

町田通勤寮だより

NO 85
2021年3月

社会福祉法人つるかわ学園 町田通勤寮

〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-5-3

電話 042(739)0491

新年度が始まります

寮長 三階広明

再度の「緊急事態宣言」が延長され、その対応のため、利用者・保護者・関係者の皆様には、ご不便をおかけしていることと思ひます。何卒ご理解の上、ご協力を頂きますようお願いいたします。

幸いにも通勤寮では感染者は出ていませんが、引き続き感染拡大防止に努めていきたいと思ひます。

利用者の中には、宣言解除を見越して外泊予定を立てていた方もいて、外出等の制限の継続には不満を持つ方が多く、理解してもらおうことの難しさを感じています。

さて、以前にもお話ししましたが、毎年一月から三月は利用者さんが入れ替わる時期となります。

新年度に向けては様々な行事等も感染拡大防止策を講じた上での開催を準備しています。新しい利用者さんが「新型コロナ」に負けないよう、一

日も早く「新しい生活」に慣れていくことを願っています。

先日行われた法人内研修（虐待防止・人権擁護研修）で目にした言葉が残っています。『チーム支援』をテーマにした研修でしたが、その中で「自分は正しい。相手も正しい。」という言葉がありました。

どうしても、「自分は（だけが）正しい（間違っていない）」と主張がちですが、それでは信頼関係は築けません。人間関係の基礎は信頼関係です。関係性のスタートは「受容」（相手を受け入れること）から始まるのではないのでしょうか。心にとどめておきたい言葉です。

2020年度を振り返って…

主任支援員 武智 里峰

新型コロナウイルスの騒動で一年以上が経過しました。

誰もが、いわゆる普通の生活から一転、制限のある生活を強いられました。今も制限ある中で生活している真つ只中ではあります。町田通勤寮も生活スタイルが一転しました。

利用者さんで言えば、職場の指示で自宅待機や時間短縮、在宅勤務等の形となり、給料が減る、減るところかいただけない方もいらつしやう。昨年の今頃は、生活をどうしよう…と悩んでいました。また、自粛という所で、外出が出来ない状態。部屋で過ごす事が殆ど。皆、ストレスが溜まり、その発散をどうすれば良いか…本当に悩んだ一年でもありました。

通勤寮の生活の中で具体的に何が変わったか…。

今まで、本人の意思や考え方を尊重し、自分で考えて行動する、それが自立の為…と思つて支援して来ましたが、しかしこの状況からですと、どうしても、通勤寮内でも制限を掛けざるを得ない状況となり、必要以外部屋から出ない、部屋から出る時（トイレに行く時でさえ）はマスク

着用、他者との関わり（会話含め）は禁止、食事、入浴は時間を個々に決める等、かなり行動を抑制した生活でした。それを開始した時には、マイナスにしかとらえられませんでした。決まった時間に決まった行動をしないとイケなかったのも、ある意味、規則正しい生活になっており、私はそれをプラス思考に転換するようにしました。勿論、利用者さんの中には、不本意であり、こんな生活はあり得ない…と語っている方が殆どですが、決まった中での生活が、逆に生活しやすい方もいる事も見えてきました。

ある精神科の先生がおっしゃっていました。言葉そのままに以下。
『こういう子達は、ある程度、決まりのある中で生活リズムを整えてあげた方が生活しやすいんだよね』とおっしゃっていました。この言葉を聞いたのは、今年の二月の事でした。

何でも職員で決めてしまい、守りましょう…利用者さんに伝えてきて、少々心苦しかった事もありましたが、この先生の言葉を聞いて、ホッとした事を覚えています。100%正しい支援だったのか？と問われると悩む所ではありますが、間違った支援はしていなかった…と振り返る事もできました。

今も、制限ある中での生活です。しかし、このコロナの状況が落ち着いていとしても、継続できる支援は続け、今までは違った『自立』に向けて、利用者支援を心掛けて行きたいと思っっている次第です。
『マイナス→プラスに』と、考え方を変える一年でした。

