

# 情報 掲示板



## 令和3年度のイベント

### ・事業予定 (7/15 現在)

- ★サロンよりみち (毎月第3金曜日：  
感染予防対策を取って開催中)
- ★オフィスちやぼ (年数回：  
感染予防対策を取って開催中)
- ★障害児・者向け余暇イベント  
(不定期：休止中)
- ★障害者週間街頭キャンペーン  
(12月上旬：  
感染予防対策を取って開催予定)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、障害者生活支援センターが例年開催しているイベントや講座も、開催中止・延期や規模縮小を余儀なくされましたが、コロナ渦での新しい取り組みとしてオンライン講座の開催を実施しました。

令和3年度につきましても、コロナウイルスの感染状況をみながら、可能な範囲での事業開催を検討していく予定です。

どうぞよろしくお願いいたします！



**熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!**

【新しい生活様式】とは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、日常生活環境の改善やマスクの着用、手洗いの徹底や「換気、密閉」を避け、密を避けた生活様式のこと。

**マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**  
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、蒸気が溜まりやすくなるなど、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう**  
屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

暑い運動は避けましょう  
のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう  
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓やドアなど2秒開け、扇風機や換気扇を使用する。換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう  
暑さに備え、暑くない時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やめどき」でやめよう)と感じる頻度を毎日30分程度。毎朝など、定時の体温測定・体重チェック。体調が悪い時は、無理せず自宅で静養。

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は、真夏日(30℃)から増加。約8割が高齢者。高齢者は自宅発生。高齢者は目を赤く、肌や汗は屋外での活動に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

厚生労働省ホームページより

# きらきら

障害者生活支援センター通信

～第19号～

2021年7月15日発行

「障害者生活支援センター通信 きらきら」は、障害者生活支援センターの活動や、行ったイベントなどの報告、周知を目的に発行しています。

## ～目次～

- ☆令和2年度 いどばたかいぎのご報告
- ☆令和2年度 障害者週間街頭キャンペーンのご報告
- ☆令和2年度専門職向け研修のご報告
- ☆情報掲示板

発行

社会福祉法人 茅ヶ崎市社会福祉協議会 障害者生活支援センター

〒253-0044 茅ヶ崎市新栄町13-44 さがみ農協ビル2階

TEL 0467(85)5520/FAX 0467(85)9651

E-mail [shougai-center@shakyo-chigasaki.or.jp](mailto:shougai-center@shakyo-chigasaki.or.jp) ホームページ <http://www.shakyo-chigasaki.or.jp>

## ご利用ください! 障害者生活支援センター

☎0467(85)5520 / FAX 0467(85)9651 / ✉[shougai-center@shakyo-chigasaki.or.jp](mailto:shougai-center@shakyo-chigasaki.or.jp)

障害者生活支援センターでは、在宅で生活される障害のある方やそのご家族など様々な方からのご相談をお受けしています。相談はすべて無料です。どんなことでも構いません。お気軽にご相談ください♪

● **総合相談** サービス等利用計画の作成 (ケアプランの作成)

● **専門援助相談**

★ **理学療法相談** (からだの相談)

理学療法士がご自宅に訪問し、体の状態をみながらご相談にのり、その方にあった体操やリハビリの方法などをアドバイスします。(申込制=日時は調整します)

★ **住宅改修相談** (お住まいの相談)

お住まいの生活しづらい場所など、建築士、理学療法士がご自宅を訪問してご相談にのり、身体機能にあった改修をご提案します。(申込制=日時は調整します)



# 「いじげたかいぎ」を開催しました。



「将来の生活ってどんな感じ?」というテーマで、先輩お母さんへ、お子さんの学校卒業後の生活に関する体験談を伺いました。当日は就労・通所をしたり、グループホームや施設に入所している、知的障害・発達障害のあるお子さんのお母さん3名にご出席いただき、体験談や沢山の情報などをいただきました。感染防止対策をとり、2日間で合計10名の方々にご参加いただきました。体験の中から温かいアドバイスをくださった先輩お母さん、ありがとうございました!

