

# アムネ通信

51号

2020  
WINTER

特集

## 卒業生インタビュー！

- 就労支援施設から就職して
- グループホームからひとり暮らし

あすなろの家  
ピオラ  
第2あすなろの家  
さくらハウス  
コパン  
もっく  
グループまどか  
グループまどかⅡ

葛飾区新小岩3-20-6  
葛飾区新宿3-9-11  
葛飾区宝町2-2-27  
葛飾区新宿2-11-11  
葛飾区新宿3-9-11  
葛飾区四つ木4-11-8  
葛飾区高砂2  
葛飾区鎌倉2

☎03-3674-2560  
☎03-6410-6147  
☎03-5698-8293  
☎03-3627-3473  
☎03-5876-6320  
☎03-5654-6702  
☎03-4291-2781  
☎03-3673-8525

amener[amne]

# 特集

# 卒業生インタビュー

就労支援施設から  
就職して

アムネかつしかでは、これまでたくさんの方が法人内の事業所を利用し、卒業されました。今回は、その方々（卒業生）の中から、『就職された方と勤務先担当者の施設長 高橋さん』、そして『ひとり暮らしをされた方』、それぞれにインタビューをしました。インタビューの内容で、就職やひとり暮らしのイメージを少しでもふくらませていただければと思います。



落ち着いた環境と雰囲気  
自分に合っています！

## ゼファーさん

- ・40代 男性
- ・統合失調症
- ・趣味：家族と買い物に行く
- ・勤務先：  
社会福祉法人三幸福社会 癒しの里青戸  
(担当者) 施設長 高橋さん
- ・利用した障害福祉サービス：  
就労支援施設ビオラ

就職する前について教えてください。

ビオラで7年間（継続5年／移行2年）、通所していました。就労継続支援B型（※以下、継続とする）では体力をつけながら、通所日数を増やしていきました。作業内容は内職作業とパン製造・販売に関わる作業をしていました。継続では、できる作業も増えたので、移行支援サービスを利用しました。事務仕事や外部施設で浴場清掃、コミュニケーションプログラムなどを行い、就職に向けて働くための準備をしていました。

就職したきっかけは？

親も高齢になり誰かに頼るのではなく、自分がしっかりしていこうという意識を持っていました。以前から作業系の仕事に就きたいと思っていました。プログラムで行っていた外部施設での浴場清掃作業に興味を持ち、高齢者施設での清掃業務が第一優先で働きたいと思うようになりました。ビオラから近隣の、癒しの里青戸での実習を2週間、行う機会を頂きました。実習の結果、ぜひ頑張りたいと思いました。

仕事内容を教えてください。

今は月・火・水・金の週4日間の6時間、働いていますね。3Fと5Fが自分の担当部署で、館内の清掃全般です。床のモップ掛けから始まり、洗濯物のタオルを干したりシーツ交換があったり…といろいろありますね。

18人分のシーツを月・火・水で取り換えています。金曜日に業者の方が交換したシーツの回収にくるので、それまでに間に合わせないといけないので…。自分で判断して優先順位を立てて行うようにしています。その日ごとで寝ている人が居たり、介助をしている方がいるので…。

シーツ交換をする時に、特に工夫して行っていることはありますか？

(※1)ファミリーの方が寝やすく使いやすいようにと考えて、特に気を使って行っていますね。いつも“きれいに”を意識して行っていますね。

## 2019年11月で1年になりました！



### 仕事中に、困った場面があったときはどうしていますか？

職員がいつも忙しくされているので、声を掛ける事が難しいです。ただ、ファミリーの人が転倒したり、事故の危険状況が明らかになっていると確認した時は、ためらわずに声を掛けています。

職員が仕事をしている中、困った時に声を掛ける判断が出来ないと悩んでいた時、他の職員さんに「確認も判断も出来ているよ。それはゼファーさんの性格だよ」と言われました。

最初は聞くタイミングが分からなかったけど、1年間、仕事をする中で何を優先すればよいか分かってきました。必要なことがあれば自分から声を掛けられるようになりたいですね。

### （勤務先担当者の方へ）仕事ぶりについて聞かせてください。

（高橋さん）：安心して任せられることが出来ていますね。当初は慣れない環境に戸惑うこともあって、分からないことの質問も多くありました。今は、自分なりのルーティンが出来ているので、その中で任せられていますよ。

