

発行者/認定NPO法人ともに
 住所 〒044-0053 虻田郡倶知安町北3条西2丁目
 でんわ (0136) 55-5828
 FAX (0136) 55-5829
 Eメール info@npo-tomoni.com
 公式ホームページ http://www.npo-tomoni.com
 公式ブログ http://blog.canpan.info/npotomoni/

第58号



2018年3月9日発行

通信

ともに

法人10周年記念企画 あのとき③

平成23(2011)年3月1日 グループホーム「よろこび」設立

倶知安町にはかつて、精神障がいの方が制度によらず入居する「共同住居」が2件ありました。倶知安厚生病院の黒木PSWらが立ち上げた「生活支援センター準備室」によって10年ほど前から運営していました。

しかし共同住居は障がい者福祉制度にはないため、職員を雇って支援をすることができず、さまざまな制約がありました。そこで制度に沿ったグループホームとして運営することになり、準備をすすめました。

グループホーム設立準備はまさに手探りでした。設立1ヵ月前の平成23年2月に道から認定を受け、3月1日にグループホーム「よろこび」と「えがお」の活動が始まりました。設立後も体制づくりをすすめ、翌平成24年には小樽市の塩谷福社会から「みまた」(現「しずく」)、と「ここに」の移譲を受けて当法人が運営することになり、平成27年には「わっくわく」完成に伴い、24時間対応が可能な「まどか」が誕生しました。

誕生から7年たち、3人で始まった職員体制は現在では12人に増加したことで年中無休の支援体制ができました。「障がい者が地域で暮らすための住居支援」をこれからも目指すため、今後制度に寄らない住居支援も考えています。

グループホーム小史



「よろこび」
平成23年開所、
27年現在地に移転



「えがお」
平成23年開所



「しずく」
平成24年「みまた」として開所、26年現在の場所に移転し改称



「ここに」
平成24年開所



「つばさ」
平成23年開所
26年閉所



「ふじ」
平成25年開所
27年閉所

精神科医 土田正一郎の

診療室で考えていること(仮)



その47 使ってみたい言葉

忸怩(じくじ)：(反省して) 恥ずかしく思うさま。この言葉を文章の中で上手く使ったら、カッコいいあと私は(だけ)思っている。この文字がかっこよくなるのは、前後の文脈からまさにこの言葉しか思い当たらないという状況が出来上がったときである。

「忸」も「怩」も恥じるという意味なので、たぶんとっても恥ずかしい場面を文字で表現しなければならない。そういう表現力には憧れる。日常の行動様式だけでは飽き足らずに。

ともに顧問(自称)

編集後記

「24時間戦えますか？」のCMが印象的だったドリンク剤。発売から今年で30年*たったそうです。今や「ワークライフバランス」が重要視される時代。私も家で家事をしてから、仕事のアイデアが出やすくなった気がします。生活のメリハリは大事と実感します。(かわさき)

各事業報告～2月末現在

- ◆障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 契約/移行2人、継続B20人 見学/0人 体験/0人
- ◆グループホームよろこび 利用者/21人(定員22人) 見学/0人、体験/1人
- ◆法人会員 正会員20人、賛助会員 団体2 個人90人
- ◆今年度寄付金 のべ27人 594,892円

北海道新聞に設立10周年記事掲載される



2月16日に北海道新聞社倶知安支局長の平田記者が訪れ、10周年を迎えた当法人の今までとこれから取材しました。この通信ともに道新倶知安支局にも送っていて、毎号読んでくださっているそうです。

取材は1時間近く続き、小林理事長は今までの法人の歴史を語った後、これからも地域社会と共生する障がい者支援を目指していきたいと話しました。

そして24日の北海道新聞後志面に「精神障害者支え10年」として記事掲載されました。記事では理事長のインタビューとともに、後日撮影したワークショップようてい調理部での作業風景と、この時作業に当たった利用者のインタビュー記事が載りました。

これからもみなさまに良いニュースを提供できるような法人にしていきたいと思ひます。今後の活動にご期待ください。

じゃがいも「さやあかね」残りわずか！ お申し込みはお早めに

就労支援に関する研修～ご存知ですか？ 合理的配慮

2月23日、「就労支援に関する研修」を羊蹄山ろく地域自立支援協議会 就労支援部会と小樽後志地域障がい者就業・生活支援センターひろばの共催で、倶知安町中小企業センターにておこなわれました。この講座は当法人職員も事務局として関わっており、4人の職員が講座に参加しました。講師は「さっぽろひかり福祉会」理事長で北大名誉教授の上野武治先生です。

