることもしばしばあります。

朝早くに頑張っているお母さん達に感謝するべきですね。お弁当作りは大変ですが、趣味として続けていきたいものです。



(久保山事業所 T・T)

～食について～

私は、食べることが大好きです。身長は 163 センチしかありませんが、体重は 93 キロあります。個人面談で目標を立てたとき、今年の夏までに体重を 5 キロ落とすと言ってしまいました。本当の事を言うと、まだ先が長いので、何もしていません。そんな私ですが、本気で体重を落とそうとした事は何度もあります。

仕事を終え、戸塚斎場から最寄りの駅まで 30 分、電車を乗り換え、自宅までの道のりを 30 分かけて歩いて帰りました。そのおかげで、5 キロ楽に落ちましたが、歩くのをやめるとすぐに元に戻ってしまいました。そんな事を何度も繰り返すうちにだんだんとやる気も無くなってしまいます。



戸塚売店では、毎年 1 回食事会をしていて、そこで僕は、毎年幹事をしています。色々なお店を探して、自分で決めることが好きなので幹事をしています。最近は、時々反対する方もいます。自分の思うようにはいかないこともありますが、食事会を楽しみにしています。

(戸塚事業所 A・S)

～食生活について～

私は心療内科に通い始め、精神の薬を飲みだして 10 年余りです。飲んでいる薬の中には食欲を増進させる薬も多く、生活リズムを整えるのがとても重要になります。睡眠障害がある為、眠剤の副作用などで日中眠くなる事が多いため、生活リズムをどうしても崩しやすくなります。

8 年前に当事者になってから体重が急激に増え、当事者になる前より 20 キロ増加しました。それが災いして、6 年前に肺炎を 3 回発症し、同時にコレステロール値と尿酸値、肝機能値が上昇しました。更に血圧まで上が 150 以上と上がってしまい、持病の気管支喘息でかかっていた内科で高血圧症と高脂血症と診断され、治療を開始しました。年に数回採血をして、更に消化器科で年に 1 度、胃カメラ、下腹部の CT を撮ってもらっています。

このままでは安定して北部で働けなくなることを懸念してウォーキングしたり、新横浜にあるラポールに行ったりしていますが、血圧、コレステロール値はなかなか改善しません。インターネットで調べたら運動だけではな

く、食生活の改善が最も重要だという事がわかり、北部入職前、区役所のデイケアでお世話になった保健師さんに相談しました。そこから個人的な栄養指導が始まりました。第一に指導されたのが、食事の際野菜から食べる事。次に食べた物、体重、血圧の記録を付けること。可能であれば万歩計を付けて毎日の歩数をチェックする事です。この記録を元に1, 2カ月に一度栄養指導をして頂いています。

面談を始めて5年程たちますが、その成果が実を結んだのか大きな病気はしなくなりました。

好きなものを好んで食べるのはストレス解消になるので、とても良いことですが、その分運動や、野菜類を摂取することを忘れない様にしないと、後々自分が大変な思いをする事にもなりかねません。食生活の事で不安な事があつたら区役所の保健師さんとお話してみると良いアドバイスが見つかると思います。私も45歳になり健康管理がますます重要な年頃にさしかかっています。定年まで働き続ける為にもこれから益々健康管理を徹底していきたいと思います。ありがとうございました。



(北部事業所 唯野貴史)

～食について～

食についてとのことですが、他の人よりかなり気を遣っていると自負しています。

まず添加物を気にしています。全てを避けることは不可能なので、特によくないものはなるべく避けるようにしています。

こうなってしまったのは健康書籍を読んだことがきっかけです。

それまではある菓子の依存症とも呼べるレベルで食べていた物もきっぱりとやめました。最初は絶つのがきつかったのですが、もう全く未練はありません。

こう書くと異常に思われるかもしれませんが、皆気にしなさすぎだと思います。

体内に入る物なので食べ物にどんな成分があるかは要注意しています。

そして、食べる順番にも気を付けています。まず、最初に食物繊維を多く含むものを食べ、次に蛋白質を多く含むものを食べ、最後に糖質を多く含む物を食べています。

こうすることによって、糖質の吸収を緩やかにして、体の糖化、すなわち老化を抑えられるらしいです。

なんだか健康情報に踊らされている気もしますが、健康あってこそ普通の生活が出来ると思い知らされたので健康第一をポリシーにしています。

そして私は作業所で調理業務を担当することが多いのですが、いくつかの理由があります。

一つめは勉強になるからです。そこまで料理好きというわけではありませんが嫌いでもなく、色々な料理を覚えられたら便利かと思い調理場に立っています。

二つめはイライラ解消です。近年イライラすることが多く、医者に相談したところ、何かを作ったり、特に料理をすると良いと聞いたので、やっています。料理は集中力がいるのでイライラも忘れられます。

以上です。

(ワークショップメンバーズ PN ザンパンマン)

～食について～

今日は!“すきっぷ”のS.Hです。今回「食について」という文章を仰せつかりましたので、食について考えて見ました。僕にとって「食」とは生きるために必要なものであります。食べることによって、その分活動できるという位置づけです。もちろん「食」には食べる楽しみもあるでしょうし、以前は僕も食欲を満たすために、

食べ物を食べていました。身体が必要とすると、がまんができずに買って食べてしまっていました。しかし最近では血糖値を気にしなければいけない身体になったし、生活のためにも、必要以上の食べ物は控えなくてはならなくなったので、大食いしないで、必要な物を必要な量、食べるという方向に変わっていきました。

