

町田通勤寮だより

NO 55 2016年 1月

社会福祉法人つるかわ学園 東京都町田通勤寮

〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-5-3

電話 042 (739) 0491

巻頭言

本年もよろしくお願いいたします。

東京は比較的穏やかな年末年始でしたが、皆さまはいかがお過ごしだったでしょうか。私は、例年通り年末には家族でスキーに行き（アキレス腱をやってしまったからの2年間は滑らずにノンビリしますが）、元日に初詣（町田天満宮）をした以外は、実業団駅伝、サッカー天皇杯、箱根駅伝、高校サッカー、高校ラグビー…と家でゴロゴロとテレビ観戦の日々でした。

ところで、いつから始めたかも覚えていませんが、私の中で元旦の「ルーティン(?)」があります。それは「洗車」に行くことです。洗車機をかけるのではなくコイン洗車場で手洗い洗車をします。大晦日にスキーから帰ってくるため車が汚れているので、家族が目を見ます前に「洗車」に行きます。大体が日の出直後になるので非常に寒い

のが普通で、洗車場の水道が凍結していた年もありましたが、今年は何時になく水も温かく暖冬を実感しました。

さて、いよいよ四月からは民間移譲に伴う「町田通勤寮」の運営が始まります。これまでもお話しさせていただいておりますように、「利用期間」の考え方、「実費負担額の引き上げ」等利用者の皆さんや保護者の皆さんに十分な説明をさせていただき、「新たな町田通勤寮」のスタートを切ることができるよう十分な準備を進めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

(寮長 三階広明)

研修報告より《宿泊型自立訓練施設と飛翔館》

平成27年10月29日～30日の2日間、福岡県北九州市にて第41回全国宿泊型自立訓練事業等職員研究大会が開催されました。制度が変遷を繰り返す、通勤寮の数が減っていく中でも、全国から多くの同志が集い、実のある情報交換及び連携を図ることが出来、大きな収穫となりました。

会場となったのは社会福祉法人北九州手をつなぐ育成会の育成館会館でしたが、平成25年12月に新築された障害者自立訓練施設飛翔館が隣接されており、2日目には見学会も開かれました。飛翔館の概要は町田通勤寮とほぼ同じで、管理者・サービス管理責任者各1名に支援員5名という体制の中、定員30名の利用者の支援に日々当たっておりますが、新築ということもあり利用者ニーズに適合した快適

な生活環境が整えられていました。中でも居室の個室化は利用者にとつては大変喜ばしい出来事でしたが、飛翔館の支援員によれば、個室化はメリットもありデメリットもあり、というところのようです(詳細はあえて割愛)。集団生活の中で抱える課題はどの通勤寮も共通であると感じましたが、若い支援員が利用者の自立に向けた支援に真摯に取り組む姿勢はただただ感心させられました。改めて言うまでもなく、通勤寮は生活の場であると同時に自立に向けた「訓練」を行う場です。一人一人が「自立」に向けて日々課題克服に取り組み、地域にはばたくための「地力」「根」を作る場です。通勤寮の中で個々に与えられる役割(基本的な生活ルールに加え、当番掃除や時間を守ること、集団行動など)は、地域に出た後にそのまま必要不可欠となるスキルです。2年間という短くも貴重な時間を有意義に過ごしていただと共に、毎日の就労に向けての英気を養う場として、少しでも安心かつリラックスして生活できる環境の整備に尽くしたいと思っております。

今、全国の宿泊型自立訓練施設に求められる役割は時代とともに変わりつつありますが、その中でも、地域生活移行は旧通勤寮時代より引き継がれた重要なスタンスの一つです。単身生活なりグループホームなり、地域生活のスタイルが人それぞれでありながらも「地域社会」が各自に向ける視線は共通です。そのことを常に意識しながら自立訓練に励んでいただければと思います、全国の同志とともに我々支援員もできる限りの力を注いでいきたいと思っております。

(主任支援員 谷本洋)

