

大人のアトリエ参加者 斎藤拓哉さんの作品



十一年ぶりの便り

昨日、見知らぬ名前のメールが届きました。迷惑メールではないかと一瞬消そうと思いました。でも何か気になって開いてみました。そしたら11年前に、ある自治体の女性相談に毎週きていた方からのメールでした。その方は夫の精神的支配、呪縛から抜け出られず、心が傷つき病み始めていました。誰にもわかってもらえない。「そのくらい誰でもあることよ、みんな我慢しているんだから。だって自活できないんでしょ?!」と言われて誰にも助けてもらえないといいました。夫の精神的虐待も耐え難いが、周囲の不理解が二重に自分を苦しめる、生きる意味がないと感じると、毎回たった1時間の相談時間で吐き出し、少しだけ回復して後の6日間を生き延びることが続きました。そのうち、ご両親もいらして何が起きているかをわかっていただけるようになり、ご実家の支援を受けて離婚ができました。その後、何とか自立して暮らし、再婚なさったようで姓が変わっていらっしゃいました。インターネットで私の国立での活動を探し当て、メールしてきてくださったようです。

何をしたわけではない。お話を聴き、共感し、理解しようとし、一緒に悩んだだけでした。その人が何に苦しんでいるのか一緒に深く考え、どうしたいのかをよく聴き、それを起点に据えてその先のことを考える。それは我儘をきくことではありません。その人が自分の希望に向かって自分の足で一歩でも前に進めるように、この社会で生きていけるように一緒に考え、行動を支援するために対話を続けただけです。

今年のかいゆうの全体研修で学んだ＜意志決定支援＞は、そんなことから始まるのではないのでしょうか。メールをくださった方は、今でも時にフラッシュバックして死にたい気持ちが襲ってくることもあるそうです。でも生き延びてきた経験を支えに何とか生きていますと、そして私が今も女性支援の仕事をやめずに続けていることが何よりの支えだを書いてくださいました。

仕事というのは、自分のためだけでなく、かかわった人たちのためにも簡単にやめてはいけないと思った11年ぶりのお便りでした。(理事長 遠藤良子)

があれば友達と飲みにいったりしていたのですが、最近はその機会もめっぽう減ってしまいました。今年で32歳。少しずつ体の重みを感じ、疲れも抜けづらくなっていることをしみじみ感じます。今まで体調管理なんてことを考えてこなかったのですが、これからは自分を見つめ直し、利用者さんたちの元気に負けないよう粉骨砕身頑張っていこうと思います。(中川)

この間、筋トレマシーンを使ったら腰を痛めました。一週間ほどでよくなりましたが、その後、その筋トレマシーンを使う機会もなくなりました。疲れやすくもなりました。昔は仕事が終わっても時間

誰もが集えるみんなの居場所(10:30~18:30日祝休み)
日中一時支援事業(15:30~土日祝休み)

たまりば宙 (そら) Tel/Fax 042-843-0443

ボッチャ体験に行ってきました

8/31、教育委員会主催の「ボッチャ体験教室」に参加しました。日中一時支援事業の利用者さん5名、保護者3名、スタッフ4名の参加です。当日朝、総合体育館前は、野球、サッカー、バスケットなどのユニホームを着た小学生、コーチらしき大人たちが続々と集まってきて、「もしかして、ボッチャ体験教室は中止？」と事務所に確認に行きました。総合体育祭の開会式を体育館で行うための人々だったようで、一安心！

ボッチャはジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競う競技です。体験会では細かい事はOKルールで、楽しく参加させていただきました。宙に来てくださるご年配の方も参加していらっしゃいました。学校で体験した人もいたのか、皆さ

