

ニーズレター

発行日 2021年10月15日
特定非営利活動法人 グループホームネット香川

秋号



寒霞溪

.....

もくじ

○ 巻頭言	2
○ 利用者からの声	3
○ ホームワーカーのひとりごと	6
○ 第5グループホーム紹介	7
○ 事務局だより	8
○ 編集後記	8

■ 巻 頭 言

デジタル時代とアナログ

運営委員長（理事） 細谷 賢嗣

9月の運営委員会で広報の話が出ました。

当法人の活動を広く地域のみなさまに知ってもらう為の手段について、ホームページの見直しの議論をする中で、参加者からの意見の中に「LINE@を開設すればどうか？」との意見がありました。

LINEは、ご存じの方も多いと思いますが、ソーシャルネットワークシステム（SNS）の中1つで、主にメールのように連絡したり、音声通話やビデオ通話したりできるアプリです。SNSの中でも一番普及率が高く、全年代において利用されているサービスです。素晴らしいと思いました。広報と言えば今まで紙媒体の機関紙の発行がメインでしたが、今や時代は、ソーシャルネットワーク！費用もほとんどかからず興味を持ってもらった方々へさまざまな情報や案内を一斉にメッセージできたり、質問などの1対1のトークも出来る。「広報としては最適、やらない理由がない！」と思いました。

しかし、そこで同時に思った事がありました。精神の障害がある方へのサポートで1番大切なのは「相手を知ろうとする事」だと思います。人と人との関わりだと思います

今、LINE、Facebook、Instagram、TwitterあらゆるSNSは、人と人を繋がを手軽に広げられる、情報を発信受信できる便利なサービスです。でも、IT時代だからこそデジタルとアナログの融合が必要なんじゃないかとも思います。

紙だから伝わる何か…触れ合うからわかる温かさ…
リアルな繋がりも忘れちゃいけないと思いました。

皆さまもSNSを便利に使いながら、
たまにはネットTV、YouTubeはやめてラジオを聞く。
手帳を買って予定を書き込む。
LINEじゃなく手紙を書く。

アナログを楽しむ事をやるのもいいかもしれませんよ。
近い将来文通が流行るかも…



利用者からの声

ご時世

ペンネーム 花山 薫

と或る日の出来事である。

丸亀町グリーンのベンチで休憩していると、隣に3歳くらいの子供を連れた親子が座ってきた。子供がこちらを見ているのであやすつもりで、指先で小さな手に触れようとした。

とっさに母親が「コロナだから触れることは遠慮してもらえますか」と言い、ベンチから去って行った。普段何気なくしていたことが出来なくなったことに対してコロナ禍の現実には憤りを感じ、その日は気分的にモヤモヤしたものが心に残った。

コロナ騒動をきっかけに友人との会食や遊びの約束が減った分“自分の時間”が増えたように感じる。時間が増えたことでスーパーのチラシをチェックし、お得な時間帯、曜日を調べることで食費を節約することができた。もちろん自炊することも増えた。カレーライス、肉じゃが、お好み焼きをよく作っている。自分で調理することで、日頃外で食べているものの材料やどういう手順で作られているのかを知ることができた。

食事だけではない。友人と公園を散歩し「お金のかからない楽しみ方」を見つけることもできた。また、毎日コロナ感染者数を気にかけることでニュースを観るようになり、世の中の動きを敏感に感じるようになった。自分の生活が順調（変わりがない）な時は、なかなか自分に向き合うことが出来ず「誰かがやってくれるだろう」とただ受け身であったように思う。

以前はコロナ感染など気にしない生活を送っていたが、今のご時世、そうもいかない。本当に住みにくくなった。友人と過ごすことがストレスの発散にもなっていたのだが。しかし、どんな状況にも必ずメリットもデメリットもある。前向きにこの環境を受け入れ、メリットを生かしていい方向に変われたらと思っている。

世の中には差別がある。一人の感染者を出せば風評被害は個人もしくは組織に大きな影響を与える。人に迷惑をかけることは心痛む。そうならないために自分ができる範囲内で感染予防をしていこうと思っている。



入居から一年間を振り返り

ペンネーム 足袋（たび）

こんにちは。私は足袋（たび）です。

ありがたくも二度目は文章を、ということで『一年間住んでみて』を少しまとめてみる。

一年間住んでみて思ったことと言えば「時間が経つのが早かった」だろうか。ここに来た当初は“わあ人が沢山いるなあ苦手だなあ”と思っていた。人見知りなのもあるし、人と話すということが苦痛でしかなかった。日の光を浴びたくないのに深夜に部屋を出て押印※したり買い物したり…そうするとスーパーが閉まってしまいうので夜九時頃出掛けたり。※）入居者がホームワーカーから相談、支援を受けた承認印

病院の担当医さんに「友達は？出来た？」「いえ」なんて問答を繰り返されるたびに（そうホイホイ出来るのが良いことなんだろうか）と滅入る時もある。なんなら今現在進行形だし。