## 〈仕事について、成人に向けて〉

Q. 将来に向けて少しずつ準備をしたいと思っていますが、子どもの頃からやっておく事はありますか?

A. 「何か身に付けさせなければ、となると親子ともに辛いですね。これをしたから就職できる、という補償もないです。好きなことを伸ばしてあげられると良いと思います。」「余暇も大事だと思います。うちは生活のこと、家事の手伝いをさせるようにと心理士の先生から言われ、掃除や茶わん洗いなどをさせるようにしていました。大人になってできることを増やしておくことは、時間の過ごし方という意味でも大切だと思います。」「自分のことを伝えられるようにしておくこと、本人が難しければお母さんが通訳して伝えられると良いですね。あと、本人が嫌なことは分かっていた方が良くと思います。」



Q. 施設見学は、どういった点に注目して見学しましたか?

A. 「職員が、本人の方を見て本人に向かって話をしてくれたことが決め手で、本人の尊厳を大事にしてくれるところが良いと思いました。」「職員さんの接し方、楽しそうにしているか。また、企業に実習に行った時に『教えたことを2割しか覚えられない』と言われましたが、他の事業所では『2割もできる』と言われたこと。」「本人をさんづけで呼んでくれるのは良いところだと思います。以前他市で大きな綺麗な新しい施設を見学に行ったんですが、若い職員が利用者にタメ口で話していて絶対に嫌だと思いました。また苦情受付の係がちゃんと備わっているかもポイントだと思います。」



## 〈兄弟姉妹のこと〉

Q. きょうだい児のフォローやケアで具体的に取組まれている事があったら教えてください。

A. 「きょうだいがいることで、『得した』と思えるような体験をさせてあげたり、たまにはプリン1個で良いので特別なことをしてあげる、気持ちを汲み取ってあげると良いと思います。また、親亡き後のきょうだい児の立ち位置を明確にしてあげること。〇〇は年金をもらって△△に住むから、あなたはあなたのことを考えて生活すればいいよ、でもまあたまには顔見せに行ったら、っていうような感じで。伝えてあげないと、きょうだい児が自分の人生を描けなくなってしまうんです。きょうだい児の会もありますよ。」



## 〈お金のこと〉

Q. 将来の生活費についてなど、お金のことが心配です。

A. 「障害基礎年金の申請は大切です。子どもの頃から精神科にかかって、医師との関係性を作っておくと良いと思います。親亡き後のための保険もあります。あと、親権があるうちに通帳をいくつか作っておいてあげてください。」

## 〈親自身のこと〉

Q. 自分の人生を生きにくいです。仕事もしたかったのですができず、子育てで終わってしまうと感じます。

A. 「私は、自分の価値観が変わって、人間関係や就労の悩みなどではなく、もっと本質的なことを見つめられるようになったと感じています。」「仕事をできないという辛さには代えられないと思いますが、自分も障害児を抱え、自分の時間が持てない中で、歩くか走るしかなくて、今は走ることが楽しくなってマラソンをしています。お母さんも少しの間でも頭を空っぽにして息抜きをして、自分だけになる時間を持つことが大切だと思います。」「私も仕事を辞めましたが、当時の仕事仲間も定年になった今、職場だけを見てきた仲間と比べて、今の自分は人間関係や世界が広くて忙しいと思います。」「実は私は今、今日も昨日と変わらないことがありがたいと感じていますよ。」 etc...



終了後は、つながりを作っておくことの大切さを痛感した、また開催してほしいなどの感想が寄せられました。

# 12/8 障害者週間街頭キャンペーンを開催しました



例年 12/3~12/9 の障害者週間に合わせて障害の理解啓発を目的に駅頭等で啓発物品の配布を実施していましたが、今年度は新型コロナウイルスの影響により規模を縮小し、イオンスタイル湘南茅ヶ崎店 2階アトリウムスペースをお借りして、パネル展示と担当職員による啓発物品(市内福祉施設で作成した作品)と障害理解の外出パンフレットの配布を行いました。また、JR茅ヶ崎駅、神奈川中央交通、ラスカ茅ヶ崎店等にも啓発物品やパンフレットをお渡しして、スタッフの方への周知に御協力をいただきました。



