

コロナ禍で

園の活動再開

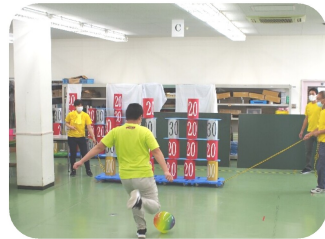
しました!

《夏の慰労会》

8月8日(土)、今年度は班ごとに時間を午前と午後に分けて開催しました。本場と第二作業場を会場に、ゲーム(景品付き)と食事(キッチンカー)、そして厨房特製デザートを用意させていただきました。



【本場】バター&テーブルゴルフ(左)、キッキングスナイパー(右)



2色のカレー

焼肉丼

特製クレープ



【第二】キャラクター釣り(左)、フライングゲット:飛行機当てる(中)、施設長お手製スマートボール(右)



ちょっと休憩

《定着支援講座》

7月から講座を再開、毎月3回の分散開催とし、各回10名を目安に行ないました。



- 7月 感染症対策
- 8月 ケータイ・スマホ安全講座
- 9月 コミュニケーション講座
- 10月 将来の生活を考える
- 11月 手洗い実践講座
- 12月 一年の振り返り ~今年は〇〇だった年

《リフレッシュ企画》

活動自粛の中、できる範囲でレクリエーションを行ないました。

自立

好きな弁当を買って、



茜浜緑地で食べて、

身体を使って遊びました。

移行

香澄公園でスポーツ&のんびり。作業した治一郎のバームクーヘンをいただきました。



継続B

緑地で遊んだり(パラシュート等)谷津バラ園に散歩に行ったりしました。



あかねの集い

第172号
 令和 2年12月28日
 発行者
 社会福祉法人あひるの会 あかね園
 〒275-0024
 千葉県習志野市茜浜3-4-5
 TEL 047-452-2715
 http://www.akaneen.com/

新しい生活習慣での「心・技・体」を見直す

~長期化するWithコロナ生活への順応~

あかね園施設長 松尾 公平

新型コロナウイルスの報道を初めて耳にしたのがちょうど昨今の頃でした。当初は他国での出来事ということもあり対岸の火事のように思っていたことが、あっという間に私たちの生活を一変させました。

あかね園の利用者も同様に「我慢」や「制約」多き生活がはじまり、間もなく1年が経過します。散見されるのは「落ち着かない」「イライラしやすい」等のストレスから起因する精神面での不安定さと「すぐに疲れる」「転倒やつまずき」「軽微なケガ」等、運動不足からくる身体機能の低下です。感染防止から外出や身体を動かす機会が極端に減り、長期にわたり日中活動や余暇活動に大きな変化が生じた結果であると考えます。

状況を踏まえ、あかね園ではカリキュラムに「レクリエーション企画」や「運動の機会」を増やすこととしました。レクリエーション企画では利用者の満面の笑顔や歓声、表情の硬かった方も久しぶりに柔らかい表情になる等効果も大きく、運動の取り組みでも余分なエネルギーを発散できてか、参加した利用者の話す声のトーンや行動の落ち着きが顕著に見られ、改めて日常における「楽しみ」と「身体を動かすこと」のバランスの大切さを感じています。

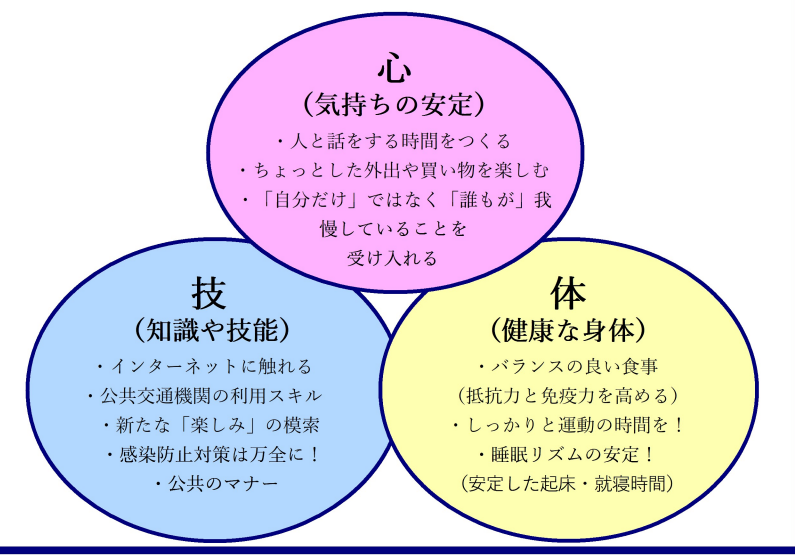
スポーツやビジネスシーンでは、古くから「心・技・体」という言葉が使われます。これらの3つの要素をバランス良く三位一体とすることが良い結果や充実した生活に繋がるとされています。すでに問題が表面化しつつある「心」(の健康)につながる「楽しみの機会」と(丈夫な)「体」を司る“身体を動かすこと”は、家庭も含めて早急な手立てが必要です。

