



「戦場ヶ原」羊毛アート
望月妙子さんの作品

国立五日制の会から 学ぶこと

昨年、国立五日制の会が「しょうがいしゃの生涯学習支援活動」に関わる文部科学大臣表彰を受けました。31年間地域でしょうがいのある方たちの生涯学習支援に貢献してきたことが評価されました。

かいゆうが社会福祉法人になる前はNPO法人でした。そしてその前は任意団体である「国立五日制の会」でした。学校が土日休みになり週五日になるに際して、しょうがいのあるなしにかかわらず居場所を失う子どもたちが出てくることを家族も地域の支援者も不安に思いました。学校に変わる受け皿が用意されてのことではなく家庭で何とかするしかない状況でした。そこで地域の中で居場所を作りたいと思った家族・支援者・市民らが集まって立ち上げたのが五日制の会です。

今は建て替わってしまいなくなりましたが、当時中央図書館の南側にあった古い木造の一軒家を借りて活動が開始されました。私もその頃は一人親家庭のヘルパーをしていたので利用者のお子さんの1ヘルパーとして五日制の会のイベントに参加してその活動を知りました。しょうがいを囲い込むのではなく地域に開かれた場を提供し地域で多様な関係性を作りつなげる活動として五日制の会は画期的でした。

それから30年法律や制度も変わり今はしょうがいのある人が地域で暮らすのは当たり前になりつつあります。しかしそれは地域でともに暮らす人としてというよりも支援者は仕事として当事者はサービスの受け手・利用者として存在し、制度としては使い易く便利になったのかもしれませんがその中でお互いの理解は深まったのか、一緒にいることを楽しいと思えるか、といえ心もとない気がします。

五日制の会の表彰は福祉としてではなく生涯教育として受けたものです。しょうがいのある人が地域で生涯にわたり学び楽しみ喜びをもって生きられるようなかかわりをしてきたことに対する表彰です。それは私たちの日々の支援の中でも忘れてはいけないことです。無事に安全に支援をこなしていただくだけでなく、どうやったらともにいる時間を楽しく過ごせるのか、その人の持っている力を見出せるのかを意識しながら良い時間をともにする。そこには新たな発見や喜びが見つかるのではないのでしょうか。それが単なるサービスの提供に終わらない人と人のかかわりの面白さではないのでしょうか。そういう意味では支援する側の方がしょうがいのある人から学ぶことの方が多いいのかもしれませんが。支援することにより私たちの方が教育されているのかもしれませんが。(理事長 遠藤良子)

放課後等デイサービス

くじらっこ

Tel/Fax 042-843-3450

韓国で…

みなさん、占いは好きですか？私は占い好きです。私が占い好きになった理由が、かいゆうに入職する前の韓国に住んでいた頃。韓国では、歴史的にみても占いが政治含め庶民の暮らしにも影響を及ぼしていて、実は占い文化が根付いている国だったと知った時。と言っても、日本と同様、好きな人は好きだし、興味が無い人は興味なし。ただ占い好きは占い好きを呼ぶようで、私の家の近くには占いの屋台（館）のメインストリートや趣味で



占いをしている知人が数人いて、酒のつまみに占いをよくしてもらっていました。

そんなかんやで色々はしょりますが(笑)、私も手相が見られるようになりました。2024年も明けましたし、なんか手相気になるわ。って方いましたら、ぜひくじらっこまで★

ちなみに私が韓国に住んでいたのは、10年以上前のこと。今流行りのK-POPもドラマも人気俳優さえまったくわからず、韓国語も完全に忘れていたので、本当に住んでいたのか自分でも不思議な感覚となっています。(橋本)

生活介護事業所

くじら工房

Tel/Fax 042-843-3450

ラジオの世界

見てね！

くじら工房 Instagram



私は芸人のラジオを聴くのが大好きです。話の面白さはもちろんですが、他にも好きな理由があります。

一つ目は、一般人も参加型なところ。リスナーのお便りを読む機会が多いので、そのやり取りを聞いていると自分も混ざっている感覚がします。

二つ目は、ながら作業をしながら聞けるので、とても効率的なこと。掃除、運転、料理…。ラジオは成果をあげながらリフレッシュもできるという、素晴らしいコンテンツです。

1月より新しい看護師さん(横田さん)がくじら工房に就任しました。月に1回利用者さんの健康チェックに来てくださいます。

三つめは、推しの芸人さんが出来ることです。普段の生活や考え方が聴けるので、応援したくなります。推しができるテレビを見るときに楽しみが増えます。

では、最後におススメのラジオを紹介します。第一位は「空気階段の踊り場」第二位は「ロバート秋山の俺のメモ帳」第三位は「アンガールズのジャンピン」です！

聴いたことあるよ〜とか、ラジオに興味持ってくださいかた、家村へご一報を…！語りましょう!!!笑(家村)