嗜好品も極力、食べないようにと思っています。なかなか難しいですが。カロリー計算などはしていませんが、病院の糖尿病内科などでもらった食品の表などを参考にして、バランスよく食べるように「食」の楽しみという点からすると、不満足な食事ということになるかもしれませんが、僕にとって粗食で行くということが一番いいのではないかと思います。粗食が僕の理想であり、目標です。最後になりましたが、僕の好きな食べ物は、納豆玉子ご飯に冷奴です。肉や魚も好きですが。



(すきっふ S.H)

フリースペース

SSJを利用している方々には、多彩な才能や考えを持っている人がたくさんいます。その方々の持っているモノをご紹介します。このコーナーです。

「他者を通じて働く哲学」

SSJ北部斎場で働き始めて、1年と4ヶ月以上が過ぎた。自身の2度目のニュースでは自分の働き方と他者との関わり方を視点とした北部斎場での過ごし方を記述したい。

北部斎場に限らずA型事業所等へ通う人は、各自事情は様々でも本位ではないだろう。最低レベル又はそれに近い位の賃金を得ることを基本の目的としていることは、誰しも通じる事と思える。そういう意味では、少なくとも正規の職員を除いては上も下も無いわけで、自分もその一人である。不本意ながらも結果的に正規の職場で働き続けるだけの資質が乏しかったから、A型事業所等に通う事になっている。所詮そんな自分だが、北部斎場にきてからも、以下触れるとおりの“作業感覚”が体にしみついたまま、反映していると思う。

職場内では不用意な騒音をたてずに、その場その時優先するべく事を即断し、無駄の少ない作業の遂行を心掛けている。作業時間内は何もしていない時間を少なくし、どのみち終わらせるべく仕事を油断なくこなす。それが1日の仕事をゆとりと安全をもって終わらせる基本だと思っている。(それ故独断的な作業行動になる傾向もありうる。)

だが、それは、周囲に要求や期待などされているわけでもなく、私が勝手にやっている事でもあり、解っているながらも、作業に集中しすぎるあまり、協調性よりも独断性が色濃くなってしまう。時には興ざめや反感に似た気を招いていないかという懸念もする。北部斎場での初めの1年位は、仕事の内容や工夫の仕方を習得する事にばかり気にかけていた。そろそろ他のメンバーとの連繋を通して、見本になりかねる作業行動は控えねばと思う今頃である。個人の力など知れている。それが判らず仕事に集中しても周りをしらせさせかねない。その辺りを心と体で覚える事が、多様なところでの自己課題になっている。



北部斎場に限らず職場といえる所は、けんかや揚げ足のとりあいをする、恨みを買う、パーソナルな関わりを目的とするところでもなく、一人一人がその日の仕事を協力し合い、その時その日を成立させる、多分そんな所だろう。生後以来、集団生活のイロハを身につける人間環境すら恵まれず、不完全極まりないまま歳を食った自分は、癖のある性格や言動で要らぬ敵を見出さぬ様気をつけ、多少気の合わない人とでも働く以上は、協調する為の知恵を利かせ、何かたまりかねる事に抛る騒動への発展などは避けたい。それならば、従業員、当事者スタッフ、正規職員、関係なく斎場での他者との関わり方への留意は不可欠であり、私話の程度は仕事仲間により気遣う事は、どんな人間関係でも平穏な過ごし方の基本だろう。軽はずみな私的の対話を慎む事、親密になる礎はその辺りからだと思う。

斎場での近況等話す為、半月に2回事務所に行くことになっているが、その理由を今一つ解りかねている私は甘えがある限り報われないと自戒しているので、身の上相談的な話は程々にと努めている。各自様々でも生きる以上は悩みに関わるのは自分だけではなく他にもいる。その認識とともに、最後は自分次第だという覚悟をもたねばと引き締めたい。

年齢に相応しき大人に成り損なっているくせに、不相応な事を綴りながらも、不本意にちかいこれまでの人生を後生どう変えていくのか、そんな願いと愚かな悩み癖とともにしながら、しばらくは北部斎場で働いていきたい。

SSJに関係のある人で敵と呼べる(こいつとは仕事したくない。顔も見たくないといわせるくらいの)ほどの類^{たぐい}は、いまのところいない。良き人達との節度のある関わりを通して、これまでの不信感、敵対欲に満ちた人間観から抜けだしたい。

(北部事業所 白井貴明)

【本部からのお知らせ】

法人本部に会議室、研修室が完成しました。研修利用の場合の収容人員は50名、演題、ホワイトボードの他、プロジェクター、スクリーンを常備しています。法人内の会議、研修で使用しますが、会員はじめ、関係機関の皆様にお貸しすることも可能です。使用料は下記の通りです。

- 午前 9:00 ～ 12:00 ￥1,000
- 午後 13:00 ～ 17:00 ￥1,000
- 夜間 17:00 ～ 20:00 ￥1,000

お気軽に法人事務局(045-315-2622)にお問合せください。



《編集後記》

春分の日には雪が降り、花粉も大量に…また、桜も例年より早く開花するなど、変化が大きい季節になりました。春眠暁を覚えずな体調の人が増えている感じがします。日々を楽しく過ごせるよう食事や生活をほどよく気を付けていきたいと思います。まずは、衣替えに早めに着手しようと最近ずっと思ってます。

まめ