年忘れボーリング大会・BBQ

12月12日、ボーリング大会・忘年会が行われました。

ボーリングの会場となったのは町田のラウンドワン。5レーンにわかれ、各レーン職員を入れて4人から5人が1チームとなり、それぞれ2ゲームを楽しみました。チーム分けのおかげで、普段はあまり接点のない利用者さん同士が同じチームとなることもありました。しかしボーリング初体験の利用者さんに、普段はあまり交流がない熟練の利用者さんが率先して手ほどきしている光景が見られるなど、大会は終始あたたかい雰囲気で見られました。大会直前に1人で10ゲーム練習してきた猛者あり、見事なカーブを投げる技巧派あり、ガーターばかりでもめげずに投げ続け、人生初ストライクを取れた方あり、などなど、目標点数や順位は異なれど、みなが楽しく和気藹々と大会を過ごすことが出来たように思います。

その後は貸しきりバスで忘年会会場である東林バーベキューへ。今年は時間が1時間強と短かったものの、色々な種類のお肉や野菜、揚げ物などを食べておりました。面白いもので、焼き肉は性格が出るのかそれぞれのテーブルで肉を焼く係が自然と現れ、鍋奉行ならぬ焼肉奉行が出現しておりました。また、デザートも食べ放題でしたが、デザートに関しては女性利用者さんの方がたくさん食べていたように思います。ダイエットをしているからお肉はあまり食べないと仰っていた利用者さんも、デザートはしっかりと食べておられ、その満足げな表情を見てこちらも自然と表情が緩んでしまいました。

宴もたけなわとなった頃、先のボーリング大会の表彰がありました。個人部門はもちろん、チーム部門での表彰もあり、優勝チームはみなどこか誇らしげな一体感をまとっておりました。そして会の最後には、この12月で通勤寮を卒業し、グループホームへと移行する利用者さんからお別れの挨拶がありました。私などは非常にしんみりした気持ちになってしまいましたが、皆で卒業する利用者さん達を激励し、会はお開きとなりました。

(主任支援員 武智里峰)



スピーチフォーラム

11月14日～15日に第23回スピーチフォーラムが開催されました。スピーチフォーラムとは関東の宿泊型自立訓練施設・旧通勤寮の利用者やグループホームで生活している方が一同に集い、各テーマに沿ったスピーチを発表し、利用者間で交流を深めることを目的としています。当初、箱根が開催候補地でしたが、大涌谷周辺の火山活動に伴い、噴火警戒レベルが昨年の5月に引き上げられた経緯から、お隣の静岡県伊豆長岡のホテルニュー八景園が開催地となりました。

町田通勤寮からは3名の利用者が参加。昨年は立川通勤寮とバスで現地へと行きましたが、今回は公共交通機関を利用しての移動となり新横浜から新幹線に乗り、三島へ。そこから趣のある伊豆箱根鉄道駿豆線に30分程揺られて伊豆長岡駅へ到着。更にバスへ乗り、ホテルへ到着。余談ですが、年々、通勤寮の利用者の趣味や嗜好が変化しており、以前は必ず何人か鉄道・バス好きがいました。最近は少なくとも、普段は乗ることの出来ないローカルなバスや電車を目的に参加する人もいる程でした。

開会式に合わせて各施設から職員、利用者が一堂に集結。やはり施設や地域の特徴が働いている職員や生活している利用者の個性となつて表れている様に感じます。

分科会は生活・趣味・仕事・恋愛のテーマごとに別れており、私は生活の分科会へと参加。それぞれ自分がどの様な生活を送っているかを聞きました。勤続年数30年、無遅刻・無欠勤の方もいれば、今の

