

# りとるらいふ 通信

(社福) みんなでいきる  
障害福祉事業部りとるらいふ  
発行日：2020年3月

3月に入り、今年度もあとわずかとなりました。進級、卒業される方おめでとうございます。新たな環境での皆さんの活躍を、りとる職員一同心から願っています。



## ～新任職員インタビュー！～

4月に入社した山本職員・池田職員に、この一年を振り返ってもらいました！



山本青奈 職員



池田美波 職員

### 1年の振り返り

山本職員

一年間、あっという間に過ぎていったというのが率直な思いです。けれど、あっという間の中でご利用者様と関わり知れた喜びや自分の足りなさから理解できなかった悔しさ等多くの思いを得られたと感じています。

池田職員

あっという間に1年が過ぎ、こんなに未熟なまま2年目に突入して良いのかなあ…と正直感じています。本当にまだまだ未熟な私ですが、この1年で学んだことや感じたことは絶対にこれから活かしていきたいです。

### 自分が成長したと感じるところは？

山本職員

「やることができるか」で悩むのではなく、「やってみるだけやってみよう」と考え、自分から行動できるようになったのは、この1年で成長した部分だと感じています。

池田職員

利用者さんと日々かかわっていく中で、利用者さんの行動や様子1つひとつに対して「なぜ？」「どうして？」と自然に考えられるようになったことです。

### 今年の目標（仕事、プライベート）

山本職員

背伸びをするのではなく、自分らしくできることを確実にやっていくことが仕事、プライベート両方に対して言える目標です。

池田職員

仕事では、焦らず冷静に・落ち着いて行動することです。プライベートでは、大好きなセカオワのライブに行くこと（まだ当たっているかも分かりませんが…(笑)）と、ジムにたくさん通って体力や筋肉をつけることが目標です。

### 1番印象的だったことは？

山本職員

一番を選ぶことは、難しいですね(笑)最近で印象に残っているのは節分です。「鬼は外、福は内。」と鬼に扮した職員に落花生を投げるご利用者様の笑顔たるや。季節をご利用者様とイベント等を通して感じてこられたのは幸せでした。

池田職員

初めて一人で起案・実践させていただいた、きらの利用者さんとの個別の紅葉外出です。さらには見たことのない利用者さんの表情を見ることができ、余暇の大切さを知ることができました。また、何事にもとらわれず「利用者さん本人が楽しめる」ということを一番考えることで、一人ひとりの利用者さんに合った支援の大切さに改めて気づくことができました。

## リレーエッセイ



「好きなお寿司のネタは？」

(小山職員からのリレーテーマ)

子供の頃母が作った「いなり寿司とちらし寿司」が定番で大好きでした。その後東京で友人の姉が経営するお寿司屋で「まぐろと鯖の握り」を食べた時口の中でジュワーと美味しさが広がり、生寿司が大好きになりました。

お寿司屋で「卵焼き」が美味しい寿司屋さんには全て美味しいと聞き、就職で上越に戻り、寿司屋の食べ歩きをした所、たどりついたのは富寿司の落印してある卵焼きがジューシーでほんのり甘くてとっても美味しかったです。

今は何と言っても日本海でしか取れない「のどぐろ」の寿司ネタにはまっています。寿司＝大トロ・鯖・卵焼き・のどぐろを食べれば生きていてよかったな～と思うこの頃です。



もーと 井上 八重子

次のテーマ「今、はまっているスポーツは？」

「あなたにとっての生きがいとは」

(田村職員からのリレーテーマ)

生きがいと一言で片づけてしまうには、まだまだ精進が足りていないので、これがなければ今の私はない…と言っても過言ではないものを今回この場を借りて紹介させていただきます。

私は、特撮が大好きです。幼い頃から日曜日は決まって早起きし、テレビの前に張り付いて楽しんでいました。三つ子の魂百までとはよく言ったもので、それは今でもお決まりの日曜朝のルーティーンとして根付いています。人との関わりや仲間への思いやり、なにが正義でなにを悪とするか、大きく一步を踏み出すことの勇気…大切なことは全て特撮が教えてくれました。大人になった今でも、「忘れてないだろうね？」と時々画面の向こうのヒーローは語り掛けてくれるような気がします。