### 評価をしてくれることについて、率直な気持ちを聞かせてください。

目の前にして言われると、なんか緊張しますよね。これからも、やっていきたい気持ちはあるし、自信になりますね。

### 働き始めて1年になると聞きましたが、継続するために心掛けていることはありますか？

仕事を休んでしまうと迷惑をかけてしまうので、体調管理には気を付けていますね。規則正しい生活をするように心掛けています。

### 就職前と就職後の変化はありますか？

“仕事の積み重ね”という部分なんですかね。最初は覚えることも多くて、慣れるまでは大変でした。続けられるか不安でしたね。

自分は仕事が出来ないと感じていました。けれども、続けていくことで“働くことが自分でも出来る”という気持ちに変わりました。

### 働いて得た収入について聞かせてください。

時給がもらえることは嬉しいです。働いている実感がありますね。

### （勤務先担当者の方へ）コミュニケーションで工夫していることを教えてください。

（高橋さん）：最初はルーティン化がされていなかったのでも聞いてくることも多かったと思います。何かあった際は、常勤職員が常駐しているのでも相談をするように伝えてあります。いつでも相談が出来る体制づくりをしています。

迷いもありましたが、最初に本人が働くにあたり、自分自身について開示してくれました。とても有り難い部分ですよ。なかなか言える事ではないと思うんですよ。おかげで、関わり方について変えることが出来ました。

### 働いて良かった事は何ですか？

社会人になれた事だと思います。仕事が増えても自分で出来る、やれるということが自信に繋がっています。

実践することが、仕事にやりがいを持っています。

### これから、就職する人へメッセージをお願いします。

自分には出来ないと思わないで、とにかく仕事をやってみる事だと思います。そうすることで働くことが出来るという事が分かります。1番は働く勇気が大切です！

### （勤務先担当者の方へ）最後にゼファーさんへメッセージをお願いします。

（高橋さん）：社会保険の加入が行えるので1日6.5時間、30時間の勤務を目指して頑張ってもらいたいですね。

1番は「ゼファーさんにしかできないスペシャリスト」になってほしいです！

（インタビュー・編集  
就労支援施設ビオラ／杉村）

（※1）ファミリー  
癒しの里青戸では利用者のことをファミリーと呼んでいます。

# グループホームから ひとり暮らし



## いざ、チャレンジ!

### まどかⅡに入居する前はどんな生活をしていましたか？

家族と一緒に暮らしていました。ひきこもりに近い生活で、よほどの用事がある時に出かけるくらい。家族がいない日中の留守番をしていました。

### 入居のきっかけについて

訪問看護の方がひとり暮らしに向けて背中を押してくれて。それまでひとり暮らしについて考えた事がなかったので「そんな選択肢があったのか!」と。ある程度年齢がいった親が亡くなってからひとり暮らしを始めるのはキツイと感じたので、将来を見据えて親が亡くなる前に一人立ちしようと思い、まずは通過型のグループホームに入ってから、ひとり暮らしを目指す事になりました。自分にできるのかかなり悩みましたが、最終的にはやってみようという気持ちになりました。

### まどかⅡに決めた理由は何ですか？

ホーム連（東京都精神障害者共同ホーム連絡会）のホームページを教えてもらって、空室情報を時々チェックしていました。男性棟と女性棟が分かっているグループホームを探していて、まどかⅡの空きを見つけたので、訪問看護師に連絡して相談支援専門員の方が動いてくれました。

2か所見学してまどかⅡに決めたのは、実家から近かったのと一軒家の普通の感じが

よかったから。まどかⅡはシェアタイプのグループホームで個室以外のバス・トイレ・キッチンが共有と聞いたけど、シェアのイメージがなかったのもそういうものなのかと思いました。

### 入居してからの生活について

自分がどうなりたいか、その為にどうすればいいかという個別支援計画を定期的に作成して、目標を立てて生活していました。詳しくは覚えてないけど「できるだけ自分の事は自分で出来るようになりたい」、「グループホームにいる間にできれば就労したい」という希望がありました。

