平成25年3月
8号

自立からの風だより

発　行
障害者支援施設 自立生活訓練センター
兵庫県神戸市西区曙町1070　TEL 078-927-2727(代)　FAX 078-925-9229

訓練センターのこれから

自立生活訓練部次長兼課長
久田雅敏

寒さ厳しき中、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょう。今のところ当センターにおきましても感染症の発生も昨年度に続き、発症することなく職員・利用者共々日々訓練に励んでいるところです。

さて、昨年度におきましては自立訓練利用の要望も少なく、また制度の狭間にはまってしまったかとの思いを綴らせていただきましたが、今年度後期に入りまして多くの利用希望をいただいており、利用調整にお時間いただくような状態となっております。この増加については、私どもの施設機能を理解いただき、病院における維持期リハビリテーションを含めた地域での安全安心な生活の確立に当センターの機能と障害者自立支援法における自立訓練が有用であると認識いただいた結果ではないかと感じております。患者様の将来像を勘案され、維持期リハについていかに進めるか。回復期リハの後のリハビリテーションとして最終の調整をも含めたリハビリテーションプログラムをこのような利用希望に対し、自立生活訓練センターらしく今後も真摯に応えていかねばならないと職員一同身も心も引き締め対応してまいります。

頸損・脊損の若者が増えてまいりました。このことからも毎年行っておりますが、プログラムを見直し、高齢者・若年層の方にも最適なプログラムを提供してまいりたいと考えております。また、復職・復学のための調整や住宅改修などにも同行して行うなど徹底した将来設計をご本人、御家族様を含め計画して参ります。高次脳機能障害を持つ方々につきましても家族の方も含めた安全安心を提供出来る内容を考えてまいります。

自動車運転訓練につきましては、多くの方から希望いただき、全国的にも希な自動車運転練習コースを持つ施設としまして更なる評価システムを再考し、他の関係機関とも連携のとれる強固なシステムを構築するとともに、利用ニーズに、より高い精度で評価・訓練が出来るように考えてまいります。

まさに日進月歩の医療リハから多くの提案をいただいていると考え、今後も地域に住まうことの自由度を高め、安全で安心な生活を取り戻し、家族の方の自由度をも高める訓練を実施してまいりたいと考えております。

プログラム紹介

（社会生活力プログラム）

社会生活力プログラムとは、同じ目標を持った利用者同士が集まり情報共有をしながら、今後自分に必要なことについて学びを深めていくプログラムです。グループによって活動は様々ですが、プログラムのまとめでは全利用者の前で発表があり、それぞれのグループの活動報告を行います。

【食生活管理】

食生活管理では、食事をする中で気を付けていかなければならないことや、今後の食生活の中で取り入れていけること、ウエイトのコントロールや、病気の再発予防に関して食べ物をメインに皆さんで勉強しています。今までは好きな物を食べ、バランスなどを考えることなく食生活をしてきた皆さんも、プログラムで一緒に勉強していく中、食事のことやバランスを考えることで選ぶ食事が変わり、食事に関しての気持ちが変わるようになっています。

【就労】

就労グループでは個々の状況や目的等は異なりますが、新たに就職しようという目標を持ち、就労に関する知識を深めるため勉強をしています。特に障がいを持つ方を支援する機関、使えるサービス、制度について知識を深めています。また就職活動に必要な機関ハローワークを訪問、また障がい者の合同就職面接会にも積極的に参加しています。メンバーの皆さんはこれがひとつのきっかけということで、就職に関しての取り組みが変わられているようです。

【復職】

プログラムの主旨は、現在休職中の職場に円滑に復帰できるようにすることです。プログラムの内容はグループ内でも復帰の環境が違うメンバーの復職に向けたスケジュール・それらの進捗具合の発表、復職の際の障害となる様々な問題点を洗い出し、事例ごとに討論しました。加えて復職された訓練センターOBの講座により、各自ごとの復帰のイメージができ、そして具体化できるように手助けをするプログラムです。

【制度】

制度グループは、男女合わせて８名の利用者で構成されています。「制度」といっても幅広く、プログラムの初回には今どんな制度を知っているか、どんな制度を使ったことがあるかという話しからスタートしました。今回は、「退所後の自分たちが使用する制度」というテーマで介護保険制度、自立支援法などに焦点をあてて調べました。実際に市役所へ問い合わせて冊子を依頼するなど自主的に行動をとりながら、今後に繋がればという思いでプログラムを展開しています。

【単身生活】

「単身生活」では、退所後に単身生活（１人暮らし）を目標にしている利用者を対象に、単身生活を行うために必要な準備、手続きの概要などを学ぶと共に、単身生活を円滑に行ううえで必要となる自立支援法を中心とした福祉サービスやフォーマル・インフォーマルな社会資源の活用について、それぞれの障害特性に応じて学んでいます。