んなかなか上手です。白ボールめがけて投げるのはアドバイスな



しでもOK、投げずに「ころころっ」として！」のアドバイスに即対応してくれます。はじめは「やらない！」だったのに、いつの間にか参加していた人も。保護者の皆さんも、楽しそうに参加されてました。私達もついつい、自分の一投に集中してしまいます。あっという間の2時間でした。体育館前で解散。行ける人は途中、コンビニでアイスやコーヒーを買って宙で一休みして帰宅しました。平日だったら定期的に参加できて、きっと楽しいのにと思いました。3月まで月1回(第4土曜日)体験教室開かれますよ。12/21は「東京都市町村ボッチャ大会の国立市予選会」だそうです。個人での参加もOKです。是非体験してください！(松永)

■大事な学び

全体研修の参加は何度目だろうか…。入職してからこれまで休まず参加したか、そんなことも思い出せない中、今回の感想文の依頼を受けた。しかも研修当日に。「えー！聞いてないです！」と渋る中、同時に隣で感想文の依頼をされている新人職員のMくん。「はいっ！任せてください！！」と答える彼に、若い力を感じました。かいゆうもどんどん大きくなり、職員が一堂に会する機会はこの全体研修も含め、年にほんの数回。今回の研修で初めてお目にかかる方もいました。研修の内容はもちろんですが、普段接する機会の少ない他部署のスタッフとの会話、

若いスタッフのエネルギーやベテラン勢の風格を感じることも全体研修の大事な学びなのだと思います。

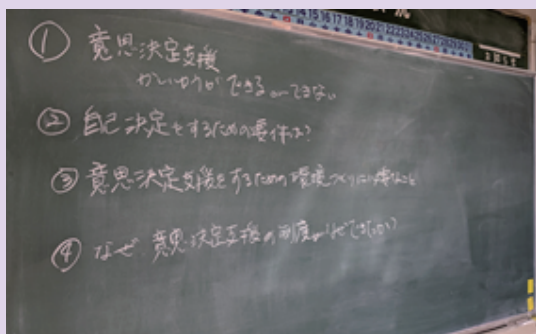
9/22

全体研修に参加して



〈これまでの研修の思い出〉

- ①自分の感覚3分で他己紹介をする、という研修で、3分ちょうどでまとめあげた当時の理事長Mさん。
- ②騙し合いゲームで狼を疑われ、あっさり「そうだよ！狼だよ！」と自白する正直者すぎるの当時すうえるスタッフのMさん。
- ③防災館での消火器体験で、誰よりも大きな声で「火事だー！！」と叫ぶ、普段寡黙なNさん。(斉藤)

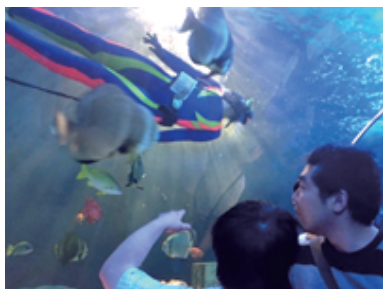


生活介護事業所

くじら工房

Tel/Fax 042-843-3450

バージョンアップしたよ！



秋は、くじら工房にとって大忙しな季節です。遠足、ふれあいスポーツのつどい（ふれスポ）、くにたち秋の市民まつりとイベントが続きます。特に、ふれスポの景品と市民まつりで販売する商品の創作活動に追われます。

くじら工房の人気商品といえば、刺繍の布巾です。かいゆう主催のわっしょい祭りや、YMCA主催の夏



祭りで販売していますが、手に取った人がみんな「かわいい〜」と言って笑顔になります。大人買いする方、1度買ったのに、また戻ってきて「もう1枚買うわ!」という方もいらっしゃいました。

それが今年はバージョンアップしています！これまでは数パターンの絵柄でしたが、今年は刺す人が1枚ずつオリジナルで下絵を考えているので、例年以上に1つひとつ個性が光っていますよ。刺繍する糸を数色混ぜてみたり、グラデーションになるように変えて縫ってみたりといった工夫も楽しむようになりました。個性を自由に出せ、周りから影響を受けながら楽しく過ごす中で生まれた商品には、手にした地域の人をハッピーにするパワーがあるのだと思います。ぜひ市民まつりの機会に、くじら工房の作品をご覧ください！！（家村）