生活に満足していないと不満を露わにする人も意見は十人十色。

スピーチした利用者の中には仕事や人間関係の悩みを赤裸々に告白し、将来に大きな不安があると訴える方もいました。その方は幼くして、両親を亡くし、何をやっても自信がなく、変われない自分に対して苛立ちを募らせていると言い、常に葛藤と闘っている様な印象を受けました。しかし、とある利用者の方より「人や悩みを受け入るのには難しい。その代わりに未完成な自分を少し許しても良いと思いません」と一言アドバースがあり、思わず「はっ」としました。最終的に全体で「自分は自分でしかない」といった一つの答えのようなものを見つけ、分科会の幕を閉じました。若ければその分、悩みや不安、葛藤があるのは当たり前です。自分は自分でしかなく、他の誰かに生まれ変わることはできません。その代わり、自分を変えることができるのも他でもなく自分自身です。生活の枠を抜け、人生を見つめ直すような分科会でした。

夕方からは宴会場にて懇親会となります。この懇親会を楽しみにしている方も多く、踊る人、名刺を必死に配る人、歌いだす人など皆大はしゃぎ！カラオケを終え、盛り上がりはビンゴで最高潮に。特賞はデイズニートリゾート宿泊券でした。

宴会の後はお風呂へ。地上八階にある露天風呂から伊豆の山々の景色を見ていると自然と疲れもやわらいでいきました。

翌日は観光として伊豆・三津シーパラダイスへ。大きく広がる駿河湾を眺め、アシカショウを満喫し、帰路へ。行き帰り共に電車の席も空いており、夕方には無事、通勤寮へ到着しました。

来年度は栃木県の施設が主体となつてスピーチフォーラムが開催される予定です。主催となったキャンパス秦野の皆さん、参加した職員、利用者の皆さんお疲れ様でした。

(支援員 岩崎龍)



福祉マラソン

昨年11月22日に第28回「心をつなげる福祉マラソン大会」が開催され、フクシアから5名、通勤寮からは3名の利用者さんが参加されました。今年度より、大会実施場所が長年慣れ親しんだ皇居周辺から大島小松川公園及び荒川河川敷コースへと変更されたものの、当日は晴天に恵まれ、運営に大きな混乱もなく、大会はスムーズに進行しました。

参加者全員が無事完走し、走り終わった後にGH利用者さんの保護者の方からお菓子をいただくなど、終始和やかな雰囲気で大会を過ごすことが出来ました。

前回までのコースであった皇居周辺よりも規制がずっと緩やかな為、コンビニなどで各自が用意した昼食を、公園内で思い思いの時間に食べる事が出来ました。また、キャンプ用のテントを持参して設置したこともあって、ちょっとした遠足気分を味わう事も出来ました。『無理をせず、ゆっくりマイペースで』が大会のスローガンですが、町田通勤寮にはアスリートタイプが揃っております。今年度も男性5キロ部門で通勤寮利用者さんが優勝・3位と、複数のメダルを持ち帰ることが出来ました。優勝された利用者さんは、なんと今回で大会3連覇を達成した事となります。2位に入った方は陸上の東京都代表の方だったため、まさに全国レベルの争いを制した事となります。また3位の方は今回が初出場。来年以降、町田通勤寮としての連覇記録をさらに伸ばせる逸材であります。

さすがに疲れたのか、帰りの電車ではほとんどの方が眠っておられました。心地良い疲労とともに充実感が窺えるような寝顔ばかりでした。参加した皆さま、おつかれさまでした。

(支援員 新井政暁)



クラブ活動

11月15日(日)に今年度4回目のクラブ活動を行いました。初参加の男性1名が加わり、男性3名の参加となりました。

お花は①ミモザアカシア②カーネーション③スターチスの3種でそれぞれ綺麗に見せるように工夫をしました。お茶は、常連参加の先輩が良い手本を見せ、初参加の方は次回から点てる側を体験することになり先輩の作法を真剣に眺めていました。

12月27日(日)平成27年最後となる5回目のクラブ活動を行っています。2名の利用者さんが参加されました。

お正月のお花の為、少し扱うのが難しい材料で①若松②千両③葉牡丹④菊の4種に悪戦苦闘しました。お茶は泡立てるのがむずかしく、こちらも苦戦していましたがお茶菓子とともに美味しくいただけました。次回は2月21日(日)に行う予定です。

