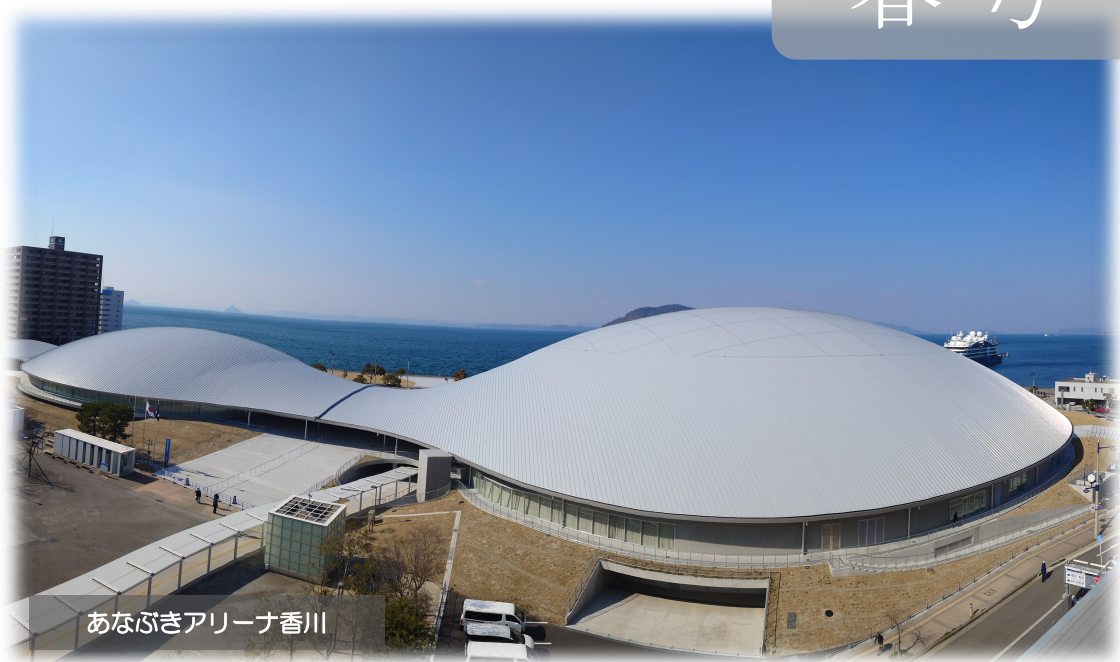


ニーズレター

発行日 2025年4月17日

特定非営利活動法人 グループホームネット香川

春号



あなぶきアリーナ香川

もくじ

- 巻頭言 2-3
- 関係者からの声
 - グループホームを見学して思うこと 3-4
- 入居者からの声
 - 物価が上がって 4-5
 - グループホームに来てから 5
 - 祝！ 一般就職 6
- ホームワーカーからの声
 - サービス管理責任者になって 7
- 事務局だより 8
- 編集後記 8

巻 頭 言

自分を守ってこそ

理事 南 孝則

ドライカレーにエビピラフ、五目ごはん、わかめごはん、そして山菜ごはん、そして赤飯と美味しそうなごはんが並んでいます。今日は何を食べようかなと思ってしまうような献立ですが、いつも食べているごはんとは少し違います。では、いったい何のごはんでしょうか？ ヒントはすべて「アルファ米」でできています。そう、これらは災害時に役にたつ保存食なのです。

先日、30年以内に南海トラフ巨大地震がおこる確率が80%を超え、また昨年8月に南海トラフ地震臨時情報・巨大地震注意が発表され、多くの人が不安になられたと思います。

今、グループホームネット香川でも災害時の対応について日々検討しています。避難訓練や一年に一度は入居者さんとホームワーカーと一緒に防災センターの見学に行き、防災体験を行っています。冒頭に述べた保存食の情報は先日行われた、県のBCP（事業継続計画）の講習の中で他の施設の方から学んだものです。その方は「保存食は味のついたご飯の方が良いと思います。それだけで満足できましたから」とワークショップの中で話されていました。災害時だからこそそんな楽しみも必要なのだろうと気づかされました。

