

くじら工房の仲間たち



## アサーションから考える

かいゆうでは、2025年度の大きな取り組みとして、記録・請求システムの導入準備を進めてきました。部署をまたいでプロジェクトチームを作り、何度も話し合いを重ねながら、年度内に少しずつ始動していく予定です。福祉にはなじまない『生産性向上』『業務効率化』ですが、毎月毎回同じ作業を繰り返していると、この仕事を何とか効率化して支援や他の業務の時間に回せないかと、一度は考える支援者は多いのではないのでしょうか。変化する事は不安も伴いますが、事務の負担や情報共有の課題が少しでもよい状態に向かうきっかけになる事を願い、進捗を見守っていきたいと思います。

さて、先日、若者の支援活動をしているNPO法人が企画した『アサーション』についての研修に参加し、「伝え方」と「聴き方」の大切さについて考える機会をもちました。社会全体のハラスメントに対する意識が高まり、職場における『アサーション』や『心理的安全性』という言葉を見聞きする事が増えたように感じていましたが、『アサーション』自体は1949年の概念提唱から、差別に対する公民権運動とのつながりなど長い歴史

があるものと知り、現代の『権利擁護』にも深くつながっているという事は、福祉専門職として非常に興味深いものでした。

『アサーション (assertion)』は、自分も相手も大切にするコミュニケーションを指します。多様な価値観をもつ人たちが共に働き、共に生きる社会において、それぞれ生きてきた背景の違いがあり、意図しない「誤解」や「思い込み」が大きなすれ違いにつながる事が起こります。職場においても、意見の違い、立場の違い、経験の違いが存在する事は当たり前の事です。そうした中で、どうしたら互いの考えを尊重し、安心して自分の意見を伝え合える、建設的に議論できる土壌を育めるのかについて、深く深く考えさせられる時間でした。

今回の研修では、汎用的な「アサーションチェックシート」を活用し、自身の傾向を振り返る機会がありました。自分を責めるためではなく、「知ること」から始める。皆さんも機会があれば、調べてみてください。

(理事長 池田希咲)

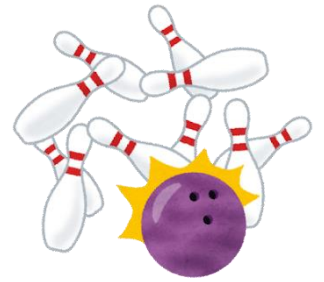
## はじめの一步ハウス

10月からはじめの一步ハウスでお世話になっております、白砂です。まだ不慣れなことばかりで、毎日のように周りの方々に助けていただいています。いつもありがとうございます。何かと不器用な私ですが、一つずつしっかり覚えていきたいと思っています。これからもよろしくお祈いします。



よろしく

お祈いします★



日常のリフレッシュ・切り替えとしては、音楽鑑賞やYoutube等のネット・インドアの他、健康維持を目的にボウリングを週1回、仕事帰りにする様にしています。ガチ勢では無いのでスコアは二の次ですが、黙々と集中して投げても、わいわいと盛り上がり投げててもストレス発散にもピッタリです。普段のボウリング場はもちろん、プロチャレンジや大会を見てみるとプロに混ざり、小中学生からご高齢の方と、幅広い年齢の方が楽しまれており、なかなか白熱。大会では年配者や女性が勝つことも普通に珍しくなく、男女差や年齢差が此処まで少ない競技は他にはなかなか無いのではないのでしょうか。生涯スポーツと呼ばれている様に、有酸素運動で低負荷なので、体力や筋力に自身の無い方にもお勧めです。更に言うとスコア計算や投球のアジャスト＝脳の活性化・筋力・関節の可動域・心肺機能の維持向上＝身体機能維持・全身運動としてフレイヤ対策・スコアの達成感や興奮・仲間との交流＝QOL向上からも認知症予防や健康効果も認められています。何時かは夢のパーフェクト＝300点と思っていますが、果たしてその時は訪れるのでしょうか？