放課後等デイサービス

くじらっこ

Tel/Fax 042-505-4661

夏の思い出

夏休みは、目の前の多摩障がい者スポーツセンターでプール活動を行いました。ほぼ毎日プールに行く中で、K.M.さん、K.N.さんのお2人がボランティアとして参加してくださり、子ども達も、お2人と一緒にプールに行き、楽しく活動することが出来ました。K.M.さん、K.N.さん、ありがとうございます

いました。

また、8月には山梨県のキャンプ場で川遊びを行いました。毎年利用していたキャンプ場が使えずに新しいキャンプ場へ。河原の水が、やや冷たいながらも皆、思い思いに楽しんでいました。

9月、10月と、秋の過ごしやすい季節も11月になり、段々寒くなり冬へと近づいています。体調を崩さないように気を付けながら、これからも楽しく元気にくじらっこの子ども達と活動していきたいと思っています。（市川）

■井戸あるとわかった！

私は入社してから半年が経ちますが、まだまだ学ぶことが多いです。ゆえに今回の全体研修は自分を見直すよい機会となりました。午前中に行った「意思決定支援」では、講義中心にグループワークを行いました。私を含め支援者は常に意識をしながらも、ふとした瞬間に支援者の都合で動いてしまうことが多々あります。それらについて他部署のスタッフ同士で相談や意見の共有が出来、知識と技術を高め合うことが出来ました。午後の防災でも講義とグループワークがあり、参考資料の避難地図から青柳本部の敷地近くに井戸がある事がわかったのです！！まだ正確な位置など把握出来ていませんが、近日中に見つけたいと思いますので 井戸水を飲んだ感想等 また、かいゆうだよりにて書かせてください（笑）。（村井）

全体研修に参加して

職員になって初めての全体研修でした。午前中の研修内容は「障害者虐待」「意思決定支援」について。普段この仕事をしていく上で、どちらもとても大切な内容です。ですが現在、かいゆうの組織が拡大していく上での人手不足の中では忘れがちになってもおかしくない内容であると私は思います。毎年、こうした全体研修の中で「1人ひとりの意識を高め、チームとして取り組む」と講師の大竹さんもおっしゃっていたように、見直すことが大切だと学びました。何より支援に入る人の負担を減らす為、人が増えてほしいと確信した研修会前半でした。

午後からは防災についてでした。YMCAの学生だった頃、宮城県石巻市に4泊5日でボランティアに参加させて頂いたことがあります。ボランティアにきた学生に向けた講演会の中で、ある日突然、家族や知人、友人や愛する人を失った被災された方々は、誰もが「こんなこと予想してなかった」とおっしゃっていたことを今回の研修中に思い出しました。普段平和に毎日を過ごしているだけでは忘れがちになるのが人間です。今1度研修を踏まえ、自分自身も災害対策を考えていけたらと思います。（杉本）

■見直すこと大切

私は学生バイトの時に1度参加したことがありますが、

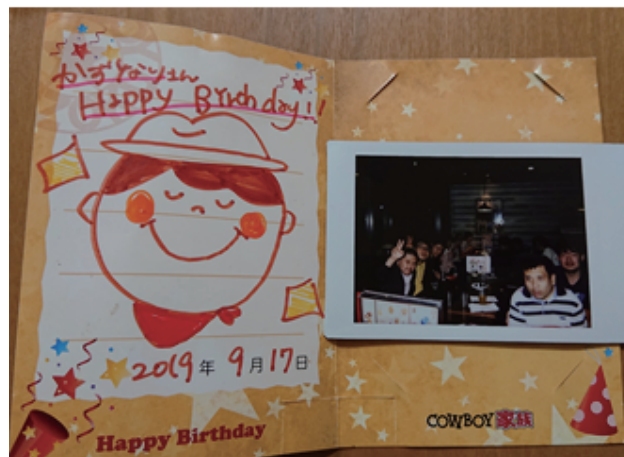
Group Home

はじめの一歩ハウス

誕生日おめでとう！

先日入居者Kさんが40歳の節目ということでみんなでお食事をしてお祝いしてきました。一歩ハウスのすぐ近くのレストランへ行ったのですが、店員さんが近くの学校の学生さんで、Kさんの通所先のことも知っていて声を掛けて下さる交流もあり、歌やケーキのサービスもあり大変盛り上がりました♪