災害が起こったとき、自分の身を守るために備蓄品は必要です。特に水や食料は生きていくために必要な物です。災害が起こった後には、自治体から支援物資が届くことになっていますが、それが被災者の手元に届くまでには最低2日から3日かかるそうです。それまではなんとしても自分の力でしのがなければいけません。備蓄品は自分の命を守るために必要な物なのです。

そのことは皆さんご存じだと思います。そしてその大切さも理解されていると思います。しかし、わかっていながらも実際に備蓄品を用意することは難しいものです。まして長期保存の食料となれば値段も高額になり、お水も置いておく場所を考えるだけでもたいへんです。そして何よりも、今すぐに使う必要が無いので、後回しになってしまいます。そうならないために必要なことは、個々の意識改革ではないでしょうか。備蓄品は誰のためでもない、災害が起こったときに自分が困らないために用意するものという意識が持てれば、少しずつでもできるものではないかと思います。



しかし、いろいろな理由で備蓄をすることが難しい方もいらっしゃいます。そのため、当法人としても必要最低限の備蓄は準備中です。しかしそれは十分に安心できるものではありません。必要な物は人によって違います。それを考えるのは自分自身にしかできないことです。

法人として備蓄品を用意することは大切なことですが、私たちがいちばん大切にしたいことは「自分の命を守るために、必要な物は自分で用意する」ことだと思います。それができるように入居者のみなさんに啓発、提案、情報発信、そしてサポートしていくことではないかと考えています。

確かに災害時に自助共助公助は大切なことです。しかし災害が起こったときに、自分で自分を守ってこそ初めて共助公助に繋がるのだと思います。誰かが助けてくれると思う前に自分を助ける、それができて初めて他の誰かを助けることができるのではないのでしょうか。

さあ、今日から「自分」の防災対策をはじめませんか。



関係者からの声

グループホームを見学して思うこと

監事 西尾 彰

私の妻は障害者です。発病して入院、退院してから30年ぐらいになります。これから先、もし妻が一人になった場合を考えて、選択肢の一つとして「NPO 法人 グループホームネット香川」のグループホーム（以下 GH）を見学させていただくことにしました。今回見学をしたのは、NPO 法人が運営している5カ所あるグループホームの中のビアーズ伏石を見学しました。ここは、住宅街にある4階建てのマンションで、ビアーズは5部屋を借りて運営していました。入居者は自由に生活することができ、相談事は共同部屋が利用できるため、困ったときはいつでも出入りができるようになっていました。

説明をしてくださったホームワーカー（世話人）は、丁寧で穏やかな方で、説明もよく分かりました。また、部屋は日当たりもよく清潔感も感じられました。おそらく入居者さんたちも安心感をもって日々生活を送られているのではと思います。

次項に続く

現在、妻は通院している病院のデイケアに行くのを楽しみにして積極的に参加、帰ってくるときは満足した表情です。デイケアが本人にとって居心地がよく、当事者間でのトラブルもなく、仲の良い友達もでき、今まででいちばんよい状態が続いています。それは病院のスタッフが親身になって支えてくれている結果の表れと思っています。他にもコミュニティセンターのパッチワーク教室で作品を作っています。教室の人たちが、差別せず普通に接してくれることは、本人にとって負担を感じない支援をいただいていることになります。

このような生活がずっと続いていってくれることが、私のいちばんの願いです。私も妻も高齢になり、やがては一人生活になります。今回のGHの見学を通して、このような生活もあるのかと思い安心しました。

私は、法人の立ち上げをしたときは理事として関わっていました。

当初は、共同生活（トイレ、風呂）のスタートでした。現在、建物と形は変わっていて、それぞれ個別の生活となっていますが、みんなで支え合う市民主義とネットワーキングの理念は、当初のまま受け継がれていることが改めてわかりました。