グループホームに入る前に朝食の準備や洗濯機の使い方を覚えたりと練習も始めていたので、買い物・自炊・洗濯・掃除など、生活面に関しては目標が一つずつクリア出来て行った実感があります。金銭管理は、家計簿をつけてひとり暮らしのやりくりを覚えめました。就労は作業所をいくつか見学したけど、最終的にはネットで在宅の仕事を見つけました。毎日決まった時間や場所に通うのがプレッシャーで体調を崩してしまうので、自分には合っていたと思います。

### 卒業する時はどういう気持ちでしたか？

新しい生活に対する希望もあったけど、とにかく不安でした。本当の意味のひとり暮らしは初めてだし、まどかⅡを離れる寂しさもありました。在宅の仕事は、卒業準備で忙しくなってきたので辞めました。

スタッフが引っ越しに必要な手続きをリストにしてくれたので、それを見ながら・・・とにかくやらずにちゃんとバタバタしつつ頓服を飲んで休み休み準備していました。引っ越し当日は心臓がバクバ

クして体調があまりよくなかったのも、業者が来るまで布団だけ出して横になっていました。無事に卒業できてよかったです。

### 通過型グループホームについて、ご自身で感じるメリットやデメリットはありますか？

一番大きなメリットはひとりで暮らす自信がついたこと。日々淡々と暮らしていたけど、卒業が近づいて振り返ってみた時に「できるかも!」と思いました。家族との距離感が程良くなり、体調が安定したのもよかったです。

あとは、実家でひきこもりに近い生活をしていた頃は人との関係性がうまく築けなかったけど、他の入居者やスタッフ、支援者と関わっていく中で、いろんな人がいるんだなと感じるようになって、社会性が身についた気がします。逆に、人間関係からストレスが溜まったこともありました。スタッフや支援者に相談して解決できる事ではない場合もあるので、そんな時は同じ立ち位置の(※1)ピアの人に連絡をして、気持ちを吐き出してストレスを発散していました。

### ご自身にとって理想のグループホームとは

グループホームに限らず、この人にはこういう支援をしましょうと話し合いで決める時に、何でもかんでも本人の言う通りにはできないとは思いますが、本人の意思を尊重して一緒に考えてくれるスタッフがいるところがいい。あと、シェアタイプのグループホームに関しては、他の入居者とコミュニケーションがとれる機会や環境がありつつ、個室は完全にプライベートが守られて安心して生活できるところがいい所だと思います。

## 初めてのひとり暮らし。

### ひとり暮らしを始めた頃の様子

引っ越し当日は荷物が山盛りでめっちゃめちゃ、呆然としました。眠剤を飲んでなんとか寝て、翌日から片付けていきました。片付けが落ち着くまでは睡眠サイクルが狂い、しばらく自炊ができずコンビニ弁当で過ごす毎日。過眠・過食で引っ越しうつになりましたが、3か月くらいで自然に治りました。

### 今はどのような生活をしていますか？

ひとり暮らしをして約3年経ちました。今は2週に1回の通院と、通院日以外でもたまに話を聞いてもらいに予約をして病院に行っています。帰りにカフェに寄ったり買い物をしたり。普段はiMacやiPadでYouTubeの動画を見たり音楽を聞く他に、インテリアやファッションに興味があるので、部屋の模様替えや断捨離をしています。

当初は自炊をしていましたが今は体調管理で栄養面を重視しているので、朝昼は自炊して夕飯は宅配を利用しています。概ね安定した生活を送れていると思います。

### グループホームとひとり暮らしの違い

1Kのアパートは初めてだったので、正直、狭いなと。ユニットバスも初めてで慣れるまで時間がかかりました。

ひとり暮らしをして自由になったのは大きいけど、他の入居者やスタッフの目もないし、グループホームで毎日提出していた食事や睡眠の記録も書かなくていい。寝坊・夜更かしをしても誰にも怒られない。生活リズムがルーズになってしまいました。今は睡眠日誌をつけていて、主治医にチェックしてもらいながら、安定した生活リズムをキープできるようにコントロールしています。

生活していく上で必要な手続きはグループホームに入居していた時から基本的に自分でやっていたけど、そばにスタッフがいたので何かあった時の安心感がありました。今は頼れる人がいないので・・・グループホームでスタッフに協力してもらいながら出来るようにしておく、安心できると思います。