副主任支援員 川瀬 朝日
早いもので、昨年の4月につるかわ学園より異動してから1年が経とうとしております。

全くと言っていいほど違う業務内容、支援内容、新型コロナウイルスの対応等、右往左往しながら、試行錯誤の連続でした。利用者さんの支援に

おいては、関係機関の方々、同法人内、一緒に働く通勤寮の皆さんにお助け頂き、なんとか1年を終えられたことにまず安堵… と共に皆様に感謝申し上げます。

この1年、生活、金銭、就労、社会性等、多くの事を担って2年間という期間の中で「訓練」していく、「宿泊型自立訓練」というサービスの難しさを感じると同時に、18歳という人生の割と大事な期間である2年間に携わらせてもらい「人は成長していくものなのだなぁ」ということを近くで見させてもらえる面白さなど多くの事を感じさせて頂きました。

限られた利用期間の中で、各々の方が目指す幸せに向かうお手伝いさせて頂ければと思います。

もうすぐに新しい年度です。引き続きよろしくお願い致します。

支援員 浅田 恵理子

2020年度はコロナからスタートし、通勤寮の皆の生活も一変し、コロナに振り回された一年となりました。

ただ、いい事もあり夕食時間と入浴時間を時間でスケジュールをたてる事で、生活リズムも整ってきたように思います。（夕食とお風呂の間に掃除を済ませておこう、洗濯を回しておこう…など）

コロナに関係なく、生活のスケジュールをスムーズにするために、継続していけたらと思っています。

リフレッシュ方法の一つとして、利用者さんと夕方ウォーキングに行く機会が増え同行した職員もリフレッシュの時間を持つてました。

2021年度もまだまだ対策を続けていく必要がありますが、それぞれの方法で楽しみを見つけつつ、通勤寮生活を頑張っって欲しいと思います。

支援員 小林 美樹

1年を振り返って…きつと皆さんは、コロナウイルスに振り回された1年だと感じていらつしやると思いますが、私自身はテレワークまた在宅勤務とは無縁の職場なので日常生活が大きく変わる事は無かったです。ただ利用者さん達にとっては我慢を強いられる毎日です。ストレスを抱える方も多かったです。今までに経験した事の無い毎日、外出自粛で部屋で暇を持て余してしまっ等辛い1年だったのでないでしょうか。

早くコロナ禍が終息して欲しいと願っていますが、なかなか終息しませんね…。何気ない毎日がこんなにかげがえのないものだとは…。

色々な事を考えさせられた1年でした。

来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

支援員 石田 順子

3月に入り、支援学校を卒業された方々を新規で迎え入れている中、1年経つのは何て早いのだろうと感じています。

通勤寮を利用できるのは2年間、その後はGHか、単身生活に移行しません。2年の間に、生きていく力や、社会性を身に付けていなくてはなりません。その為に、年間を通じて、各種講座（教養・保健・性就労等）・行事・健康診断等を組み込んでいます。しかし今年度は例年通りとはいきませんでした。新型コロナウイルス対策として外部の方を招いての講座を職員が講師になったり、行事の規模を縮小（外出せずに内食にする）・中止などなど…。

緊急事態宣言で、就労が時間短縮・自宅待機の対策を取る会社もあり、不安を持つ方もいました。安定した就労と就労の継続、そして安定した地域生活を目指し、どの様にサポートしていけば良いのか、と考えさせられました。目まぐるしい1年間でしたが、時々振り返りも必要な事なんだと思いました。

来年度もどうぞよろしくお願い致します。

支援員 佐々木 宏典

私が入職したのが昨年の3月16日、あつという間に1年が過ぎていました。初めての福祉職でわからないことだらけでしたが、先輩職員に教えてもらいながら何とか1年を迎える事が出来ました。パソコン操作が少しだけ得意なので、そういつたところで利用者の皆さんや先輩職員の役にたつことが出来たのかなと自負しております。ただ肝心の福祉に関する知識はまだまだで、コロナウイルスの関係で研修もほとんど中止に…。