入居者からの声

物価が上がって

ペンネーム K.I

私はよくもやしを食べます。なぜなら安いからです。もやしは調理のレパートリーが多く、鍋、野菜炒めなどいろいろな食べ方ができます。しかし最近の物価高で、もやしすら微妙に値上がりしました。全く酷い世の中です。しかし他の食材に比べたら、まだ安い方だと思います。

私のおすすめのもやしの食べ方は、カレースープにもやしと豚肉を入れて、大きめの茶碗に入れておかずとして食べます。カレー味に飽きたら味噌味、キムチ味などにして食べます。なかなかつぶしがきいて飽きずに食べられます。一人暮らしをはじめ、貧困の極みに陥り、食べたいものも食べられず、気が付いたらもやし为主食になりました。スーパーに行くと美味しそうな魚の刺身などを見かけるのですがとても手がでません。ポテトチップスも実を言うと大好物なのですが買えません。お菓子に関しては、私はダイエットをしているんだと自分に言いきかせていますが、ただ単に貧しいだけで買うことができません。なんだか愚痴っぽくなりましたが、節約生活にもやしは欠かせません。また、もやしはそれなりに栄養価もあるそうです。

ただ、もやしにも弱点があります。それは日持ちしないということです。消費期限を3日も過ぎると酸っぱい臭いがしてきます。なかなか買いためには向かない食材です。しかし、世の中どうやらもやしというものはすごく売れていて、ラ・ムーやコープに夕方行くと、もやし売り切れていることがよくあります。世の中のお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんは大変だと思います。

今の世の中、なんでもかんでも値上がりしすぎです。物価が上がり続ける限り、もやしと私の縁は切れることは無いでしょう。お願いだからこれ以上もやしの値段が上がらない様に神様にお願いしたい気分です。
もやしが安くなりますように。



グループホームに来てから

ペンネーム G6

こんにちは。わたしはG6です。初めて書かせてもらいます。

ここに来て3年くらいになります。自分は、てんかんと統合失調症もちなので1度入院していて、当時は幻聴がきこえ、幻覚が見えていました。

あるとき、入院先のお掃除をしている方に「誰と話しているの」と言われ、そのことを指摘された後から幻覚がなくなりました。退院後、家に帰ると落ち着いたのですが心から聞こえてくる声に対して攻撃的になったり、知り合いなどの声にも聞こえてきました。今はこのグループホームと通院している病院のおかげでそれは少しなくなりました。心の声が聞こえてきてイライラして、そわそわして落ち着かなくなりました。

たまに自分の部屋でキレてしまいます。キれないようにしたいのですがなかなかそれができません。そのことで他の人に迷惑をかけていないかが心配です。

現在、訪問看護を利用していますが、その人に「周りのことを気にしすぎたら何もできなくなりますよ」と言われたので、気にしすぎないように気をつけたいと思っています。訪問看護を利用することで今の生活が成り立っています。買物などの外出も、訪問がない日でもできているのでそれを続けたいです。将来は、訪問看護なしでも人目を気にせず買物や外出することが目標です。

また、クリニックのスタッフなどに相談したら、好きなものを買って食べて、イライラすることは忘れようと言われます。音楽などを聞いたらいいですよとも言われます。

心が落ち着かない部分もありますが、これからもここ（グループホーム）に居たいので、みなさんどうぞよろしくお願いします。

祝！一般就職

PN: 足袋 ^{たび}



ホームワーカーからの声

サービス管理責任者になって

サービス管理責任者 鍋谷 明子

2月からグループホーム・ビアーズのサービス管理責任者（以下、サビ管）の職務に就きました。この資格は、障害福祉サービスを提供する事業所には配置が義務づけられています。

