

# 町田通勤寮だより

NO 104  
2026年1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

令和8年1月1日。新しい1年が始まりました。いつも誰もが、その年が良い年でありますようにと願い、そして挨拶をします。きっと良い方向に変わっていくのだと期待するのです。

幸せな1年・穏やかな1年でありますように願います。

昨年を振り返ると、利用者一人ひとりがそれぞれのペースで日々の通勤寮生活を積み重ね、仕事や生活面で着実な成長を見せてくれた一年であったと感じています。忙しい朝の身支度や時間管理、職場での役割への責任感、仲間との関りの中での気づきなど、日常の小さな経験が力となって積み上がっていることを、日々の支援の中で実感しています。通勤寮は、単に「働くための拠点」ではなく、社会の中で自分らしく暮らしていくための力を育む場であり、失敗や戸惑いを経験しながらも、再

び挑戦すること、その過程を周囲と共有し支え合うことが、将来の自立につながっていくのではないのでしょうか。職員一同、利用者の皆さんが安心して挑戦できる環境づくりを大切にしていきたいと思います。

一年の始まりは、気持ちを新たに作る良い機会です。目標を立てるのも良いですし、まずは「無理をしすぎない」「自分のペースを大切にす」といった小さな心がけから始めても良いでしょう。大切なのは、皆さんが自分らしく、安心して日々を積み重ねていけることです。私たち職員も、みなさんの挑戦や悩みに寄り添いながら、一緒に歩いていきたいと思っています。

毎年通勤寮では、「20歳のお祝いの会」を行っております。今回20歳を迎える利用者の方は、7名。みなさんが、これからの人生、どのような道を選んでも、社会人としての責任を果たし、大きく飛躍することを願います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



## 地域生活講座

支援員 佐々木 宏典

1年目の方を対象にグループホームはどういったところなのか説明をする講座を行いました。通勤寮に来て半年が過ぎる方が多くいます

が、グループホームに行きたい・行きたくないなどみなさんそれぞれお話があります。しかし、そもそもグループホームとはどういった支援をしてくれるところなのか、中はどうなっているのか、通勤寮と何が違うのかなど具体的には分かっていない人がほとんどです。実際に話を聞く、見学をすることでイメージが変わり、一人暮らしがよかったけど、グループホームの生活も悪くないかもしれないと進路を変える方もいます。反対にやっぱり一人暮らしをしたいからと通勤寮の訓練により集中しようとする方もいます。今年は一入暮らしを希望する方とグループホームを希望する方がそれぞれ分かれていますが、グループホームを見学することでグループホームにも種類があり、どういったグループホームに行きたいのか意見を伝えてくれる利用者さんもいました。ご本人たちが希望する生活に向けてどういった支援が必要なのか。それにはご本人たちの「どうしていききたいのか・どういった生活をしたいたいか」を具体的に示していただけることが大切になります。今回の講座はその一つである「どういったところで住みたいのか」を表面化させることにもつながる重要な講座となります。この講座に伴い、地域生活の希望調査や自身ができること・支援が必要と思う事のチェックシートを記入いただき、希望する生活の為に何を頑張っていくのかを、ご本人と支援員で視覚化・共有し共に頑張っていければと考えております。1年目の方は

残り1年半ほど、2年目の方は地域移行を視野に入れ、グループホームの見学などが始まっています。こうしてみるとやはり2年間という期間は短くあつという間であると考えさせられます。

## 宿泊訓練

支援員 佐々木 宏典

10月5日に在寮2年目の方と一緒に宿泊訓練として泊2日の熱海旅行に行きました。例年は旅館などに宿泊をしていましたが、今年度は地域移行後、旅行に行くのに一人、二人でもある程度安くできる旅行として、ビジネスホテルである東横イン熱海駅前に行きました。横浜駅から特急『伊豆の踊子号』に乗り熱海へ。その後はフェリーで初島に行きました。台風など天候の影響で運航中止にならないか、冷や冷やしていましたが、天候に恵まれ良い船旅になりました。夜ご飯は少し豪華なディナーで舌鼓を打ち、楽しいひと時を過ごしました。東横インのようなビジネスホテルでの過ごし方は経験のある方はいなく、ユニットバスの使い方など苦慮されている方もいました。2日目は自由時間を多く設定し、各自過ごしていただきました。お土産を買う人・観光する人・様々でしたが、楽しく過ごしたようでした。朝起きてくる時間を心配していましたが、いつも通り起きてこられる人、いつもより早く起きてくる人とあり、環境がいつもと違うからなのか、遅く起きてくる人はいませんでした。また集合時間も守って行動して頂いたため、大きな問題なく帰ってこることができました。細かい部分で反省点はありましたが、今後の宿泊訓練に活かしていければと考えております。