足袋がここに住めたのは限りなく幸運の重なりだと思っている。元々二度目の自殺の為に九州から飛び出て気付いたら香川にいた。ここに住んでいて自殺衝動が襲ってきたことも数回あるが、そういう時は家中の刃物と持病の薬を共同部屋に置き、書き置きもしてホームワーカーさんに連絡する。自殺に使えるものを片っ端から見えない場所に隠す。そして数時間止まらない無意味な涙を拭いながら「いつか死ぬさ」と眠りについて明日になるのを待つ。こんなことを一生懸命真剣にやっている人間に友達を作りたいなと思える余裕がないのだ。

このまま一年間住めるのかなあと思っていた足袋へ。案外悩みながらでも一年経ったぞ。

そんな足袋の面白い話でも披露して重たい空気を払拭してみよう。注意として、信じるも信じないもというやつなので悪しからず。

それは足袋が入居した初めての夜の事だった。金縛りだ。しかも重い、腹が重い。仰向けの体の上を見ると、そこに見知らぬ人の良さそうなおじいちゃんが座っていた。

『嬢ちゃん苦労してきたねえ…頑張ったなあ…色々あったんやなあ…ワシもやで、色々あったで……』と、言う。

足袋のリアクションはこうだ。

まず最初にじいちゃん退いてくれ。重たいねん。何キロあるんや。軽いけど重いわ。人の上に乗って話したらあかんやん。金縛りを力技で解いて起きるなり私は言った。

「生きてる人間のことは生きてる人間がやるからあ！じいちゃん心配してくれたんありがとうな！でも重いわ！もうちょっと話し方なかった！？」

朝四時の出来事である。このおじいちゃんは今はいない。

コロナ過での生活

ペンネーム 半熟卵

百十四銀行のATMの前を通る時は、午後9時の閉鎖時間まで建物内に常備してある2種類の消毒液を利用客が居ない時だけ使用しています。

丸亀町商店街のエレベーターの入り口にはエタノール消毒が置いてあり、前を通った時には必ず使用しています。丸亀町のジョイフィット24に入る手前の奥の方には、表通りの人通りの多い場所ではないので24時間、エレベーター前に消毒液が置いてあります。こちらも時々、使用しています。人との接触を避けるため、道を歩行する時は中心ではなく端の方を通ります。

風邪気味になったら1.5ℓのポカリスエットを2本購入して温かくして就寝します。何故なら、風邪の初期症状と新型コロナ感染の症状が似ていると思うからです。下痢になるのは身体が悪い毒素を体外に排出する作用なので、ポカリスエットをこまめに飲み、身体を温かくして就寝。目が覚めてトイレに行きたくなったら、しんどくてもトイレに行くのをさぼらないのが大切だと思います。トイレの後にポカリスエットを飲んでまたすぐに就寝します。これは新型コロナ感染予防のための知恵だからです。

テレビのニュースで新型コロナ感染者が東京最多更新。日本地図での感染者数を毎日見ると「今日一日はとても危険な日だ。外出を控えよう」と思います。お気に入りのとんかつ屋に行きたいのを我慢して、近場のスーパーのおつとめ品（半額）を多めに購入するという贅沢で我慢して「明日出かけよう。今日一日を我慢して」の繰り返しで、感染することなく運よく日常生活を過ごさせています。とりあえず「明日は明日の風邪が吹く」の気持ちで生活しています。

毎日、浜田県知事さんの顔や日本地図の数字を見ると「そこまでして外出したいのだろうか」と一瞬考えます。日々、就労を終え原付に乗って帰宅していますが、香川県警も数年前に横断歩道前の一時停止が厳しくなり、二重の意味で外出しても得がないと結論します。「今日は止めて、明日にしよう」その繰り返しです。外出を控えましょうの強すぎない表現の気持ちを考えると本当は強く表現したいのに、そうすると反発心や強制を嫌う人からの悪意を大きくさせるのだと思います。その控えめな「控えましょう」の表現にはいろんなものを感じます。

香川県庁は午後9時近くも、高松市役所も午後9時近くになっても3フロア以上の電気が点いていて「職員さんが頑張っているな」と本気で大変な時期なのだと感じます。「今日一日は控えよう」その繰り返しで、いつの間にかコロナ禍の一年が過ぎ去ってしまったような気がします。



ホームワーカーのひとりごと

ホームワーカーとして2年を迎えて

ホームワーカー 田中 利衣子

ビアーズ宮脇でホームワーカーとして仕事をさせて頂き、もうすぐ2年になります。私が、ホームワーカーとして仕事をさせて頂くことになって直ぐに新型コロナウイルス感染症が流行し、子供たちの学校が休校になったり、保育園も登園自粛になりました。そのため、仕事を始めたばかりで長期のお休みをもらわなければならない、休校明けに出勤する時は入居者に受け入れられるか不安や心配な事ばかりでした。

でも、久しぶりに出勤した私に入居者の皆さんは福祉の事、障害の事、グループホームの生活の事で何も分からない新人の私にたくさんのことを教えてくれました。入居者には、いつも助けられてばかりです。

理事や他のホームワーカーの皆さんから、いつも支え、助けた頂きとても感謝しています。

サービス管理責任者の方から、また先輩ホームワーカーからも話題になるのですが、新人の時は入居者の支援に一生懸命になって、ついつい関わり過ぎてしまうということを指摘されます。