主な役割として、次のようなものがあります。

- 個々のサービス利用者のアセスメントや個別支援計画の作成、定期的な評価などの一連のサービス提供プロセス全般に関する責任
- 他のサービス提供職員に対する指導的役割

ホームワーカーの仕事は入居者一人ひとりと近い距離感で支援や関わりを持ちますが、サビ管はそこから少し引いた目線、距離感での関わりが求められます。基本的な関係性づくりは両者とも変わりません。

サビ管業務に携わるようになって変わったことがあります。それは、入居者支援を考えるときの意識です。具体的には、これまでは入居者の困りごとや相談や悩みといった事象のみに意識を向けていました。なので支援内容、方法、考え方をいわゆる「点」で捉えていたと思います。意識が変わったことで、少し引いた目線でその事象を捉えられるようになり、入居者の長い人生の一部として、また長い目で見たときの「点」だとしたらどうか、という視点を持つようになりました。本来、支援とはそういうものだと思いますが、日々の業務に向き合っているとなかなかその視点に気付けずにはいました。それが、今回のサビ管研修を通して、やっと本来の支援のスタート地点に立てた気がしています。

「点」から「線」の支援を意識できるようになり、見えてきたものがたくさんあります。これまでは、関係性の構築やアクシデントが起こったときにどうしても焦りが出てしまい、あまりいい結果に結びつくことがありませんでした。そうするとさらに支援の視野が狭くなり、またさらに焦りがでて悪循環でした。その焦りが起こる一歩手前で一度考えることができるようになったので、悪循環の輪は断ち切れているかな、と思います。

この変化が、入居者の生活にいい影響を与えているといいのですが...

ひとり相撲にならないように精進しながら、入居者のよき伴走者になっていきたいと思っています。

事務局だより

2025年度の年会費の振込をお願いします。

新規入会も随時受付しています。入会ご希望の方は事務局までご連絡ください。

- ご入会いただいた方には、機関誌「ニーズレター」（季刊）をお送りし、またホームページの会員ページへログインできるようにご案内いたします。
- 正会員の方には総会での議決権がございます。総会開催の2週間前までに郵送にてご案内をお送りいたします。

正会員 3,000円 賛助会員 2,000円

【百十四銀行】 中央市場支店 店番 213
普通預金 0252017
特定非営利活動法人 グループホームネット香川
【郵便局】 01670-4-5576
特定非営利活動法人 グループホームネット香川

■ 2025年度の総会開催日時のお知らせ

定期総会については、毎年6月第2水曜日に開催しております。

現在、日程を調整中です。ご案内につきましては、5月の末頃に議案書と共に
お送りさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

編集後記

少しずつ暖かくなるにつれて、寒かった冬も少しずつ記憶から薄れていく感じがします。物価が上がり、お米が品薄になり、法律が変わる中で、春だけはちゃんとやってきました。うれしいですね。

そのような中で、積極的に機関誌発刊にいち早くご協力いただいたこと、心からお礼申し上げます。頂いた原稿に目を通すことで、皆さんの文章力には「はっ」とさせられています。文章がまとまっていて、読みやすく書かれていて、書かれた方の気持ちが素直に伝わってきます。ほとんど原文そのまま載せさせていただいております。今回掲載されなかった原稿は次回のニーズレターに掲載させていただきますので、お待ちいただけたらと思います。

ところで、私は最近グループホームの皆さんにお会いする機会が増えています。そこで発見したのが皆さんのお話が上手だったり、面白かったり、趣味・特技が豊富だったりとその人らしい姿が垣間見えて、毎日が楽しみです。もちろん悩みのお話も聴かせていただくこともありますが、一緒に考えることで親近感を覚えます。

これからも、生活しやすい季節が廻ってくることを信じて、たくさん語り合えたらと思っています
(天満)

(発行) 特定非営利活動法人 グループホームネット香川

連絡先： 香川県高松市成合町559番地15

TEL：087-885-5270 FAX：087-887-5955