誰もが集えるみんなの居場所(12:00~15:00 日祝休み)

日中一時支援事業(15:30~土日祝休み)

たまりば宙(そら)

土曜は17:00まで

Tel/Fax 042-843-0443

3年ぶりのイベント

2023年11月25日(土)、クリスマス羊毛アート教室を開催しました。3年ぶりにものづくりのイベントを開催することができて感慨深いです。

カラフルな羊毛をニードルという専用針で刺込んで絵にしていきます。講師の望月さんが用意した図案を



☆イベントで作った羊毛アート作品☆

布に写し、そこに羊毛を刺していきます。今回はクリスマスらしくポインセチアとサンタクロースの帽子でした。参加者6名、おしゃべりしながらチクチク…チクチク…。楽しくて、2つ作る方もいました。また機会があれば参加したいという感想をいただきました！(石井)



コーヒー好評です！看板は歩人のスタッフさんたちが作ってくれました。感謝！



短期入所 **おにぎり** Tel 042-505-7034
Fax 042-505-7035
一人時間も最高！



愛犬ハッピー



自転車で
しまなみ海道へ

みなさま初めまして！昨年12月よりくじらハウス常勤アルバイトにて就業させていただいております、橋本と申します。どうぞよろしくお願いいたします！早速投稿の依頼を頂いたので（；V）プライベートを幾つか聞いていただけたらと思います。

1つ目は旅。7年前に突然広島に行きたくなり、それから毎年一人旅に出ています。今では現地の親友もできました！その他にも出身地でもある長野弾丸日帰り旅、最近では仙台ジャズフェス…これらも全て一人旅です。交通手段は毎回新幹線。一人車窓を眺めながらポーンと過ごす時間がたまりません！現地でもスマホやガイドブックを頼らずに地元の方々に欲しい情報を頂く。ここから生まれるコミュニケーションが何ともたまらない！

2つ目は趣味。スポーツジム、野球観戦、観劇、JAZZ鑑賞、プチ登山、カフェ巡り…スポーツジムは定期的に通っていますが、そのほかは気分次第で♪野球観戦以外はやはり一人で思うがままに(^_^)

ここまでお話しすると孤独大好き人間！みたいに思われてしまうかもしれませんが、実のところは人と関わることが大好きです！！一人行動の中から新たな出会いや気づきが生まれることを知ってから自分にはこういう時間が必要かつ大切なのだな、と思うようになったのです。

というわけで、皆さまくじらハウスにいらっしゃることがありましたら、ぜひお声掛けくださ～い(^_^) / (橋本)

新コーナー♪

～読者の声～

⇒前回のかいゆうだより巻頭ページ、理事長の「合理的配慮ってなんですか？」について、読者の方から感想をいただきました！

巻頭ページの文章いつも楽しみにしていますが、今号については、まさに我が意を得たりの思いです。ありがとう！

思えば、30年以上も前のこと、保育園に大好きなおもちゃを持って行っては駄目との規則があり、園の説明は「見せびらかしたり、うらやましがられたりするから」とのこと、そんな事態を最初から避けようとするに、「人間関係を学び、学ばせる大事な機会を奪っている」と感じ慨嘆したことを思い出しました。中学でも、保護者会で、親が教師に「寒い冬にコートを着せて登校させても良いか？」と質問するのを聞きました。親の判断ではなく、何にでも学校の許可など規則を求める親の対応に違和感をもちました。

こうしたことの積み重ねで今の社会が出来ていることが、「個人の自由な判断」「自由な行動」を前提とする憲法の考え方が、なかなか通用しない大きな理由かな？と感じています。