オープンした時は10代～20代だった入居者のみなさんもアラフォーになり、さまざまな変化がありますが、そんな変化も受け止めながら日々を楽しく、



大事に過ごしていけたらと思います。(坂野)

来歩ハウス

川遊び & BBQ

7/26(金)夏の恒例イベントになりつつある川遊び & BBQ@飯能に行ってきました。



今年は梅雨が長く、例年より水温が低かったのですが、当日は暑い日だったので、皆、川に足をつけて楽しめました。前に、かいゆうで働いていたSさんもボランティアで参加してくれて、一緒に楽しい時間を過ごすことができました！(斉藤)



メゾン・ド・歩人

歩人夏旅行 in 箱根



おいしいお刺身も食べました。

天候に恵まれ、温泉、景色を楽しむことができました。



芦ノ湖遊覧船にも乗りました。(小野)

ミラハウス

ミラの初外出

少しずつ肌寒い季節になってきましたが、8月の終わりに初の一日出出ということで、横浜に出掛けのお話をさせていただきます。車組と電車組にわかれて移動。到着してからは、ホテルでランチをしました。ランチは中華料理。横浜の味覚で体験いたしました。その後は男女わかれての中華街探索。中華街の活気溢れる雰囲気を見て楽しみ、おいしそうな中華まんなどの匂いにつられ、買い食いを楽しむ利用者さんもみられました。男性陣はタピオカ初体験された方もいたそうです。ちなみに私のおすすめのタピオカ屋さんはパールレディです。サンリオとコラボもあるので是非チェックしてみてください。そして、女性陣はお買い物を楽しみました。一人の利用者さん



はパンダのぬいぐるみを気にいった様子でその場で購入され、以降ミラで過ごす間いつも手にしていってしまいます。このように初のミラハウス1日出出は5感全てで楽しむことが出来ました。次の外出もミラらしく、まったりと過ごせたらと思います。(杉本)

とれいる

出会いと別れ

7月の後半から歩人から異動になりました竹平です。よろしくお願いします。

久しぶりにとれいるの皆と会って、昔の懐かしい思い出がよみがえってきました。とれいるが建てられる前、くじらハウスで遊んだりお話したこと、交通機関を使ってのお出かけ、楽しかったこと、大変だったこと、1つひとつが思い出です。これから皆で色々なことをして一緒に過ごし、将来これらのことも、いい思い出として振り返られるといいなと思います。

歩人、来歩の皆さん色々ありがとうございました。毎日がとても楽しかったです。時間ある時には顔も出したいと思うのでイベント等声かけてくれると嬉しいです(>_<) (竹平)



すうえる

日々の小さな変化を感じとる

早いものでかいゆうのスタッフとなってから三年目となりました。いつの間にやら長女が成人し、小学生だった次女が中学生になり、低学年だった長男が高学年となり、このように光陰が矢の如く過ぎるのは、無我夢中で日々を過ごしているからなのか、惰性に任せて無為無策で生きているからなのか、もはや、それすらわからなくなっているのですが、ひとつ確かなのは、突然やってくる大きな変化なんて実はそうそうないということ。

大きな変化というのは、結局のところ日々の小さな変化の累積値だったりします。そして、その日々の小さな変化というのは、いつもと同じ日常のゆらぎから始まったりします。繰り返されるそういった変化のはじまりのゆらぎを、いつもの暮らしの中でどれだけ感じとることが出来るか。