## 宿泊訓練風景

## 就労講座

支援員 河口 憲明

初島行きフェリー  
金波銀波



ホテル室内



## ディナー

バーニャカウダ



しらすのピッツァ



本日のドルチェ



## Ⅲ 宿泊訓練写真 就労講座

季節のスープ

ブッラータチーズ



鮮魚のカルパッチョ



上州和牛薪火ロースト



11月20日(木)夜、全利用者を対象に「職場での人間関係や悩みについて」と題し、就労講座を開催しました。『令和5年度障害者雇用実態調査結果報告書』(厚生労働省)によると、知的障害者の平均勤続年数は9年1月でした。精神障害の5年3月、発達障害者の5年1月より上回っているものの、就労に関する配慮や支援等課題が山積している状況です。町田通勤寮は、知的障害を主たる対象として、利用者が自立訓練する場です。訓練の中には、就労安定も含まれています。ある日、一人の利用者から、「職場では空気を読まないといけない。人間関係が難しい」といった報告がありました。あらためて利用者が抱える悩みについて気づかされました。

今回、利用者には『Eテレ10min.ボックス 生活と公共 第11回 空気が読まないダメ?』を視聴してもらいました。自己肯定感がキーワードであり、自分の意見や感情、希望を相手を尊重しながら率直に誠実に適切に伝えるコミュニケーション方法であるアサーションに触れてもらいました。

もし職場での人間関係や不安や悩みがあれば、通勤寮職員、就労支援や計画相談、母校の先生に相談し、頼ることも大切だとお伝えし、講座を終えました。



1. 就労の安定をはかる

・「働いて給料をもらう」が自立の基本です。  
 ・まじめに仕事ができる、安定して仕事を続けられるように支援します。(職場訪問・職場関係者との連携)



2. 金銭管理の力を身につける

・自分がもらう給料で1か月の生活の組み立てができるよう支援します。  
 ・給料を計画的に使う、無駄遣いしない、貯金をするを大切にします。



3. 自立に向けた生活

・身辺整理の自己管理 (部屋の掃除・洗濯・整理整頓)  
 ・健康管理 (通院・自分の状態に適した生活)  
 ・清潔な生活 (歯磨き・洗面・入浴)  
 ・身だしなみ (社会人として適切な身なりと服装)  
 これらをきちんとするよう支援します。



4. 自分の生活を大切にする

・仕事がきちんとできる生活リズムを作る支援をします。  
 ・朝、自分で起きて、ご飯を食べる。身支度をして出発する。  
 ・寝る時間、起きる時間を考えて生活をする。  
 ・ゲームや遊びに時間を使いすぎない。  
 ・自分で考えて生活できるよう支援します。



5. 自分の事を知る

・自分のできる事、苦手なことを知ることが大切です。  
 ・できる・得意なことはさらに伸ばし、苦手なことは相談しながら解決できるよう支援します。



6. 将来の生活と目標

・将来の目標を考へながら生活できるように支援します。  
 ・通勤寮を出た後、どのような生活を送りたいか一緒に考え取り組みます。  
 ・目標実現のために「貯金」を大切にしましょう。

編集後記

例年1月から3月にかけて、利用者の地域移行が佳境を迎えます。町田通勤寮では、各利用者へ地域移行調査を実施し、利用者の希望、できることを自己評価してもらい、職員との面談を通して移行支援を行います。利用者自身、気づかない生活スキルの成長を垣間見る瞬間でもあります。職員にとっても利用者の意思を確認できる場でもあります。新しい生活環境への不安や緊張を和らげながら、地域移行先へ送り出す心境は、清々しい気持ちの反面、淋しくもあります。町田通勤寮で訓練した日々は、確実に利用者の成長へつながっています。希望を抱き、新たな社会生活に向け巣立つ利用者を温かく見守りながら、送り出したいと思えます。(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

今後の主な予定

- 2月7日(土) 防災講座
- 2月22日(日) 福祉マラソン
- 3月28日(土) ~ 29日(日) 1年目利用者オリエンテーション
- 4月4日(土) ~ 5日(日) 2年目利用者オリエンテーション

※次回の保護者会は、5月開催予定です。