利用者さんや職員さんをはじめ、多くの環境が変わり、慣れることに手一杯で色々失敗で迷惑をかけてしまうと思いますが、よろしくお祈いします。(中村)

## くじら工房

グループホームとれているから工房に異動になりました、中村です。福祉業界に入って以来、4勤シフト制や泊まり(夜勤・宿直)の業務だった為、夜勤無しでの日勤帯のみ勤務&土日休みの勤務形態は初めてでした。異動に伴い通勤時間増・混雑の時間帯でもあり、通勤時間が読み難くなってしまったので、通勤時間に余裕をもって家を出て安全運転を心がけています。車内ではラジオや音楽をまったり聴きながら通勤をしています、良い気分転換・リフレッシュになっている様に感じます。

リフレッシュと言えば、旅行をかねた遠征ライブや聖地巡りで各地を訪れ、各地物の名物の食べ歩きや御朱印を頂くのが趣味の一つとなっています。車で静岡(三嶋大社・おでんやマグロ)・熱海(温泉周り)・名古屋(熱田神宮・ひつまぶし)・松阪(松阪牛)・伊勢志摩(伊勢海老)・伊勢神宮(御伊勢周り)・桑名(ハマグリ)。新幹線では博多(大宰府・水炊き)小倉(宗像大社・もつ鍋)にも遠征しました。今年は姪っ子が生まれた事を切掛けにセダンから人生初のミニバンに乗り換えたので、遠征と絡めて車中泊も楽しみたいと思っています。

## 相談支援エプシロン

### 迷いに寄り添えるように

2025年、息子が20歳を迎えました。幼い頃から感染症で入院や通院を繰り返してきましたが、現在は作業所に通い、ヘルパーさんとの時間やたまらば宙でのひとときを楽しみに、充実した毎日を送っています。

私はといえば、周りの人や支援者の力を借りながら、少しずつ「頼ってもいい」と思えるようになり、自分の時間を自分のために使う機会に恵まれました。そのひとつが、junaida (ジュナイダ) 展です。junaidaさんは絵本も手がける画家で、物語性豊かな世界観と細部まで描き込まれた絵は、何度見ても新しい発見があります。心に余裕がな

ジュナイダ展へ行っ  
たときに撮った風景



かった頃には、同じ体験でも感動として受け取れなかったと思います。

エプシロンで利用者さんやご家族のお話を伺う中で、子どもの障害や将来への思いは、揺れ動きながら受け止めていくものだと思えます。悩み、立ち止まりながら、それぞれのペースで「その人らしい暮らし」を探して進む姿は、私自身と重なります。エプシロンは相談支援事業所として、悩んだり迷ったりしたときに、利用者さんやご家族が安心して相談できる場所、利用者さんにご家族の応援団であり続けたいと思います。(吉埜)

## とれいる

### 「今」を楽しむ

こんにちは。今日は12/31 大晦日です。入居者の皆さんが元気にご実家に帰り、掃除をしながら文章を考えています。今年も長かったような短かったような。濃い1年を6人とスタッフと過ごすことが出来ました。入居者の方と外出の話、自分のプライベートでの外出の話をお互いにして、充実した時間でした。元気で笑って時に怒って、日々の生活を重ねられて仕事をしながら幸せだと感じています。

先日、去年からスタッフの方が企画立案してくれ、この時期に「思い出ボード」をみんなで作成しました。1年間の写真を集めて印刷し、好きな画用紙の色を選び、張り付けるのです。書きたい絵や文字を書き、思い思いに完成させます。ご自身で率先したり、ほぼスタッフがやったりと自由です。写真を沢山撮った方もいれば、写真が少ない方も居て、「もっと沢山撮っておけば良かったねー！」と毎年同じ様なことを言いながら、会話が弾みます。