「いずれ落ち着いてから」と問題を先送りすれば、「働く意欲」や「働き続ける力」への影響はさらに大きくなると懸念しております。そして、最後に考えるのは「技」(スキル)です。多くの障がい者がこのコロナ禍で「社会や地域とのつながり」の機会を失いました。自身にとって必要な「情報」や「社会参加」の機会を、これからも続くWithコロナ生活において取り戻していかなければなりません。ITが急速に発展する一方、今後も外出や対面が限られる中で身につけておきたいスキルとしては、やはりパソコンやスマートフォン(携帯)を介しての「インターネット」や「メール」の活用です。社会的にも給料明細や様々な研修会、余暇活動等のお知らせも電子化され、さらに「申込」や「質問、相談」等もメールを介して意思表示する時代です。

「(親もできないし)ウチは無理」や「トラブルが心配」と距離を置いてきた方も、コロナ同様に正しく恐れながら付き合うことが、先々の自身の生活を豊かにも便利にも変えることになるのではないのでしょうか。

地域やあかね園でも、様々な企画や取り組みが再開しつつあります。しかし感染防止から、以前とは違い「かたち(内容)」や「場所」等を大きく変更せざるを得ません。「ここしか行けない」や「これしか出来ない」と限定しては経験、体験の機会をさらに失うことにもなります。「硬いガード(感染防止対策)」と「柔軟さ(新たな挑戦)」をもって、今一度これからの生活に向けた「心・技・体」を見直してみても如何でしょうか。

Withコロナ生活で改めて見直したい「心・技・体」





□ 自立訓練事業

10月22日（木）

参加者 8名

当日の内容

- ・上半期活動報告
- ・利用者の変化と成長
- ・「地域生活で必要なこと」とは
- ・青年期における問題について
- ・夏の慰労会ビデオ上映

あかね園に入所して年数の浅い方が所属する事業でもあり、多くの動画や写真を通して園内での活動の様子や取り組み一つひとつの目的や意味等を説明させていただきました。

改めて、企業で働くことや地域での自立した生活を目指す上では、生活面をしっかりと整えていくことが大事であることを皆さんと再確認させていただいたと共に、新年度からの様々な取り組みの様子を保護者の皆様と振り返りながら、職員も利用者一人ひとりの成長を改めて実感した時間となりました。

【出席者の感想】

- ・ビデオで様子を知ることができた
- ・取り組みの「仕掛けづくり」「効果」が勉強になった
- ・就職に必要な力が理解できた
- ・金銭管理や親亡き後について聞きたい

□ 就労移行支援事業

10月27日（火）

参加者 5名

当日の内容

- ・就職活動の実績報告
- ・就職活動の留意点
- ・各作業班の活動報告（写真）
- ・講座（ビジネススーツ講座・就労ガイダンス）
- ・夏の慰労会ビデオ上映

事業担当からは、コロナ禍における就職活動が7月以降回復し、例年並みに戻って来ていることを報告いたしました。

一方、採否を決める実習では、最終日には意向を伝えられるような本人、家庭の準備（心づもり）の必要性や、普段からビジネスシューズに履き慣れること等、最近の就職活動における注意点をお伝えしました。

また、上半期におけるスマホやインターネットでのトラブルを例に挙げ、家庭での防止対策等をお話しました。

【出席者の感想】

- ・就職への現状が良く分かった
- ・携帯電話の使い方については研修会等を組んでほしい
- ・行事の動画は皆さんの楽しんでいる様子が良く分かり微笑ましかった



□ 就労継続支援 B型事業（本場班）

10月26日（月）

参加者 8名

当日の内容

- ・上半期活動報告
- 作業の様子（工場・緑地）
- 生活講座・ヨガ・レク等
- ・コロナ禍の中で
- ・夏の慰労会ビデオ上映

この半期、利用者それぞれが感染対策に奮闘しながらも、忙しく仕事と向き合う様子や講座、ヨガ、レク、夏の慰労会等の楽しんでリラックスしている姿を皆さんと振り返りました。担当職員からはコロナが長期化し個々がストレスを抱えながらの生活ではありますが「やるべき仕事」が変わらず毎日あり、「必要とされている居場所」があること、そして、そこで「働く仲間や職員」とのコミュニケーションが心身の健康を保つ大切な要素となっていること等が伝えられました。

【出席者の感想】

- ・園での様子を知ることができた
- ・スライド紹介で分かりやすかった
- ・生活面の取り組みもありがたい
- ・他の家庭の様子も参考になった
- ・通う所、働けることの有難さを感じた



