

町田通勤寮だより

NO 103
2025年9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

巻頭言

寮長 月岡 亮

今年の夏は、例年以上に厳しい暑さが続き、全国各地で観測史上最高の気温が記録されるなど、異常気象の影響を肌で感じる日々となりました。町田でも連日の猛暑が続き、外出や通勤の際には、熱中症への注意が欠かせない状況が続いています。本来であれば、暑さのピークを越え、少しずつ秋の気配を感じる頃ですが、それでもなお、猛暑が続く、秋の訪れを感じるにはもう少し時間がかかりそうです。

9月は「敬老の日」や「秋分の日」など、世代を超えた交流や自然との調和を意識する機会が多い月です。家族や地域の中で、互いを思いやる気持ちを改めて大切にしながら、それぞれの役割を担っていくことの意義を振り返る、そんな節目の時期でもあります。私たちが日々過ごす町田通勤寮もまた、年齢や背景の異なる多様な人々が集い、共に働き、

暮らす場です。その中で育まれる「つながりの力」は、誰かを支えることとて新たな力となり、また別の誰かを支える循環へとつながっていきます。

去る9月6日には、障害関係6団体（東京都社会福祉協議会、東京都発達障害支援協会、東京都自閉症協会、日本ダウン症協会、東京都育成会、保護者連絡協議会）による「東京大集会」が開催されました。19回目を迎える今回の集会では、「くらしの場が選べる社会を目指して」をテーマに、当事者や関係団体からの報告、東京都議会議員によるパネルディスカッションが行われました。

高齢化や生活環境の変化に伴い、これまでの暮らしを続けることが難しくなったり、本人や家族が課題を抱えたりするケースが増えています。一方で、本人が希望したときに選べる環境は、特に東京においては、まだ十分とは言えないのが現状です。制度や支援のあり方を見直し、地域全体で支え合う仕組みを築いていくことで、自分らしい暮らしを選べる社会の実現が求められています。

町田通勤寮では、今後も「働く」「暮らす」「つながる」を支える場として、地域の福祉資源と連携しながら、安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。何気ない日常の中にある「つながりの力」を大切に、皆さんと共に歩んでいけることを心より願っています。



性講座(男性)

支援員 佐々木 宏典

毎年の講座の一つとして行っている性講座ですが、今年も例年通りNPO 法人ピルコン様を講師としてお招きし、利用者の皆様へ講演を行っていただきました。男女別にそれぞれ講演をしていただきましたかったのですが、お時間の都合もあり、男性利用者への講義を私が担当し、体のつくりや避妊・トラブルの事例などをお伝えしました。その後にピルコン様に男女共通項目として、人とのコミュニケーションについて取り上げていただき「お互いの同意」という観点からお話をしていただきました。通勤寮は集団生活という特徴もあり、様々な方と一緒に生活をするので、利用者の皆様同士のコミュニケーションの中で時には衝突する場面も出てきます。そういった際にも「性」のことに限らず「同意・不同意」ということはあり、どのように確認し、どのように承諾・断りを入れるかという部分でもとても貴重なお話となりました。途中ワークという形で利用者の皆さんに「どうやって断る?」というものを書き出し・隣同士で話し合いをしましたが、「自分だったら普通に断るなあ」「俺はこうする」と手のひらを見せて静止してもらおうとする仕草を見せる等、皆さん真剣に取り組んでおられました。「この講座をやったからもう大丈夫」という保証はありませんが、皆さんの気づきの手助けになればと願っております。



初夏懇親会

支援員 河口 憲明

6月22日(日) 利用者と職員の親睦を深めることを目的とした初夏懇親会を開催しました。ボウリング2ゲームと食事会の2部構成となりました。ボウリングでは、5組に分け、一投一投想いを託し、ピンに向かって勢いよくボールがレーンを転がっていききました。ストライクを出して喜ぶ姿、フックして悔しがる姿、ガター(ガーター)で残念がる姿と三者三様でした。表情が硬かった利用者も徐々に打ち解けていきました。誰もが時を忘れ、無我夢中の時間を過ごしました。