このプログラムを通じて「単身生活」に関する様々な知識を身に付け、退所後の生活が自分の希望するものに近づき、より充実した生活が送れるよう熱心に取り組んでいます。

（発表風景）

クッキングスクール

クッキングスクールとは、訓練センター退所後、調理活動が必要であると考えられる利用者に対し、事前の計画から買い物評価を行い、全3回の調理訓練を行います。作業手順・技術面・栄養面といった色々な視点から、支援員をはじめ作業療法士、栄養士のアドバイスを受け訓練を実施しています。

クッキングスクールに挑戦して

田中浩司

皆さんは料理をつくることはお好きですか？女性はともかく、男性の場合は食べることにしか興味がなくて、お母さん、奥さん、恋人がいるから自分で料理をつくる必要なんて無いと思っている人も多いと思います。

実は私もそんな一人だったんですが、母親が病気になったため、ある日突然、両親と自分自身のために料理をせざるを得ない状況になってしまいました。

だから私の場合は、料理に関して全くの未経験者では無かったんですが、かと言って、きちんと習った訳でもなかったので自分の料理を誰かに評価してもらうのを楽しみにしていました。

自宅で好き勝手に作っていた頃とは違い、今回は前日にきちんと計画して、材料も無駄が出ないように買う必要があります。しかも私の場合は食事内容に色々と制限があるので、その点も考慮しなければなりませんでした。

計画書を支援員さんにチェックしてもらったら、次はスーパーで買い出しです。普段から主婦目線で買い物をしている自分には楽勝でしたが、経験のない人はこの段階でもかなり戸惑うかも知れません。

調理そのものは初めてのキッチン、慣れない道具、右半身の麻痺でまったく以前と同じというわけには行きませんでしたが、手順とか段取りは意外と身体が憶えてあまり苦労することはありませんでした。今回は調理時間も十分ありましたので、何とか当初の予定通りに完成させることが出来たと思います。

第一回目は（御飯、肉じゃが、豚汁、卵の厚焼き）、二回目は（炒飯、中華スープ、きんぴらごぼう、胡瓜の酢の物）に挑戦してみました。いずれも以前に作ったことのあるものばかりで冒険はしませんでしたが、試食してくださった方々にはお褒めの言葉をいただいたので及第点といったところでしょうか。

調理活動は、健康に直結しているという意味ではおろそかにできないものがあります。

貴方自身のため、そして貴方を支えてくれている人のためにも、料理は覚えていて損は無いですから、皆さんも訓練課にいる間に一度は挑戦してみて下さい。

自分の料理を笑顔で食べてくれる人がいるのは嬉しいものですヨ。

「利用者からの声」

私の訓練センターでの一日

西田　康広

私は2011年10月19日に脳梗塞を発病し地元のリハビリテーション病院で6ヶ月、退院後3ヶ月を経て2012年7月10日に当訓練センターに入所しました。

私の訓練センターでの一日を紹介します。

まず、朝は6時30分起床と点呼から始まり、各担当部署の清掃（週毎、輪番制）その後、日課の散歩は野良猫のクロが散歩の友で、いつも玄関で待ってくれています。

散歩から帰り、同部屋のM氏とモーニングコーヒータイム～8時から朝食です。

9時から食堂で朝礼、連絡事項や新入所者の自己紹介及びテーマ発表（季節の話題）が行われます。

その後、9時45分より午前中、2時限、昼食を挟み午後から2時限の各利用者に合った訓練科目を遂行して行きます。

各時限の三分の一が自主課題科目で私は、利き手交換を目指し左手での文字書き訓練として神戸新聞の一面の正平調の書き写しやスポーツ交流館ジムでの筋肉トレーニング、教習コースの歩行・走行訓練を自分で考えセラピストと話し合って実施しています。

また、課外としてスポーツ交流館を利用してクラブ活動の吹き矢クラブに入部し地元の先輩の人達と楽しんでいます。

まだまだ吹き矢は初心者で中々上達しませんが外の人達と交流することで色んな情報を得られ有意義に感じられます。障害者スポーツイベントにも出来る限り参加し、交流を広めています。

週末の訓練のない休日には、趣味のカメラを背負い、花や風景の写真を撮りに公共交通機関を利用しカメラ散策をしたり、また、好きな音楽を聴きにライブやコンサートにいき、また、歌仲間と歌いに行ったりしています。

脳梗塞発病という不幸な出来事には違いないのですが、障害を持つ、同じ痛みを共有する利用者と同じ屋根の下で訓練・寝泊まり・食事・風呂をすることで健常時に得られなかった感情、今人間として失われつつ他人を思いやる気持ちを得たように思います。