読者の声を募集します！！

かいゆうだよりへのご意見・ご感想・ご要望などありましたら下記アドレスまでメールをください。感想は随時「読者の声」のコーナーに載せていきたいと思っております☆

メールアドレス⇒info@kaiyu.or.jp



積極的傾聴

靴のうしろの足を入れるところ、時には前にも付いていることがある小さな輪っか。あれの意味を特に考えたことがなく、単にデザインとっていた。でも先日、内側が裏起毛になっている防水ブーツを履くときに何気なく指で輪っかを引っ張ったらスッと履くことができ驚いた。あれは着脱をスムーズにするためにあるものだと初めて知る。

これまでの人生でそれを知らなかったのは損をしていたのか、それとも今知ったことで得をしたのかと考えながら、たまたま近くにいたグループホームスタッフに話したら、「いくつになっても新しいことを知ることができて、人生楽しい」というステキな言葉が返ってきた。

こういう日常と世界各地で戦争がある日々が同時に続いている。年末に一人暮らしをしている利用者から湯沸かし器のお湯が出なくなると連絡があり、急遽訪問をした。幸い不動産屋にもガス事業者にも連絡がとれ、やりとりの中で給水バルブが閉まっていることが原因と分かって解決した。そんなときにも、戦地のことをチラリと思う。人は注意を瞬時にフォーカスする能力や意識と意識下を分ける能力があるので日常は成り立っていくのだけれど。

エプシロンの日常に話を戻そう。朝9時になると電話が鳴る。利用者の方だ。この方に限らず、何人かの愛の手帳3~4度をお持ちの一人暮らしの方からそれなりの頻度で電話を戴く。「〇〇は、いつ？」という問い合わせならば簡単。あっさり終わるが、「怒っているとき」はそうはいかない。怒っているのは子ども時代の親の暴力だったり、事業所のひどい対応だったり、エプシロンの無理解だったり、食べたかったものが食べられなかったことだったりする。

傾聴し、怒りの理由を共感的に理解する。そしてエプシロンが理由の場合は謝罪をし、他の内容であれば解決策を提案・相談し、変えられない過去の出来事であれば溢れ出てくる怒りの感情をひたすら受け止め、最後に「いま、ここ」が安全であることを伝える。というのが一般的な相談支援のセオリーだとしたら、そうはいかない。解決策を喜んで受けて入れてくださり一件落着の場合もあるが、そんなことでは怒りはトーンダウンせず、「訴えのループ」とこちらが感じてしまう状態に往々にして陥る。どうしたらいいのだろうと何年も悩んでいた。

この頃、少し答えが見つかってきた気がする。エプシロンの側による「積極的傾聴」が必要なのではないか。愛の手帳を持ち言語的コミュニケーションを使って生活している方は、もちろん一人一人違うけれど、その人としての言葉遣いや思考方法や論理の組み立てや因果関係の理解がある。でも知的障害がないとされているIQ範囲の人（エプシロン相談員もその一人）は、比較的共通のそのセットを持っていて、相手もそれを持っている前提で会話を進めてしまう。感情的にも。そこに問題があるのではないか。メタ認知（俯瞰する認識方法）は知的障害がないとされているIQ範囲の人が使いやすい方法なので、エプシロン相談員の側がメタ的に状況を見て、自分が理解できるように利用者の方の言葉を補って傾聴し、補った言葉を返していくことで共感的理解が進むのではないか。そう気づいてから、ループにならずに会話が進む経験をした。気づきが遅くて申し訳ないですが、エプシロン、頑張ります！（白川）



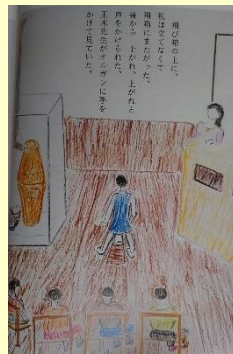
ボニー水上自伝 もめんのように

6



後楽園で

坂本九さんのチャリティコンサートに行った時
タッパージュエアアの
社長さんが
車椅子で来ていた
現在は東京ドームになった



飛び箱の上に、
私は立てなくて
飛箱にまたがった、
皆から 上がれ、上がれと
声をかけられた、
正木先生がオルガンに手を
かけて見ていた。



とれいる

時代が変わっても

車やバイクが好きなので、11月にジャパンモビリティショーに行ってきました。これまではモーターショーと呼ばれていました。要は新型車のお披露目会のようなものです。名称が変わったのは自動車業界の変革の影響かと思います。