性別、年齢関係なく、好きなものは好きでありたい。私はそう思っています。



にこ 斎藤 香織

次のテーマ「行ってみてよかったところ」

## ～新入職員ご紹介～



はじめまして、1月21日より入職致しました中司和(なかつか いづみ)です。周りを和ませるのよって事で付けられた名前です。

どちらかと言えば、周りの方から和ませていただき、癒されている日々です。

いつか恩返しをしなくてはと思っております。これからももーとの職員として頑張っていきたいのでよろしくお願致します。



はじめまして、2月24日からりとるらいふ きらで働く事になりました土肥一弥と申します。

今まで高齢者介護に6年従事していましたが障害福祉は未経験で最初は皆様の足を沢山引引っ張ってしまいましたが、介護で経験してきた技術を生かし障害のある方への理解も少しずつですが一緒懸命学ばせていただきたいと思います。宜しくお願い致します。

**にこ**のプログラムでは制作活動を行うこともあります。そこで今回は、きらから缶バッジメーカーをお借りしてオリジナルの缶バッジに作成に取り組んでみました！

シールを貼ったり、絵を描いたりして作り上げた台紙は、缶バッジ機械にセットして、プレス！

出来上がった缶バッジにご満悦。歓声もたくさん上がっていました。完成したものは、その場でカバンにつけたり、おうちで楽しんだりしているそうです☆



今月**らん**は「休暇村妙高」へ雪遊びに行ってきました。皆で真っ白な雪原に飛び出し、雪に飛び込んだり、お友達とソリ遊びや雪合戦をして、冬ならではの楽しさを味わってきました！午後からは「ロッテアライメント」に移動してボルダリングやトランポリンで遊んできました。あまり見た事のないボルダリングの壁を、真剣な表情で登る姿がとても印象的でした。トランポリンは職員と高さを競い合ったり、ボールを投げたりして思いきり体を動かしてきました。冬の寒さに負けないうらい、元気な皆さんを見ることが出来た素敵な一日でした（#.#）



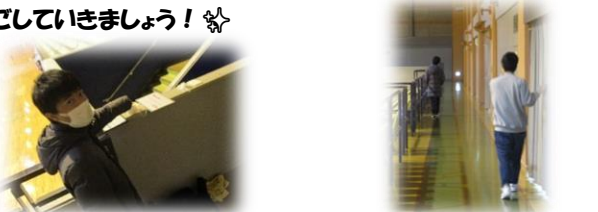
2月3日に節分行事をしました。鬼が住んでいるという設定の鬼の家へ恐る恐る近づき、鬼が出てきたら新聞紙のボールを投げてやっつけるぞー！！「恐いよー」と言っていた子ども、鬼を見るなり「このー！」「あっちイケー！」と果敢に戦い、みんなで鬼を退治しました。出会いを大切に**もーと**のみんなはそのあとは鬼ともハイタッチをして仲良しに♡涙を流す子は一人もいなく楽しいひと時を過ごしました。



2月、**とも**ではスイーツづくりに取り組みました！2月11日の祝日開所では、バレンタインチョコづくりを行いました。チョコを砕いて溶かし、コーンフレークとチョコを混ぜて、可愛くデコレーションして、甘く、サクサク食感が後味ひく美味しいチョコを皆さんで味わいました♡2月20日にはクッキー作りに挑戦しました！材料を入れた袋を、「おいしくなあれ」と思いを込めて丁寧に混ぜて、お花やクマなど様々な形で型抜きをして、焼き上がりの幸せな匂いに包まれながら、皆さん満面の笑みで味わいました(\*^-^\*)



今年は雪も少ないですが、まだまだ寒い日が続きますね☹️そんな中**きら**では寒さに負けず、元気いっぱい午後の外活動に参加されています(\*^-^\*)今月号では「午後の外活動」についてご紹介します☆午後の日課として課題を頑張った後のお楽しみや、リフレッシュ、運動として屋外にドライブとウォーキングに出かけています。高田公園・上越妙高駅・リージョンプラザ…と毎日行く場所は様々で、その場の景色や雰囲気も味わいながら、たくさん歩かれています♪元気に活動しすぎて帰りの車内ではぐっすり眠られる利用者さんも…(笑)春になったら高田公園の満開の桜の下🌸をウォーキングすることを楽しみに残りの日々もみなさんと元気いっぱい笑顔もいっぱい過ごしていきますよ！☆



『今の自分をつくったもの、これからの自分が目指すもの』

障害福祉事業部りとるらいふ 日中支援課長 久保久美子

これまで周りの人に「久保さんはどうして障害福祉の仕事を選んだのですか？」と聞かれることが多々ありました。なので、今回は少し自分のことについて書かせてもらおうと思います。