(支援員 浅田恵理子)



調理実習

昨年12月23日に調理実習を行いました。メニューはきのこ鍋・白菜と塩昆布の即席漬け・かぼちゃプリン。今回は「これだけ覚えておけば簡単便利!和風だし」と題して、お雑煮にもうどんにも使える基本の和風だしの味を覚えてもらいました。だしさえ作れば後はお肉や野菜を刻んで入れていくだけ、手間もかからず、あつと間にきのこ鍋は完成です。野菜を煮ている間に、刻んだ白菜と塩昆布で即席漬を、市販のプリンミックスにゆでてつぶしたかぼちゃを加えてかぼちゃプリンに。季節を感じてもらえればと思い、土鍋を用意し、カセットコンロを置いてみんなで食卓を囲めるようにしました。調理実習が初めての方もいましたが、みんなに教えてもらいながら上手にお料理を仕上げていました。みんなで協力してできるのも、調理実習ならではです。

(調理員 遠藤小百合)



防災講座

昨年の12月16日に防災講座が開かれました。一昨年同様、町田消防局成瀬出張所の消防士の方を講師に招きました。忙しい中本当にありがたい限りです。

20時前に毎月の避難訓練を兼ねて、事務室の給湯室に設置されたガスコンロからの出火を想定し、講座を開始。実際にサイレンを鳴らし、利用者を食堂に避難させます。(このサイレンの音は訓練とわかっていながらも思わず身構えてしまいます)。概ね、3分程で皆さん集まることができました。実際に火災が起きた際、パニックになることは必至です。消防士の方の防災講話の中で火災が起きた場合、逃げる前に放送や指示を冷静に聴くことが重要であると再確認しました。実際に男性利用者へ出火場所を質問してみると、「給湯室です!」と答えることができてホッとしました。

講話終了後は中庭に移動し、消火器訓練です。操作はシンプルですが、焦っているときほど、手元がくるってしまいます。消防士の方からは消火活動も命を救うために必要不可欠ですが、まずは自分の命を守ることを最優先してほしいとのアドバイスもありました。

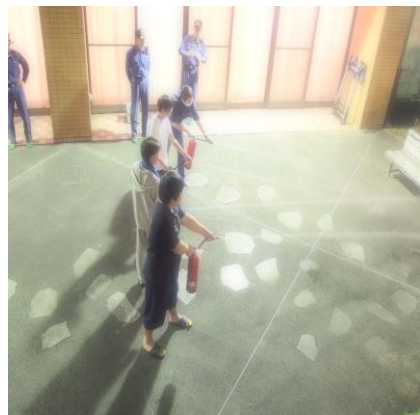
災害は火事だけではなく、いつどこで何が起きるかはわかりません。こういった日ごろの訓練を積み重ねることによって、いざというときに対応ができることを皆さんにわかってほしかったと思います。

2月には立川防災館での学習講座を予定しております。

(支援員 岩崎龍)



クリスマスメニュー



12月24日のクリスマス・イヴに合わせ、夕食はいつも以上に大変豪華なメニューとなりました。昨年も実施したところ、利用者さんから大変好評で、この日を前から楽しみにしていた方も多いのではないのでしょうか。メニューはピラフ、コーンスープ、骨付チキンとポテトにサラダ、デザートにチョコレートケーキとなりました。(ちなみに一昨年のクリスマスも通勤寮で過ごした覚えがあります)。

この日は調理員も2名体制でお昼から厨房で忙しく動き回っていました。その甲斐あってか、利用者さんが食堂に入るなり、「おっ！っ!」・「凄い！おいしそう」と歓喜する姿が大変印象的でした。家族や友人と時間を過ごしたい方も中にはいると思いますが、日常には思いがけない贅沢な場面に出会うこともあります。