グループホームでは、日々の疲れもあってクリスマス会やBBQなどのイベントにあま

り参加出来なかったけど、もっとみんなと一緒に参加しておけばよかったなという思いもあります。

### これからどのような生活を送りたいですか？

生活面は安定しているのでいずれは就労したいです。グループホームを卒業してからクリエイティブ系の資格を取得したので、SNSで自分の描いたイラストをアップしたり、資格を活かしてなんらかの活動をしたいです。

### 最後に将来ひとり暮らしを考えている人へメッセージをお願いします

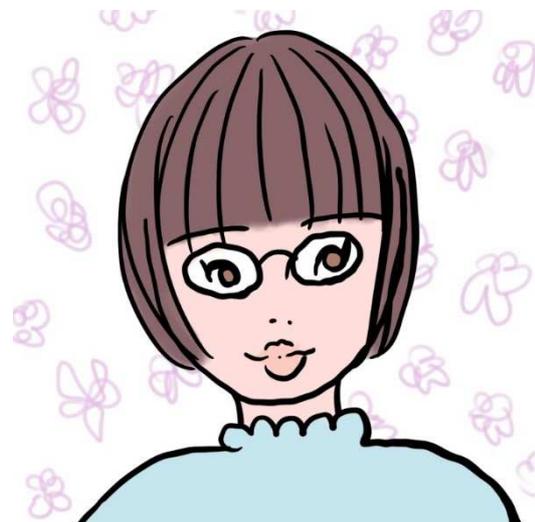
ひとり暮らしをして、人生の幅や可能性が広がったと感じました。動くタイミングは人それぞれ、焦る必要はないですが、せっかくの人生なので「あの時やっておけばよかった！」と後悔するよりも、まずは一歩踏み出してグループホームにチャレンジしてみたいかがでしょうか。お勧めです！

(インタビュー・編集  
グループまどかノ清水)

## ハッピーピンクナスビさん

- ・30代 女性
- ・統合失調症
- ・趣味：絵を描くこと、ファッション、インテリア
- ・利用施設：グループまどかⅡ  
(共同生活援助 通過型)

(※1) ピア(peer)  
同じような立場・境遇・経験等をしている当事者



※ご本人作の自画像です

# TOPICS ～法人のできごと～

## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、台風や豪雨による甚大な被害を受け未だに復旧できず、高齢のため復旧を諦めている方もいます。法人でも職員はじめ周囲に声掛け募金活動などに協力しているところです。

法人経営の施設は、グループホーム以外は通所施設です。利用者の一人暮らしが多い現状から今回の災害を振り返り、防災への心構え、特に「自助」について日常的な備えや法人としての体制づくりなど、今年の課題として取り組んでいく考えであります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人アムネかつしか  
理事長 飛田 よし子



2018年

## 12月 クリスマスパティーを開催しました！



今年は会場を、例年開催だった、ウィメンズ・パルからテクノプラザに場所を変え、特別注文したクリスマスディナーコースを注文し、参加者みんなで食べました。

各事業所からの催しもの（歌など）、豪華景品ありのビンゴゲームなど、盛りだくさんの内容で、今年も皆さんの笑顔がとても印象的でした。次回もひとりでも多くの方が、参加して頂けたらと思っていますので、宜しくお願い致します。（奥村）

2019年

## 3月 法人全体職員会議を実施しました！

例年、年度末のこの時期に行なっている、法人全体職員会議ですが、今回は趣向を変え、例年行なっていた研修ではなく、全体職員会議と交流会を行いました。

経験のある職員と新人職員など、普段なかなか話したことがない職員と交流する機会となりました。また、法人の理念や課題を全体で確認し、各職員が日頃の業務における自分自身の姿勢を振り返り、新年度へ向けて、新たな気持ちで臨もうと奮起する機会になりました。（高橋）



## 7月 水元公園にて、BBQパーティーを開催しました！

予報では傘マークがあり、前日ギリギリまで決行するかどうか悩みましたが、決行を決断。当日は朝から雨でしたが、日頃の行いが良いのか、開始時間が近づくにつれ雨は止み、予定通り、BBQパーティーは始まりました。家族の方々、監事さん、評議員さん、ボランティアさんたちに支えられ、皆さんとお肉を焼きながら、楽しい時間を過ごし、無事に終了することができました。本当にありがとうございました。このBBQパーティー、クリスマスパーティーは毎年、法人の行事として今後も続けていきたい行事です。引き続き、どうぞ宜しくお願い致します。（奥村）