2ゲームを終えると、お腹がすいてきました。会場をレストランに移し、ビュッフェに臨みました。地中海フェアと銘打った料理に時を忘れ、舌鼓を打ち、会話が弾みました。立場の垣根を超え、チーム通勤寮として一体感が生まれる懇親会となりました。

利用者同士、利用者と職員がつながることの重要性をあらためて再認識しました。



性講座(女性)

支援員 浅田 恵理子

7月20日(日)に毎年お世話になっているNPO 法人ピルコンの講師をお招きして、男女共通の講座の後に女性のみで行いました。主に性の健康面についての資料に沿って、生理の仕組み、病院に行った方がよいトラブル、性感染症や妊娠の可能性がある場合など説明していただきました。あまり見慣れない生理関係のグッズや避妊関係のグッズも手に取り見せてもらうなど良い勉強になったようでした。講座終了後に個別で相談をする姿もあり、身近な職員からではなく講師の方のお話がより入っていくように感じました。



自治会活動

支援員 河口 憲明

町田通勤寮では、利用者全員を対象とする自治会組織があります。毎年5月に役員選挙を実施して、年度毎に役員を選出しております。令和7年度は、会長1名、副会長2名、書記1名が選出されました。毎月、定例会議を開催し、利用者の生活環境に合わせ適切かつ充実した寮生活が送れるよう、自由闊達に議論しています。7月19日(土)夜、自治会主催の食事を開催しました。参加者は役員、利用者、職員で、各自材料を持ち込み、餃子、お好み焼き、焼きそばを作りました。今春入寮した参加者は、料理に関心があり、手際よく準備、調理にいらしてました。和気藹々と餃子の餡を皮に包み、会話を花を咲かせていました。出来上がった料理は、どれも美味しくて、箸が進みました。食事は楽しむことだと感じました。

自治会活動実績としては、検温キットと検温表の食堂前設置(検温忘れ防止)、共用冷蔵庫の管理ルール、浴室、脱衣所の使い方など多岐にわたります。自治会活動は、利用者主体で意見交換を行い、発言する相手の話に耳を傾け、社会生活に必要なルールやマナーを学び、ときには職員へ提案する実践の場として機能しています。議論を重ねる度に成長する役員の姿に目を細める日々です。

調理の様子



餃子づくり



調理実習

支援員 河口 憲明

8月24日(日)、「ハンバーガーにチャレンジ」と題して、調理実習を行いました。ハンバーガー、豆腐ナゲット、ペットボトルゼリーを作りました。調理実習常連の利用者4名が参加しました。レシピと調理員の説明を聞きながら、調理開始となりました。出来上がった料理をご覧いただけたら、紙面を通してその美味しさが伝わってきます。豆腐ナゲットは、たこ焼き器を使用しました。最初は慣れない手つきでピックを動かしていた利用者も徐々に慣れ、屋台店員のような手さばきでナゲットをひっくり返していました。ゼリーは、ペットボトルを活用する面白さもあり、楽しみながら調理していました。

調理実習を通して、利用者は調理技術をはじめ、道具の使い方、食事と栄養、衛生管理の重要性、健康管理の大切さを習得していきます。



編集後記

先日、他の宿泊型自立訓練施設を見学し、その施設の支援の在り方に感銘を受けました。令和7年度事業計画方針の中に「生活の自立」「経済的自立」「社会的自立」「精神的自立」と4つの自立を柱とし、利用者自身の「強み」と「課題」を理解するサービスの提供があります。見学は、地域社会で自立した生活を送るために利用者の強みと課題は何か、今一度見つめ直す機会にもなりました。「働く」「暮らす」「つながる」を支えるチーム通勤寮の一員として、関係機関と連携を図りながら、日々利用者と向き合い、支援に邁進したいと思っています。(河口)

町田 通勤寮
QRコード



通勤寮見学を通して、将来の入寮、その先にある地域社会での自立がイメージしやすくなります。

お問い合わせ先
TEL:042-739-0491

今後の予定

- 10月5日(日)～6日(月) 宿泊訓練
- 10月12日(日) 地域生活講座
- 10月16日(木) 歯科検診

※宿泊訓練は、2年目利用者が対象となります。

※次回の保護者会は、2026年1月開催予定です。