若者の嗜好や味覚が変化していると言えど、食を疎かにしてはいけません。過食時代と言われる昨今、食事に困ることはありませんが、利用者さんには食事を作ってくれる調理員の存在を忘れてほしくないと 생각합니다。ごちそうさまでした！

(支援員 岩崎龍)



ソフトボール練習

11月28日と12月28日の第四土曜日に南成瀬小学校のグラウンドをお借りして月に一度のソフトボール練習を行いました。11月は4名、12月は2名の利用者が参加しました。少人数でしたが、基礎を中心に練習へ励み、良い汗をかくことができました。

以前は練習も賑やかでしたが、利用者さんのもサッカーやバスケットボールへと移り変わり、土日休みの利用者も少なくなってきました。

ように感じます。ソフトボール部を存続するためにも皆さんの参加をお待ちしております。次回は2月27日に練習となります。

(支援員 岩崎龍)



地域生活援助センター・フクシアより

新年明けましておめでとございます。本年も宜しくお願い致します。フクシアに復帰し、約8ヶ月が経過しました。歳を取ると月日が経つのが早いと言いますが、年々実感しています。町田通勤寮に1年半在籍しましたが、様々な利用者さんや関係者の方と関わる事が出来ました。落ち着かない日々でしたが、今振り返ると懐かしく、また共に過ごした同志達の顔を通勤寮で見ると万感の思いを懐きます。

フクシアでは昨年12月に南成瀬小学校近くに『つばさ寮』を開設しました。男性6名の利用者さんが生活を始めるという事で、力強

さを兼ねたつばさ寮と命名されました(主に市川センター長の発案)。前回のひびき寮では通勤寮からの移行者4名で開設しましたが、極力既存のGH利用者とは新規利用者混合の方が良いであろうと鑑み、既に他GHで生活していた利用者2名、通勤寮からの移行者4名で生活を始めました。GH体験中も特に大きなトラブルもなく、そのままGHへ移行する事が出来ました。間借り状態の通勤寮とは違い、正真正銘自分の部屋を持てる分、「地域での自己責任が増える」事は通勤寮の地域生活講座でも繰り返し各職員から伝えていますが、部屋もリフォームされて綺麗になっており、引越後間もないという事で、やはり皆さん居室や食堂での様子は嬉しそうに見受けられました。まだ若く、多くの希望や目標があると思います。自分の目標に向かって充実した実りあるグループホーム生活を送って頂きたいと思っております。

(地域生活援助センター・フクシア支援員 青木正明)

今後の予定

- 2月14日(日) ハウスキーピング(居室一斉清掃)
- 2月21日(日) クラブ活動(お茶・お花)
- 2月27日(土) ソフトボール練習(南成瀬小学校)
- 2月28日(日) 防災講座(立川防災館)
- 3月13日(日) ハウスキーピング・保護者会(13:45より)

編集後記

新年明けましておめでとうございます。通勤寮だより55号をお届けします。お楽しみいただけましたでしょうか。そして新成人をお迎えになった皆さんおめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

今年成人を迎えられた方の多くが生まれた平成七年を振り返ってみました。丁度、戦後五十年で、立派な眉毛の村山さんが首相を務められていましたね。1月17日には阪神淡路大震災、3月20日には地下鉄サリン事件と大惨事があり記憶に新しい所です。5月8日にはアジアの歌姫テレサ・テンが死去。野茂英雄がロサンゼルス・ドジャースに移籍、大相撲では若乃花・貴乃花の史上初兄弟による優勝決定戦が行われるなどさまざまな課題を抱える我が国ではありますが、あれから二十年、内外にさまざまな皆さんには前向きかつ堅実な生活を送っていただきたいと願います。その為には、他人のせいにはせず、自分に克つ強い意志が必要になるのではないのでしょうか。その意志を通勤寮で培っていただきたいと思います。この頃です。次号の町田通勤寮だより56号は3月13日発行予定です。

(編集部)