これまではエンジン車が主体でしたが地球温暖化の影響で電動化に向かっています。しかし自分はやはりエンジン車が好みです。車のエンジン音やメカニカルな部分が魅力です。11月にはWRCという世界ラリーが日本でも開催され一人盛り上がっていました。時代とともに変革が起きますがまだまだ自分はエンジン車と共に歩んでいきたいです。(中山)



ミラハウス

福祉の魅力

「かいゆう」へ50歳で入り一年が経ちました。私は是が非でも普通の社会で働きたいと、ずっと福祉業界だけは避けて通って来ました。自身も唇が裂けて生まれ来たり、親や兄弟のヤングケアラーだったからです。それが離婚を機に職探しをして居たら「かいゆう」さんだけがGoogleの検索先でキラキラしており、ん??となりすぐ面談させて頂きました。

まだまだ分からない事だらけで、毎回行くと新しい事があり、覚えが悪く、その癖多弁で、ご迷惑も沢山掛けて居ますが、福祉業界がこんなに素晴らしくなっている事に、

こんなに優しい世界だったの?と真逆の自分の思いが在り感銘して居ます。かいゆうに留まらず、他にも色々な支援がある事もここで知りました。

利用者の皆さんは、私に毎回、沢山のピュアさや自己肯定感の高さを魅せて下さり、生き方を教えて下さいます。

「こうやってシンプルに生きれば良いんだよ」と。利用者の方が急に抱きついて下さり、嬉しくて涙した日もありました。愛情も真っ直ぐでかかないません。

本当に素敵な世界を教えて下さり、利用者さんの皆さんスタッフさん、有難う御座います。元気なうちは働きたい人です、これからも福祉の世界で働きたいと思って居ます。知れて幸せでいっぱいです。これからも宜しくお願い致します。(朴)

はじめの一步ハウス

厄落とし!?

今年は30代2回目の厄年です。体力の衰えを感じる日々、厄年も重なりどうなるか不安でしたがなんと元旦にベッドから落下してしまいました。



幸先悪すぎる…と一瞬思いましたが、これで厄を落としたと考えればあとは良いことしか起こらない!何事もポジティブにとらえてハッピーな1年になると信じることにします☆写真は谷保天で買った可愛い龍です。(坂野)

すうえる

ドキュメント72時間

年末TVは10周年を迎えた『ドキュメント72時間～年末SP』が欠かせない。一年を通して「もう一度見たい回」を視聴者から寄せてもらい、ベストテンを一挙再放送する。単純計算しただけでも30分×10本の長丁場。これに視聴者から寄せられた手紙や来年のお試し企画などが加わる。以前は深夜に放送されていたが、最近は12月30日の昼過ぎからの放送になった。どの放送回がベストテンに選ばれたのかを予想するのも楽しみだが、あの人がどうしているのかなあ？と、気がかりだった出演者の近況を知るサプライズがあったりするの嬉しい。

毎回録画して見ていた筈なのに、すっかり忘れていたとか、うっかり見逃していたとかもあるので、絶対見逃せない。深夜枠の頃は、眠気をこらえながら、あるいは完全に寝落ちしていた。年の瀬の正午から六時間余となると、テレビにかじりついてはられないのだけれど、眠くもならないし、これぐらいの距離感がちょうど良いと思うようになった。

番組の性格上、コロナ禍の数年は何かと制約を課されていたが、2022年（投票1位は『川崎どろんこパーク』）頃から、大地にまいた種が冬を乗り越え一斉に芽吹くように、がぜん息を吹き返してきた。2023年の投票1位は『冬の北海道～村のコンビニで』。やっぱりなあ～と思った。舞台となった初山別村に行って、番組に登場した魅力的な人たちにひと目会いたい！

ところで、72時間に選ばれる場所とは、特定の人々にとっての聖地だったり、突拍子のない非日常の空間だったり、そうした回はもちろん面白いのだが、少しの非日常や、平凡極まりない日常が舞台だった回（2023年1位）や、その日が見納めになる回（2020年2位だった豊島園の回転木馬ラスト三日間とか）の方が、上位にランクされる。楽しいだけの場所ではなく、どうにもならない想いをぶつける場所や、別れや悲しみに浸る場所が舞台になったりする。そうして三日間カメラを据え、訪れる人々の様々な想いを淡々と描いていく。再開された慰労会で、かいうの中にも72時間ファンがいることを知り、お便りにまで書いてしまいました。というわけで、まだ見ていない人は是非ご覧あそばせ！（坂本）