その写真選びをしながら、自分のスマホの写真を見返しました。私は手元に写真を取っておきたいので、2012年からありました。懐かしい五日制の会で行った海水浴やスキーの写真。別のグループホームの誕生日会やクリスマス会などの季節の行事。グループホーム合同で行った餅つき大会。自分の退職時の送別会の写真。みんな、私も、当たり前だけど13歳若くて、利用者の方たちもスタッフたちも顔や体形が違って。その写真を話題にまたお喋りをしました。

間の流れを感じ、積み重ねて今に続いているなあと実感し、じんわりと嬉しくなりました。変化を肌で感じながら、これからも「今」を楽しんでいきたいと思っています。この季刊誌が出るのは2026年2月頃でしょうか。寒いかなあ、みんな風邪を引いていないかな、花粉は酷くないといいなあ...。楽しいことが沢山あるといいな。春はもうそこまで来ているかもしれません。来年も良い年でありますように。(下ノ原)

## メゾン・ド・歩人、来歩ハウス

様々な方の助けもあり、泉では本年度も無事に読売ランドのイルミネーションへ行くことができました！道中も特にトラブルなども起きず、天気にも恵まれ皆で噴水ショーや園内イルミネーションを楽しみました。風景などに興味がない利用者の方などは屋台をめぐり、から揚げやポテトを堪能。皆、様々な形でイルミネーション外出を楽しまれました。こうして利用者とスタッフで外出できる機会は貴重な時間なので来年も行けることを願っています！(八木)



# ☆2025年度の思い出たち☆



お好み焼き  
パーティー!



宙の手作り  
おやつ♪





来年度も  
たくさんの思い出が  
できますように！



# ～全体研修報告～



2025年10月19日(日)

@東京 YMCA 医療福祉専門学校

【内容】

- ① 権利擁護・虐待防止について
- ② BCP について
- ③ 感染症研修・訓練

権利擁護・虐待防止では、講師の方のリアルな実体験などの話も聞け、内容もすごく日頃の支援の時の状況と重なるものが多く、実のある話でした。

BCP については、自然災害発生時の初動対応の指示書を作ろう！という個人ワーク、グループワークを行い、日頃なじみのない BCP への理解を深めました。

感染症対策では、部署内での感染症対策の見直し等改善・修正点がないか話したり、嘔吐物の処理の練習などもできました。

全体的に濃い内容でしたが時間はあっという間に過ぎ、いつの間にか終わっている印象でした。毎年研修直前まではめんどくさいなあ、行きたくないなあと思っていますが、終わってみると楽しく実になったなど毎年感じてます。毎年研修開催にあたりサービス休止のご協力をしていただいている方々、本当にありがとうございます。今回学んだことを日々の業務、支援に活かしていきたいと思います。(相馬)

講師の方は埼玉県東松山市を拠点にグループホーム、重症心身障害も含めた障害福祉、相談支援を行っている社会福祉法人昴(すばる)から3名の方が来てくださいました。多くの方のご協力で今年度も全体研修が開催できたことをこの場を借りてお礼申し上げます。



初めての参加でしたが、今後に生かしたい学びを得ることができました。特に、権利擁護・虐待防止の時間で挙げた、環境の整備によって行動制限の必要がなくなった事例が印象に残りました。普段から記録を取って組織として対応を振り返ることで、利用者さんにとってより良い支援へ変えられるということをよく覚えておきたいと思っています。(白砂)

## イベントのお知らせ

### 青柳わっしょいまつり

日時:2026年5月24日(日)

10:00-15:00

場所:国立市青柳1-34-3

かいゆう本部建物前

※雨天中止

### くじら工房 HELLO 展

日時:2026年6月12日(金)14:00-15:30

【14:00-ハープ演奏と絵本の読み聞かせ】

6月13日(土)10:00-16:00

【14:00-ウクレレに合わせて歌おう!】

場所:国立市富士見台1-17-17 くじら工房

ぜひお越しください♪

どちらも詳細は後日配布予定の

チラシをご参照ください☆