その気づきがどれだけあるかで、やがてやってくる大きな変化の価値が決まったりする。日常のケア業務においても、パートナーとの生活においても、育児においても。年をとっていくからこそ、その部分の感覚は鋭敏でいたいと思います。(酒井)

ラーメン同好会

ラーメン同好会は、来歩と歩人にいる3人のラーメン好き(川鍋・竹平・中山)から始まりました。時間が合えば3人で多摩地域のラーメン店に通い、おいしいお店を探し歩いていました。来歩・歩人の他のスタッフにも、そんな話をしているうちに、竹平さんがLINEのグループで写真を上げようと言ったのをきっかけに、ラーメン好きの輪を広げて情報共有していこうとなりました。始めて1年ほどたち、現在は10名程の参加者がいます。好き好きにラーメンを食べて、その写真をアップして、場所・味・内容やメニューを投稿しています。おいしそうだとそのお店に他のメンバーも行ってみたり、行ってみなかったお店だとどんなところか知れたり、皆のラーメン情報の幅が広がります。たまに2軒をはしご、3軒目に行くことも！？それではメンバーお勧めラーメン店をご紹介します。(中山)

リーダー 川鍋 亜人

副部長 竹平 豪人

弘前軒

日野市落川 960-3

歩人・来歩から自転車でも行ける距離にあるお店です。ラーメンは中華そばです。大勝軒系ですがスープはカツ



オの味も濃すぎず飲みやすく、マイルドでおいしいです！麺の量は普通盛りで2玉入っています。あまり食べられない方は少な目1玉で注文するとサービスで味玉 or 温泉卵がトッピングできます。たくさん食べたい方は大盛りもあります。ちなみに同好会メンバーでは大盛りをペロッと食べてしまう強者も！食べすぎには注意しましょう(笑)

白河手打ち中華 孫市

国分寺市日吉町
3-31-2

白河ラーメンとは福島県白河市を中心として供されているご当地

ラーメンの1つ。特徴は醤油ベースの手打ちちぢれ麺です。このお店もその特徴がありさっぱりとしたスープとちゅるんとした食感の麺がマッチしていて美味しいです。チャーシューはロースの硬めの部位で噛むと味がよく出てきます。



ひらメンバー 中山 彬

いちの屋

立川市若葉町

1-9-1

立川駅からは遠く離れ若葉町団地の先にあります。とんこつラーメンのお店です。とんこつの獣臭はほとんどなく、程よいこってりさとしょっぱ



すぎない味。麺はやはり細麺、お勧めの硬さはバリカタで！もちろん替え玉もできます。味は白とんこつは塩味、黒とんこつは醤油味になります。どちらもお勧めですが、白のほうが少しあっさりしています。店主さんの雰囲気もよく気持ちのいい接客です。

番外編

丸信 国立市富士見台 1-16-16

歩人スタッフ小野さんから国立谷保周辺でお勧めのお店を！と指令があったので、中山の独断と偏見によるお店を紹介いたします。このお店は、いわゆる町中華の類のお店です。しかし味はあなどれず、最近出来るラーメン店は変わり種が多い中、王道のラーメン(中華そば)かと思います。谷保駅北口ロータリーをモスバーガーの方に回り、インドカレー屋さんの横を、狭めの道を入るとまもなく見えてきます。外から中は見え、入りにくいように見えますが、店先には定番の食品サンプルが並んでいます。中へ入ると近所のおじさまか、昼間から一杯やっている姿が羨ましく見えます。町中華の定番といえばラーメン・チャーハン・餃子でしょうか。ラーメン半チャーハンセットもちろんあります。注文が入ると家族経営か、ご兄弟が鉄鍋をふるい、奥では餃子を焼き包む姿が見られます。醤油ラーメンは鶏ガラと魚介の味が昔懐かしく、シンプルながら奥深い、そんな優しさあふれる安心の味です。そしてチャーハンもいい塩梅の味付けです。レンジが止まりません。谷保駅近郊なので立ち寄りやすいのではないのでしょうか。