例えば、雨降っているから、近くのスーパーまで連れて行って欲しいと言われることがあります。自分でいけるのならタクシー替わりにならないようにします。

新人の時には、入居者の方の信頼を得ようと思ったり、いい人になろうとしたり、何かしなければとついつい引き受けてしまって、ホームワーカーの仕事が増えてしまい忙しくなると聞きました。

私も最初のころは、なかなか断ることができずに引き受けるのが沢山あったと思います。

最近は、断ることも大事であることがわかってきたので、全部引き受けないように気をつけています。

今年は、グループホームの移転、8月に入居者の方が1人、グループホームを退去され一人暮らしをするようになるなど、入居者との関わりの中でホームワーカーとしても少し成長できたように思います。

新人ホームワーカーも増えて、私も先輩ホームワーカーとして自信をもって仕事にとりくめるように頑張りたいと思います。

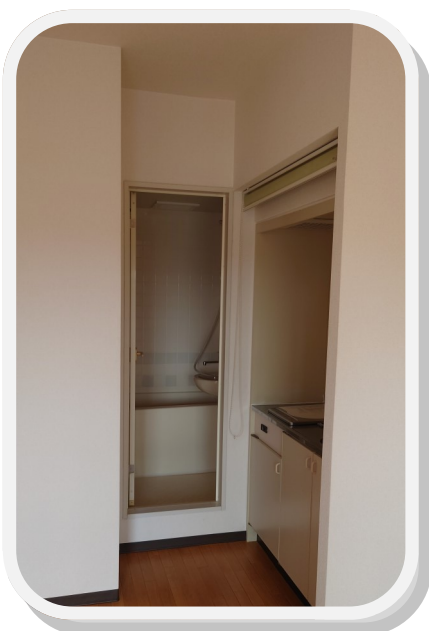
第5グループホーム



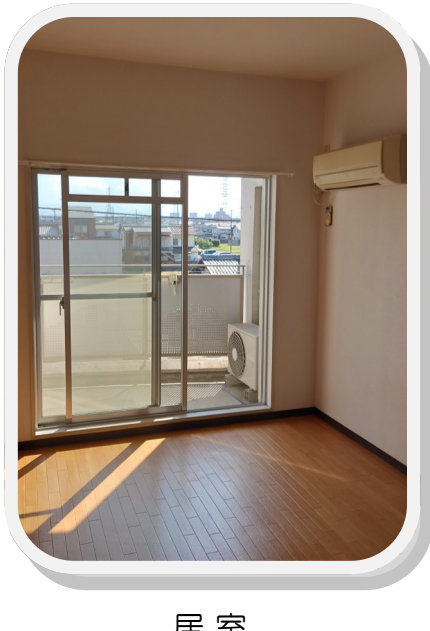
外 観



風 景



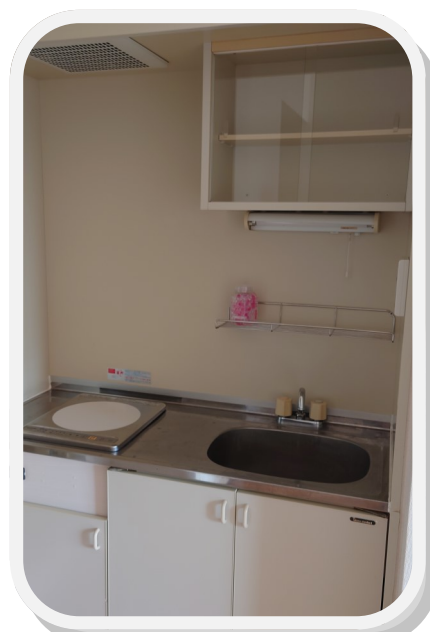
お風呂



居 室



エントランス



キッチン

事務局だより

事務局 増田 周作

2年前から、新しいグループホームを立ち上げるべく議論を重ねてきました。
この間、職員の入れ替わりやグループホームの移転、また世界中での新型コロナウイルスのまん延など、法人の内外で様々なことがありました。

8月の理事会で新しいグループホームの物件の選定を終え、スタッフの人員配置経計画も順調に進んでいます。

第5グループホームは、2009年の仕切り直しから12年経ち新しいスタートが切れます。

新型コロナウイルス感染症は、まだまだ予断を許さない状況ですが、入居者、職員のワクチン接種も進み希望者はほぼ接種することができます。

終息までは、まだ時間がかかりそうですが、新しい始まりに期待を膨らませています。



編集後記

無観客で行われたオリンピック・パラリンピック。開催されるまでは新型コロナウイルス感染で私も開催は無理と思っていました。

ところが今出せる力を精一杯出して頑張っている選手を見たり、終わった後のインタビューを聞いていると、やっぱり開催してよかった！という気持ちの方が強くなりました。多くの選手が開催してくれたこと、お世話になった人等に感謝を述べていました。この日まで私が想像もしなかったような努力があったかと思われま
す。このオリンピック期間を通して私は「あきらめない」ということが成長・進化につながるということを学びました。これからはあきらめないで物事に挑戦したいと思っています。

(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