### 今 後 の 予 定

2020年

**2月** 法人ホームページリニューアル！

**3月** 就労系事業所、福祉サービス第三者評価、完了！

ご寄付、ありがとうございました！

### 寄付者報告

※2018.12.1～2019.11.30

葛飾明るい社会づくりの会 様	帝釈天 題経寺 様	葛飾たんぽぽ会 様
小松田 博 様	草地 玲子 様	矢澤 澄子 様
相田 茂 様	西山 桂子 様	曾根 おいせ 様
		清古 潔 様
		飛田 よし子 様

※個人で寄付をされた場合、2,000円を超えると、確定申告を行うことにより、税制上の優遇措置を受けることができます。

※寄付金についてのお問い合わせは、法人本部までお問い合わせください。  
法人本部 TEL 03-5879-5071

# ちょっと 観てみませんか？

## 『PRISCILLA～プリシラ～』

最近よく見聞きする(※1) **LGBTQ**がテーマになっている作品です。写真は今年再演をしたミュージカルですが、原作は1994年のオーストラリア映画です。日本以外でも上演しています。

この作品はシドニーに住む3人の(※2) **ドラァグクイーン**がオーストラリアの砂漠の真ん中の街、アリススプリングスでショーをする為に「プリシラ号」というド派手なバスで旅をするお話です。

LGBTQがメインとなっているので『ゲイって、楽しむってことでしょ！』など、偏見に左右されずに生きるドラァグクイーン達の元気な姿もいいですし、強がって我慢して、爆発して、泣いて、仲間を受け止めてもらって突き進む姿も素敵です。この中のアダムというドラァグクイーンは、見た目は派手で我儘で強気ですが、実はずっと思い続けている夢がありました。単独行動が目立つアダムですが、幾度となく仲間助けられ、なんとか3人でアダムの夢を叶えました。

元気がない時、この作品を思い出して気持ちを上げています。そのくらい好きな作品です。

みなさんも是非プリシラ号にご乗車ください！

(DVDあり)

(第2あすなろの家/草野恵理)

(※1)(L)レズビアン,(G)ゲイ,(B)バイセクシャル,  
(T)トランスジェンダー,(Q)クエスチョニング  
クエスチョニング…性別が決まってない・  
わからない・決めてない・違和感がある人

(※2)男性の同性愛者が性的指向の違いを超えるための手段としてドレスやハイヒールなどの派手な衣裳を身に纏い厚化粧に大仰な態度をする事で、男性が理想像として求める「女性の性」を過剰に演出したと言われる。



### 『ミュージカル プリシラ』2019.3.9～3.30

脚本：ステファン・エリオット

演出：宮本亜門

出演：山崎育三郎 古屋敬多 ユナク 陣内孝則  
キンタロー。他

### 【次回公演未定】

★映画★ 1994年 オーストラリア 108分  
(DVD) 脚本/監督 ステファン・エリオット  
ヘラルド・エース/日本ヘラルド映画

## 編集後記

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。私は昨年3月に入職しました齋藤瑞理と申します。私は静岡県から上京してきました。こちらの生活にも慣れてきましたが、時々ある料理が無性に恋しくなる時があります。それは、静岡県のソウルフードとなっている「炭焼きレストランさわやか」のハンバーグです。静岡県民なら知らない人はいないほどの人気店で年末年始には県内外からこの味を求めて最大6時間待ちをたたき出し、ローカルニュースでも放送されました。私も懐かしの味を求めて、この冬に食べに帰りたいと思います。

(地域活動支援センターもっく/齋藤 瑞理)

アムネ通信51号 令和2年1月15日発行

【発行者】

社会福祉法人アムネかつしか

【発行責任者】

飛田 よし子 (理事長)

【編集責任者】

小林 正人 (編集委員長)

【お問い合わせ】

〒124-0024

東京都葛飾区新小岩3-20-6

TEL 03-5879-5071 (法人本部)