イオンスタイル湘南に来店されたお客様は足を止め、展示を見たり、啓発物品を受け取って下さいました。また、後日「パンフレットとキャンドルをもらったけど、自分はどうしたらいい?こういうことは大事だと思うけど、自分が足が不自由になるまでは考えたこともなかった。今日はもらったキャンドルに火をつけて考えてみるよ」と事務所にお電話を下さった方もいらっしゃいました。



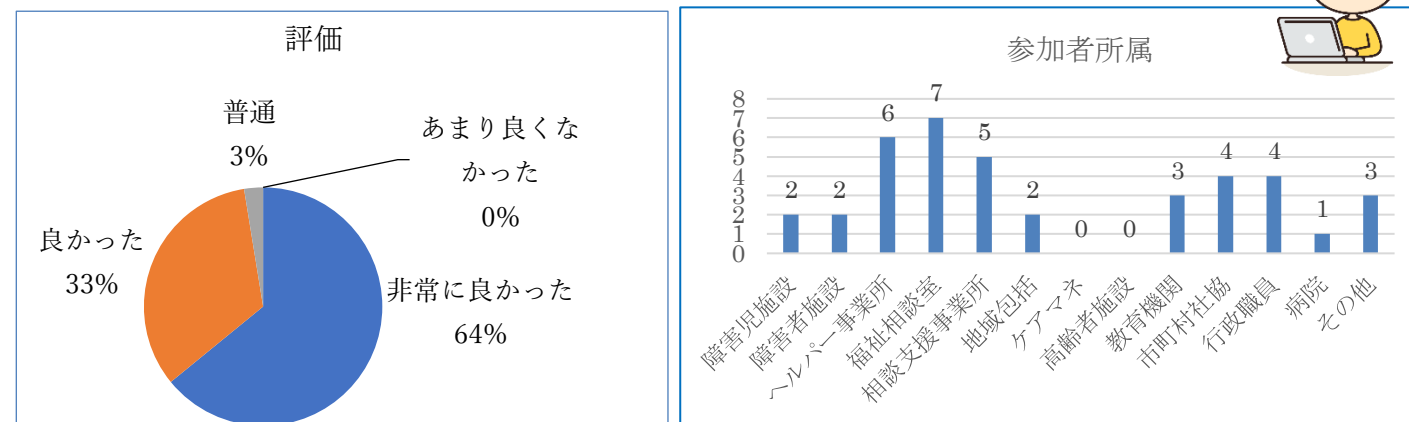
出来ることは少しずつではありますが、今後も理解啓発活動に取り組んでいきたいと考えています。

## 専門職向け Web 研修 今さら聞けない...でも知りたい! 支援のキホン 3/8~3/9 配信

### 「ひきこもりの理解と援助的な関わりの基本」を開催しました。

公認心理師・臨床心理士である大多和二郎氏(サンテコンサル横浜主宰)を講師に招き、引きこもりの理解と援助者に求められる基本的な姿勢についてご講義いただきました。コロナウイルス蔓延防止のため、研修動画を配信する形での開催とし、68名の方にお申込みをいただきました。

(参加者アンケートより: 回答 39名)



- ・ひきこもり状態にある方への支援だけでなく、相談や対人援助、日常的な人間関係やコミュニケーションの基本として活用できると感じた。具体的な実践例やエピソードが盛り込まれており、とても理解しやすかった。自身の当たり前や価値観を持ち込まず、相手の物語を想像し共感できる支援者になりたい。(障害者施設)
- ・ここは態度に反応する、その人の物語に耳を傾ける、起承転結の相談の受け方、未来に繋げる対話、三角形の関係性、心を大切にす対話がとても参考になりました。(障害者施設)
- ・当事者と関わる際、三角形の関係で、問題をテーブルに置いて一緒に考えてみるというイメージが非常に分かりやすかったです。(学校・教育機関)
- ・YouTubeでの講座だったため聞き逃したところをもう一度聞くこともできたのもよかったです。(福祉相談室)
- ・自分自身が援助者として「どうにかしないといけない」と思っていたこと、焦りがあったことにも気づくことができました。援助者としての基本的態度を忘れず、相手を信じてじっくり関わることを教えていただきました。(福祉相談室)