第1部では講演として、障害者差別禁止と合理的配慮についての問題提起をしました。日本の「障害者差別解消法」と「障害者雇用促進法」は国連が2006年に採択し、2014年に日本が批准した「障害者権利条約*2」がベースとなっていて、そこには障がい者に限らず「いかなるものに対する差別」を禁止するという考え方がある。障がい者の権利だけでなく、自分たちの権利にもつながっていることを認識した方が良いと解説しました。さらにILO（国際労働機関）が定めた「21世紀の仕事の目標として「ディーセントワーク（人間らしい仕事）」であり、障がい者の雇用についても職業生活の自立を図るために、職業リハビリテーションの意識を日本は持つべきだとの見解を示しました。

休憩の後、進行役で倶知安厚生病院の土田正一郎Dr.との対談がありました。この中で合理的配慮について話を深めています。話を聞いて合理的配慮とは、障がいのある人が普通に買い物に行ったり、仕事したり遊んだりするなど、障がいによりそれらを制限されていた人たちも、同じように関わられるよう社会、会社、そして私たちが配慮していくことではないかと感じました。

たとえば発達障がいを持っている人は仕事を単純化することで本来の能力を発揮するなど、合理的配慮を事業者側は負担と思わないことが大切であると話しました。

34人の参加者は、上野先生のくわしい解説に真剣に耳を傾けていました。（かみよ）



障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 健康づくり講座～身体の糖質をうまくコントロールしよう

2月13日、ワークショップようてい利用者向けに健康づくり講座を開きました。前回（第43号掲載）に引き続き糖質がテーマです。

スーパーやコンビニなどで20円で販売している「子ロルチョコ*3」。1個のつもりが2個、3個…と食べてしまいがちですが、このチョコ1個（約50キロカロリー）を消費するのに、どのくらい歩く必要があるのでしょうか？

体重により消費時間は異なりますが、例えば50kgの体重の人はなんと20分歩かなければならないそうです（表参照）。驚くべき糖質のパワーを感じるとともに、食べすぎに注意しなければならないことを実感しました。

摂取した糖質すべてを消費するのはとても大変ですが、少しでも消費できるよう、その場でできる運動を教えてくださいました。

みなさんもぜひお試しください。運動と糖質摂取のコントロールで健康な毎日を！

子ロルチョコ1個を消費するための目安時間



| 体重 | 歩行 | 自転車 | 除雪 |
|-------|-----|-----|------|
| 50kg | 20分 | 11分 | 10分 |
| 60kg | 16分 | 9分 | 8分 |
| 70kg | 14分 | 8分 | 7分 |
| 80kg | 12分 | 7分 | 6分 |
| 90kg | 11分 | 6分 | 5.5分 |
| 100kg | 10分 | 5分 | 5分 |

資料：倶知安町福祉医療課保健指導係



※腕の押し合い
消費カロリー＝
1分につき10キロカロリー

- ①左うでは曲げた状態で前に押すようにして力を入れる
- ②右うでは左うでを押さえつけるように力を入れ、押し合う
- ③反対側も同様におこなう



※ひざの上下運動
消費カロリー＝
1分につき6.4キロカロリー

- ①両足をそろえて立ち、背すじを伸ばし、おなかを引きしめる
- ②その状態でひざを小刻みに上下させる
(音楽をかけ、そのリズムに乗れば効果up!)

グループホーム よろこび 地域移行をめざして～研修レポート

2月20日小樽市役所にて、小樽市障がい児・者支援協議会、後志圏域精神障がい者地域生活支援事業の共催で、「ふくしいどばた部会・地域生活サポート部会コラボ研修」がおこなわれ、受講してきました。

障がい当事者が自分の経験を活かしながら同じ当事者を支援する「ピアサポーター」の活動報告（倶知安・余市）とシンポジウムで構成されました。

研修を受講して、病院で長期入院している精神障がい者が退院するにあたり、ピアサポーターの力が重要であることがわかった反面、退院後の住居についてもう少し議論が聴きたかったと思いました。

今回報告された事例で共通するキーワードは、当事者の高齢化による「孤立」だと感じました。地域の受け皿としてはグループホームだけではなく、居宅訪問サービスの整備も必要になるのではないかと思います。

（おだ）



原子力防災通信訓練に参加

2月8日木曜日、原子力災害の防災通信訓練に当法人のワークショップようてい、グループホームよろこびが参加しました。

泊村の原子力発電所に事故が発生したという想定で、屋内退避者を倶知安町に報告するものでした。訓練開始の8時40分に各事業所に町役場からメールが送られ、退避人数（利用者・入居者、職員）の合計を速やかに返信し、当事業所の訓練を終了しました。

今回は通信訓練でしたが、さまざまな災害が起こりえることを想定して運営しなければならないと気を引き締める思いでした。