今年3月に定年を迎え、この訓練センターも数ヶ月後には退所し自立生活に向けもう後ひと踏ん張り！！

訓練生活を振り返って・・・

池田　大地

私は訓練センターに来て1年と1カ月がたちました。

前病院では、11カ月ほどの入院生活。僕が入院していた病院は、どこも年齢層が高いところばかりで、本、ゲーム、テレビと自分の世界に引きこもった生活をしていました。そんな生活をしていたので、訓練センターに入所当初は、ほとんど誰とも喋らない、挨拶も出来ない状態でした。そんな時、同室の人に挨拶のことを注意され、少しずつ他の利用者の人と挨拶をするようになり、会話が増え、コミュニケーションのリハビリから始めました。また、ほとんど引きこもりの生活だったので、体力がなく、やる気もない状態で、体育訓練の時間は自分のペースでのんびり走っていました。しかし、ある日のフリーウォーキングの時間に2人の車いすの人が僕を追い抜き、そのうちの1人がもう1人の人を指して「あいつ抜かせ！あいつお前の歳の倍くらいやぞ」と言われました。無我夢中で前を走っている人を追いかけましたが全く追いつけず、それが悔しくて、その日から真面目に体力訓練をするようになりました。僕の訓練プログラムに、スロープ走行というのがあったので、走っていると、ある日から他の人も走るようになって、一緒に楽しく訓練ができました。徐々に、体力やスピードがついてきて、春には、陸上大会、秋にはマラソン大会に出て完走することが出来ました。

訓練センターに来てから今まで、出来ないと思っていたことが出来るようになりました。イオン評価や所外訓練で活動範囲が広がり、みんなでいろんなお店で外食することが出来るようになりました。また僕はもともと泳げなかったのですが、プール訓練に参加し、今では25m泳ぎきることが出来るようになりました。車の免許を持っていなかったのですが、免許も取得しました。料理経験もあまりなかったので、3回のクッキングの時間でいろいろな料理を経験しました。

最近では、リハビリの成果があって装具と歩行器を使いながらですが、歩行訓練に参加出来るようになりました。能力開発課で、パソコンも勉強中です。

4月からは、次の目標である就職に向けてさらに上の技術を学ぶため、隣の職業訓練校に行くことが決まっています。

この先のことはまだまだ見えてきませんが、訓練センターで沢山の経験が出来たことを活かし、就職を目指して頑張ります。

「職員からの声」

訓練課での私の成長

支援員　寺尾　良

今年26歳になろうとしています。20歳までは時間の経つのも長く感じていましたが、この施設で働き始めた20歳の頃からを考えると20歳になったのが、ついこの間のように感じてしまうくらい、目まぐるしく色々な経験をさせてもらっています。利用者の方と一緒に体力作りや、外の道に慣れるため暑い中・寒い中を車いすで走行したり、歩行の不安定な方と一緒に歩いたりと、利用者の方と共に自身も鍛えられたように思います。訓練課は通過施設のため、様々な利用者が入所し、退所していきます。障害はもちろん、性格も違う人たちが同じ施設に入り、目標を持って頑張っている姿を見るたびに自分も出来ることは自分で行い、常に目標を持って望んでいくことに意味があると感じています。訓練課は、自分の気持ちの持ちようで変わっていくものです。訓練もまじめに行っている人とさぼりがちであまりまじめにしない人とでは差が歴然です。自分がどのような目標を持ち、訓練に励んでいくのか、その思いを持っているのといないのとでは退所していく人たちの感想からも違いがはっきりと現れます。私は約5年勤務し、そのことだけははっきりと分かることであり、努力していることは多かれ少なかれ必ず、本人の元に戻って来るのだと信じています。

支援員として感じること

支援員　澤田　彩映

私は、自立生活訓練センターの支援員となり5年がたちます。この5年間で、沢山の方と出会い、そしてまた新たなスタートのための別れがありました。

支援員として働きだした当初は、2階の支援員でした。福祉制度や介護の知識も少なく、日々のローテーション勤務に身体を慣らしながら、毎日の業務に必死になって取り組んでいたのを覚えています。それから担当支援員という立場となり、それぞれの目標に向けた訓練や、サポートを行っていくようになりました。家庭復帰、復学、復職、就職、また、自動車運転や単身生活などそれぞれに目標は異なり、どの分野においても広い知識と柔軟な対応が必要でした。スムーズな対応が出来ずに迷惑をかけることも、質問があってもすぐには答えられないなど、当時はそんな未熟な支援員でありながら、利用者の方は温かい目で見守って下さいました。

それから3階の支援員となり、訓練プログラムや、体育担当としてスポーツ大会、マラソン大会などに参加をしました。元々、身体を動かすことが好きで、訓練では利用者の方と一緒に汗をかいたり、車いすの訓練ではキャスター上げや段差越えなど、自分でも教えられるようにと密かに体育館で練習をしたりしました。その甲斐あって、今では車いす操作の技術は支援員ナンバー1であると自負しています。（笑）