今年度は研修をうけて知識を付けていきたいと思っております。

半年前は「今の仕事は嫌だ、仕事に行きたくない、転職する」など言っていた方が「今日、仕事でここまでが目標で、後少しの所までやる事ができました。今度ではできたらいいなあ」と仕事に対してかなり前向きになり、職場からも高評価を頂いております。自分の課題と少しずつですがちゃんと向き合い、一歩ずつ進んで来たから得られたものだと思います。そんな一歩のきっかけになれるよう今年も支援して行きたいと思っております。

来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

栄養士・調理員 遠藤 小百合

「同じ毎日を繰り返さない」そう心に決めて過ごしている日々ですが、コロナ禍においては、ある意味それを強いられるような一年でした。食堂では出来るだけ毎日のストレスを忘れられるような空間づくりを目指しましたが、個々での食事や会話なしなど、今までになかったルールの中で、何が私たちに出来るかをいつも考えていたように思います。

新年を祝う食事では、お刺身をふんだんに盛った「海鮮丼」、誕生日メニューでの利用者さんのリクエストメニュー対応など、特別感を意識した献立を例年よりも多めに盛り込みました。利用者さんの楽しみにつながっ

ていれば幸いです。

また、寮内で過ごすことが多くなった利用者さんに向けて、健康維持のためのポスターなども食堂に掲示し、お伝えしてきました。今後はSDGsなど、社会面にも目を向けた取り組みを、少しずつ進めていきたいと思っています。

来年度も 健康第一、美味しく食事の出来る毎日を 一緒に過ごしていきますましよう。

調理員 高橋典子

一年間の調理実習を振り返ってみると全くの初心者の方に包丁の使い方等、一から覚えていただきました。最初は、おぼつかない様子で作業していたの思いい出されます。それが一年経つと横に付き添わなくても包丁を上手に使えるようになり段取り良く見ていて安心出来るようになりました。

一年間の成長ぶりには、目を見張るものがあります。この調子で何に対しても頑張っていってほしいと思います。

調理実習

栄養士・調理員 遠藤 小百合

2月7日(日)に、今年度最後の調理実習を行いました。

この3月に退寮される参加者の方のためにリクエスト献立も入れ、一年の総まとめとして、いろいろな調理法で作るメニューをチョイスしました。

揚げる…トンカツ

炒める・煮る…カレー

焼く…ミルクレープ

そしてオリジナルドレッシングのサラダ。

通寮寮に体験で来られた方も加わり、久しぶりに賑やかな3名での実習になりました。

「揚げる」という調理法は、いままでほとんど取り入れたことがなかったのですが、フライパンで少量の油でもカラッと揚がるように、薄切り肉を重ねて火の通りをよくする工夫を施しました。衣付けも揚げ物をするのも初めてで、と心配そうにしていた利用者さんですが、二人で協力して取り組み、こんがりジューシーなカツが出来上がっていました。

「ミルクレープを担当した利用者さん、こちらもスイーツ初挑戦。「うま〜」とできるかなあ」と自信なく話していましたが、5枚6枚と焼いていくうちに「おれ、プロになれるかも」などとすっかり上向き調子に。

18枚頑張って焼きあげてくれました。

未経験なことが出来るようになっていく、体験の中で成長していく姿を目の当たりに出来るのは、私たちにとっても 本当に嬉しいことです。

作ることはもちろんですが、人とかかわりあう事、協力していく事、食べ物を大切にしていく事など、これからもたくさん学べる機会を提供できたらいいなと改めて感じました。参加されたみなさん、この一年 お疲れ様でした。そしてどうもありがとうございました。

来年度も どうぞよろしく願います。



クレープ生地焼き中



カツに衣をつけてます



完 成 ！
カ ツ カ レ ー ・
ミ ル ク レ ー プ ・
サ ラ ダ



ひな祭りメニュー



お誕生日メニュー

今後の主な予定

4月4日(日) オリエンテーション

5月9日(日) 保護者会(状況により変更することがあります)

◆町田通勤寮だよりのバックナンバーはつるかわ学園公式HPよりご覧になれます。