発達障害フォビア

フォビア。恐怖症。他の単語〇〇とつなげて、「〇〇嫌悪」と訳すことも多い。例えば、ホモフォビア（同性愛嫌悪）。同性愛に対し、「気持ち悪い、自然に反する、不道德だ、異常、未熟、歪んでいる」などと拭い難く否定的に感じること。

ホモフォビアの強い社会で育つと、しばしば同性愛者自身もホモフォビアを内面化するようになるが、それを「内なるホモフォビア」と呼ぶ。カミングアウトは、そこから自らを解放し、誇りを持って生きる出発点に立つ行為だ。もちろん、カミングアウトする範囲や程度は、日々、本人が決める。

そんな話を持ち出してきたのも、わたしがこの何年も感じていることに、「発達障害フォビア / 内なる発達障害フォビア」という言葉を当てはめてみたいと思ったからだ。

1994年に、テンプル・グランディンの『我、自閉症に生まれて』が訳され、2000年以降、ドナ・ウィリアムズの『自閉症だったわたしへ』、グニラ・ガーランドの『ずっと「普通」に生きたかった』、ウェンディ・ローソンの『私の障害、私の個性』が次々と訳された。

ニキリンコが、1999年頃「自閉連邦在地球領事館附属図書館」というホームページを作り、「神経学的多数派 (neurotypical, NT) / 少数派 (nonNT)」という言葉で日本

に紹介した。同じ頃に、「アスペルガーの館」という掲示板がスタートした。

以上は、知的しょうがいを伴わない自閉スペクトラム当事者が発信した主なものだが、専門家による本を加えるなら、ローナ・ウィングの『自閉症スペクトラム』の訳書の出版、1998年を挙げておこう。

そう、1990年代後半から2000年代前半ぐらいまでは、神経学的マイノリティであると自分自身の特性を発見した自閉圏当事者たちが世界中でカミングアウトし、誇りを持って生きる姿が可視化された時期だった。

それが、その後の10年ぐらいで、少なくとも日本においては変容した。ネットを検索すれば、ズバリと定番の「発達障害」の定義とチェックリストが並び、併せて「支援のポイント」がハウツーもののように示される。様々なメディアで、「職場にいる“困った人たち”」「空気を読めない人たち」「コミュ障」「妻を苦しめるアスペルガーの夫」が語られる。（かいゆうも、2018年1月に、「発達しょうがいをちゃんと知る」という講演会を開催し、臨床心理士が「発達障害」について説明した。なんていうこと！）。当事者も、たとえ不本意だとしても、メディアに流布する“専門家”の言葉によって自分を説明する語り口がメインとなった。

これを、「発達障害フォビア / 内なる発達障害フォビア」と名づけ、わたしは抗いたいと思う。何回か前の「かいゆうだより」で紹介した当事者研究はその一つの方法になるだろうし、もっと色々みつけられるだろう。

フォビアは、社会が構造的に作り出す。こんなフォビアを作り出すのはどんな社会であるのか、見据えていきたい。（白川）

* 今日の一品

とても簡単！みんな大好き！おかわりの声続出！

ツナの和風炊き込みご飯

材料（4人分）

米 カップ2（400ml）
水 カップ2+1/4
ツナ(80g)
細ねぎ 3本
しょうが（せん切り）1かけ分
酒 大匙1
しょうゆ 大匙2

グループホームの
食事メニューから



作り方

- ① 米洗い、ざるに上げて水をきる。分量の水を加え、30分以上おく。
- ② ①に酒大匙1、しょうゆ大匙2を加えて混ぜ、油をきったツナをのせて炊く。
※ポイント：ツナをのせたら混ぜずに、そのまま炊く。
- ③ 器に盛り、細ねぎ、水でさらして水気を取ったしょうがを散らす。