こうして質問を受けるようになってはじめてなぜこの道を選んだのか考えるようになり、障害を持った方との最初の接点をたどると、それは小学校時代に学校の活動で名立園に行ったことだったのかなと思います。当時学校では高学年になるとボランティア活動として名立園で清掃活動をするという取り組みがあったわけですが、子ども同士の中では「怖いよねー」「行くのやだねー」という言葉が飛び交う活動でした。例外なく、私も心もどこかではそう感じていましたし、実際行った時に玄関で嬉しそうに飛び跳ねている方（今思うと心待ちにしていたダウン症の成人女性の方だと思います）がいたのですが、それが今まで見た事のない別世界の入り口のように思えて、内心怖かった記憶があります。優等生気取りの自分は“怖いけどそう言うてはいけない”という感覚があったことも覚えています。この接点ももしかしたら今の仕事への原点なのかもしれません。そして、その原点からどう思いが膨らんだかまでは記憶にありませんが、いつしか特別支援学校（当時は養護学校と言われていました）の先生になりたいと進学を考えており、大学は養護学校教員養成コースへ進学しました。この大学時代が私の世界をぐっと広げたように思います。授業で様々な障害の知識を得ると同時に、ボランティアサークルで活動し始めたのですが、そのサークル活動での障害児者との出会いひとつひとつが自分にとってとても素敵なものでした。出会う人達の喜怒哀楽の豊かさに惹かれ、一点の曇りもない素直な心に愛おしさを感じ、自分とは違う感覚のもち方に対して興味を引かれ、傍にいて自分の心が豊かになっていくのがよくわかりました。

その後日本人学校の教員になった先輩の影響から海外への興味がわき、若かった自分は卒業後教員になることなくタイでの単身ボランティア活動をするようになりました。そこは「障害＝前世の悪」との仏教的思想が強く反映され、障害児者数千人が保護収容されているような国の状況。その収容施設に身を置き、アジアの障害児者が置かれている悲惨な状況を目の当たりにする日々の中で、なぜ同じ人間がこうも違う扱いを受けるのかという怒りを感じると同時に、それが現実の世界だということに自分ができることの小ささを知り、ならばたとえその小さな動きだったとしても自分がどう関わりたいのかを大事にしようという信念を持つようになりました。

そして帰国してから出会った職場がここ、りとるらいふです。当時はNPO法人で、決して給与が高かったわけではなかったですが、それまでボランティア生活で貯金片手にどうにか切り詰めていた私にとって「好きな方達と関わってお金ももらえるなんて最高」と感じてしまう状況だったわけです。

りとるらいふに入職後も、私には運命的なことが沢山起きたと感じます。ひとつは、私の姉のもとに、ダウン症でウェスト症候群の甥っ子が生まれたこと。妊娠中、何も医師から言われたことがなかった姉は、産後数日してその事実を伝えられ、その後すぐに電話してきたのが私のところでした。いまだにその電話をもらった時“来た！！”そう心の中で思ったことを強く覚えています。我が子ではありませんが、でも私のもとへ来たのだと思いました。彼が生まれてから、私のそれまでの障害を持つお子さんに対する愛おしさの感情がさらに強くなったことは言うまでもありません。そして、同時に切なさも知り、将来への不安感や家族だけが感じる思いもより知ることになったと思います。きっと、私の身内として彼が生まれてきたことは、私の人生にとっても大きなものをくれたのだと思いますし、それを沢山の利用者支援にいかせよと言われているんだろうなとも思っています。

もうひとつ運命的なこと、それは一度結婚を機に退職し、夫の拠点地に移り住んだのですが、なぜか1年後夫の赴任先がかなり異例の上越市になり、再びりとるらいふで働くことになったということです。ここまで来ると、運命というより、もはや宿命でしょうか。こうした経験と流れの中で、今現在の自分がいます。

そんな自分がしたいこと、できること。それは、「障害児者のもつ世界観の素晴らしさを地域でともに生きる沢山のの人に伝え広めること」そして「障害をもつ当事者やその家族が様々な選択肢を選べて自分らしい毎日を送れるような街にすること」この2つだと思っています。自分の後輩職員や実習生とこの世界の喜びを語り合い、そして地域の人達ともっともっと繋がる時間を作りたい。そして、たくさんの人と色々な議論をし、1歩1歩目指す街にしていければと思います。先に書いた通り、自分にできることは小さなことですが、それでも自分がこうありたいと思う未来に向けて同じ思いを持つ仲間と進みたいと奮闘する毎日です。

つらつらと長く書いてしまいましたが、りとるにはそんな経験や考えをもつ人間もいるんだなあ皆さんに知ってもらえれば幸いです。