このように、慌ただしく過ぎる毎日の中で、日々新しい情報があり、成長があります。それは、利用者の方が毎日の訓練で課題解決に向けてコツコツと取り組むのと同じように、支援員としての自分自身も、色々な刺激の中で少しずつ知識を増やし、成長していける環境にあるということです。

年齢も、職業も、生まれ育った環境も全く違う利用者の方々と、この訓練センターで出会い、お互いに励まし合い、刺激し合い、前に進んでいく姿はこの訓練センターならではの姿です。現在訓練センターで毎日の訓練に励んでいる方はもちろん、退所されて新しい生活をされている方も、共に頑張る仲間がいることを忘れず、1日1日を笑顔で過ごせますように願っています。

スポーツ活動報告

第24回全国車いすマラソン大会に参加して

平成24年9月30日、第24回全国車いすマラソン大会が兵庫県の篠山城跡マラソンコースにて開催されました。訓練課からは池田さん、川上さん、仲地さんの3名の方がエントリーされました。大会までに個々でトレーニングを重ねてもらい、レース前調整として野の池でのタイムトライアルを実施、それぞれが目標を持ちレース当日を迎えました。

大会当日は関西に台風上陸、警報が出るという最悪の天候の中、レースがスタートしました。3名の選手に、3名の支援員が自転車で伴走！選手と一緒に支援員もゴールを目指して走りました。沿道からの地元ボランティアや住民の方の声援を受け、選手全員、熱い思いを胸にますます走りにも力が入りました。

結果、池田さんは見事完走、ハーフマラソン一般の部で第2位、タイムは1時間48分57秒でした。川上さん、仲地さんは完走こそ出来なかったものの最後まであきらめずゴールを目指されました。来年も訓練課から多くの選手が参加し、多くの感動を与えてくれることでしょう。選手の皆さん、お疲れ様でした。

新任職員紹介

理学療法士　東　　祐二

平成24年12月から勤務することになりました理学療法士の東です。病院での勤務が長かったこともあり、社会生活の自立に向け訓練している皆様から学ぶ事は多く、充実した毎日を送っています。宜しくお願いいたします。

管理栄養士　公盛　紗貴子

管理栄養士として勤務しております公盛です。社会人1年目、何事も勉強勉強の毎日です。至らない部分も多々あるかと思いますが、食事・栄養面から利用者の皆さまを支援していけるよう頑張っていきます。よろしくお願い致します。

行事報告

ランチアラカルト

12月14日に「ランチアラカルト」が行われました。「アラカルト」の名の通り、数ある料理の中から、嗜好やその日の体調に合わせて、また表示されているカロリーや塩分も考慮しながら、利用者の皆さまに自分自身で料理を選択していただく機会として実施しました。クリスマスシーズンも重なって食堂も煌びやかに装飾され、普段とは異なる環境で利用者間の会話も弾み、賑やかな雰囲気の中で食事を楽しみました。このような行事を通して、食事から季節や風情を感じていただくとともに、栄養や健康管理に関する知識が少しでも深まるよう努めていきます。

もちつき大会

去る2月7日（木）、自立生活訓練センター内の食堂にて「もちつき大会」が開催されました。

このイベントは利用者の自治会である「自立の会」において、「利用者同士の絆を深めるため、共同で楽しめるイベントを行いたい」との強い希望があり、昨年12月に実施された「うどん作り」に続き、形を変えて第2回目の開催となりました。

イベント開催中はどの利用者の皆さんも普段の真剣な表情を緩め、笑顔で餅つきの様子を鑑賞し、つきたてのお餅に舌鼓を打っていました。

自立生活訓練センターでは共に生活し訓練に勤しむ利用者同士が交流し、互いの絆を深め合う機会を大切にしています。今後も訓練の糧となる様々な取り組みを、利用者と共に実現していきたと考えています。

編集後記

インフルエンザが猛威をふるう中、訓練センターではそれぞれに自己管理を行いながら訓練に励んでいます。

今回の自立からの風だよりでは、訓練センターをもっと知ってもらおうというテーマで、訓練紹介や利用者からの生の声、行事などを沢山掲載しました。少しでも多く方に、この訓練センターを知ってもらえると幸いです。

クラブ通信　美術クラブ

美術部では、学術祭への作品やポスターの応募、施設内の行事やイベントの際の看板作りなど積極的に活動しています。和気あいあいとした雰囲気で作品作りに取り組んでいます。絵を自由に描くことは、無心で作業に取り組めることや心を開放することにもつながり、日常のストレスを発散できる機会にもなっています。今後は、造形などの立体作品にも取り組んでいきたいとメンバーは意欲的に考えています。