ひとくちメモ

これから寒くなる季節にぴったりの献立です。ネギや生姜は内から体を温め血行促進や殺菌作用があります。ツナ（まぐろ）も漢方でいえば温で養血作用があり、話題の油、不飽和脂肪酸DHA・EPAも豊富。一緒にたくさん野菜の入ったみそ汁などがおすすめです。（佐藤公子）

新たな一步、その先には



初めまして、社会福祉法人雲柱社の野尻宣重（のじりよしあ）といいます。1999年に知的障害児通園施設（※当時の呼称）の「賀川学園」に入職し、移動支援・居宅介護支援事業の「ウイングス」、生活介護の「かがわ工房」を経て、現在は同法人内の保育園に在籍しております。このたび障がい児者支援ブロック（グループかがわ）、とりわけウイングスを長くやっていた縁で、事業の先輩であり戦友といってもおかしくない、かいゆう様に監事として声をかけていただき、大変光栄に思っております。

さて、グループかがわでは毎年1月にスキー合宿という行事が開催されます。かつての私は家にこもっていることが好きで、「寒い、遠い、お金がかかる、装備品がやたら多い、遭難の恐れがある…」といった多くの理由でスキーなどには見向きもしなかったのですが、かがわに入ったことをきっかけに、スキーを始めました。スキー合宿は所属施設を問わず、子どもから大人までの利用者さんを毎年100名近く引き連れて、2泊3日過ごすことが慣例となっています。猛吹雪でない限りはどんなに雪が降っていても必ずゲレンデに出て滑るので、正直に言うと若い時分は「こんな真っ白な雪山で利用者さんとはぐれてしまったりしたらとんでもないことだ…」とおののいていたものですが、予想に反して滑走が上手な方も多く、冬山の魅力をかがわとその利用者さんに教えてもらいました。

そして10数年の時を経て、今は小学生の我が子にスキーを教えることができ、野球など以外にあまりこれといった趣味のない息子が、大喜びで楽しむことがおかげさまで1つ増えました。あのときに食わず嫌いでスキーに背を向けていたらこのような喜ばしい時間はなかっただろうし、いろいろなことにチャレンジすることは大切なことだなど、今になって改めて思った次第です。

新しいことに一步踏み出すことは、とても勇気が必要なことですが、その先には見たこともないような景色を見ることができると思っているのも、常に利用者さんとともに新しいことを開拓しながら大きな組織に成長している、かいゆう様の力に少しでもなれたらと願っています。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます！（監事 野尻宣重）

たまりば宙 Open10 周年記念

ひとり分の簡単ご飯

講師 佐藤公子（かいゆう栄養士）

■メニュー
チキンロール
茶わん蒸し
栗蒸し羊羹
他

日時 11/30（土）14時～
場所 たまりば宙（谷駅駅前）
参加費 500円
持ち物 エプロン・三角巾
手拭き

自分のために食事を作るのは億劫。でも食は大事にしたい！冷凍品や缶詰、総菜などを上手に活用。調理器具や調味料をシンプルに。賢く手抜きして、ひとり分のごはんを一緒に作りましょう！

■要予約

042-843-0443 たまりば宙
国立市富士見台1丁目17番-17-1A



★職員の入退職★

退職
故 高橋 雅一 10.18付

入職
平松 未央 8.19付
原 侑輝 9.8付

編集後記 ◆ある朝、テレビで「専業主婦のモヤモヤ」というテーマをやっていた。専業主婦は肩身が狭いという。かつては専業主婦が多数派だったが、九十年代に専業主婦と共働きが逆転し、今や専業主婦は共働きの半数という。平日の昼間、公園に行っても誰もいないのだとか。「公園デビュー」なんて言葉は死語？今は母は仕事、子は保育園の時代か。ところが「男は仕事、女は家庭」と思っている男はまだ少なくないのだとも。専業主婦も立派な仕事。結構大変なのに、ラクでいいねと言われるのがツライのだ。（な）