□ 就労継続支援 B型事業（外班）

11月2日（月）

参加者 6名

当日の内容

- ・今期の就職活動について
- ・上半期活動報告
- 作業の様子（工場・緑地）
- 生活講座・ヨガ・レク等
- ・コロナ禍の中で
- ・夏の慰労会ビデオ上映

各班での作業の様子や講座、慰労会等の報告に加え、企業内で働く班ならではの就職に向けた取り組みについての説明をいたしました。

担当職員からは“企業は働く場であること”を繰り返し伝え、長所を活かして意欲に繋げてきたことで、自分で考えて行動できる機会が増えてきたこと等が報告されました。「自分で考えて自分で動く」本人達の仕事での成長を、是非ともご家庭での日常生活にも繋げてください。

【出席者の感想】

- ・園へ行く唯一の貴重な機会
- ・住商班やアート班の活動を動画で見ることができて良かった
- ・対人スキル向上の研修は良い
- ・施設長の話が参考になった



報告② 共通テーマ：家庭での（休日）の過ごし方について

コロナ禍において家庭で一番困っている事とは？の質問で圧倒的に多かったのが「家庭（休日）の過ごし方」でした。

これまで毎週末楽しみにしていた活動の多くが制限される中、“新しい生活様式”の中で「楽しみ」、「リフレッシュ（休息）」そして家庭内での「本人の役割」も変わりつつあります。今回は全懇談会での各家庭からの声を少しご紹介します。

◀保護者から「困った！」の声▶

- 外出（遠出）が趣味でしたが、控えざるを得なくなりました。特に、都心等人込みが予想される場所へは行かせないようにしています。
- 感染が怖くて、あまり外出してほしくないのですが、勝手に家を出て行ってしまいます。
- 家でやる事がなく、昼寝ばかりをしています。そのため、夜が眠れなくなり昼夜のバランスが崩れやすくなっています。
- 習い事や塾等、少しずつ活動を再開していますが、まだまだ以前に比べると行く機会が減りました。本人に見通しを伝えられません。
- 自分から外に出る機会が減りました。あかね園の余暇サークルを早く再開してほしいと思っています。
- これまで通っていて利用できなくなった所へ本人と行きました。張り紙等を見て納得していました。本人なりに、社会状況を少しずつ感じ取っているのかもしれませんが。

STEP① 役割（手伝い）

～家族の一員としての役割を果たす～

○家事や手伝いは「自分のため」、「誰かのため」。

地域で「働く」「暮らす」力の基本は家庭の役割から！
せいかくの学びの機会を大切に。

- ・手伝いは手指の使い方や筋力の増強に →器用さ、体力↑
- ・人のために（相手に合わせて動く） →我慢や協調性↑
- ・家族の「感謝」「信頼」 →自己肯定感や自信の高まり

▶コロナ禍での各家庭の（新たな）取り組み

- ・「感染防止対策（消毒係）」を理由に掃除の頻度を上げました。
- ・「△曜日だけ」だった手伝いの日数を増やしました。
- ・新たな本人の役割を増やし、習慣化を図っています。
- ・休日は、普段はできない（整理整頓や大物洗い等）ことをするようにしています。



STEP② 楽しむ

～新たな楽しみの発見と状況に応じた「楽しみ方」～

○状況に合わせた「楽しみ方」できていますか。

豊富な余暇のバリエーションは「一生の財産」に。
未経験のことにも挑戦してみましょう。

- ・「一人で/誰かと」
- ・「晴れの日は/雨の日は」
- ・「ちよとした時間で（合間に）」
- ・「家の中で/屋外で」
- ・「高齢になっても」
- などなど

▶コロナ禍での各家庭の（新たな）取り組み

- 家で：YouTubeのラジオ体操、自宅からカラオケ、プラモデル、テレビゲーム、ドリル等の学習、折り紙、刺し子、アナログゲーム（トランプ等）、ジグソーパズル
- 外で：散歩、マラソン、筋トレ、縄跳び、ポケモンGo、すいている電車の周遊、ドライブ、キャンプ、ちよとした買い物、テイクアウトの食事
- 誰かと：買い物、地域のサークル、余暇サービス、習い事

STEP③ 休息（休む）

～年齢や自分の状況（状態）に合わせた休息～

○普段の「余力（役割・余暇）」を調節機能に。

体調不良や疲労蓄積などに、すぐに「辞める」「休む」の選択ではなく、日頃の「余力」で調節し、生活リズムの柱を維持しましょう。自分に合った「休息」や「手の抜き方」も大切です。

- ・毎日行なっている手伝い（家事）を休む
- ・習い事を休む
- ・毎週末のお出かけを控える
- ・いつもより早く寝る
- などなど

<さいごに>

コロナ禍での「家庭（休日）の過ごし方」では長期化する中、新たな取り組みを始めたご家庭も多いようです。変化多き時世の中でも「落ち着いている」「コロナ禍を理解しているようだ」と意外にも本人達の適応力の高さを感ぜられている方も多いようです。「やることがない」「何をさせてよいかわからない」「昼寝ばかり…」ではなく、この機会に新たな取り組みをはじめませんか。