来歩ハウス

普段と違う表情を見て…



久しぶりに歩人と来歩でイルミネーションを見に出かけました。夜の外出をすること自体も久しぶりで皆さんワクワク楽しそう！イルミネーションの景色を楽しんだり、乗り物を見たり、楽しみ方はそれぞれで皆さん満足した様子でした！

イベントや外出などがあると、いつも見せない表情やリアクションをしてくれる利用者さんたち。そういったことも一緒にいて感じられるので自分にとっても楽しく充実した1日でした！（川鍋）



メゾン・ド・歩人

3年日記帳

皆さんは日記を付けていますか？幼少期、日記は大の苦手で夏休みの日記帳も全く書かずよく「3日坊主だって3日は書くでしょ？」と怒られました。そんな私がペットロス解消の1つ（自己カウンセリング）で「日記付けてみたら？」と言われて始めた3年日記帳、2022年の9月ごろから書き始めて1年と約半年経過して気が付いた事があります。始めた当初は死んでしまった猫の事ばかりが綴られています。その中にちょいちょい体調不良の事、主に肩こり等の身体の痛み、胃腸の不良等が書かれており、それが1年後、もの見事に2.3日ずれただけで同じ時期に同じ症状という事が度々あるのです。しかも、2.3ページめくって（3年日記帳は縦に3年分見ることが出来る

ので上の文章が去年の今日になります。）去年は再来週あたりに調子崩しているなあ…なんて思っているけど同じことを繰り返してしまう。私ってバカなの？とったりしていたのですが、何か大きな流れに抗えないような気もしています。

もしかして？毎年毎年なんとも言い難い同じようなバイオリズムに乗っかって生きているのではないか?!あり得る話ではあります。今年はゆっくり去年の私を噛みしめながら得体のしれない大きな流れを出来れば打破しつつ1年過ごせればいいなあと思っています。（小野）



3年日記帳



ありがとう
ございました

2023年にご寄付下さった皆様

荒井 孝育	石田 環	伊藤 邦雄	稲川 恵子	大塚 靖子
押田 五郎	片岡 智子	加藤 克子	加藤 登志雄	倉持 有希子
河野 環	小暮 奈津美	小峰 ひろみ	笹島 さやか	佐藤 浩一
佐藤 マリ	佐藤 みゆき	角南 義孝	高桑 雄一	高浜 敏之
円谷 恭子	中村 敏男	丹羽 康子	野口 徹子	樫山 千秋
兵頭 富雄	福田 恵一	細田 伸昭	結城 孝一	結城 翠唱

株式会社 SD 建築設計事務所

国立のぞみ協会

E・Y K・K N・Y 他2名様

(敬称略)



春頃に抽選で当たった多肉アンさんの「ひな菊」と命名された多肉。このころはなぜ「ひな菊」なのかなあと思っていましたが、紅葉してみても納得です。
左→紅葉前 右→紅葉後

お多肉さま日記 NO 11 今回は多肉初売りフェスティバルに参戦してきた様子と紅葉したうちの子達の様子を少しだけご紹介します。八王子のたま未来メッセにて開催された初売りフェス。たくさんの人たちで賑わっていました～福袋はすでに売り切れでしたが欲しかったお多肉さんがたーくさんあってかなり迷いました～(´_`A

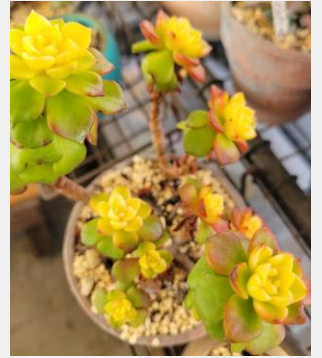


小野肉 多呂子

多肉用の鉢や多肉と一緒に飾る小物などかわいい商品が沢山ありました。



あかたな順で沢山の多肉たちが陳列されています。人気の多肉はすぐに無くなってしまいますので争奪戦です～初心者さん向けの苗は600円前後で販売されています。



マジックジャムゴールドさん、夏は葉が全部緑ですが紅葉すると中心から黄色くなってきます。今年はきれいに出ています。

かいゆう人語

多摩から農地が消えていく

私は昨年まで、府中市の「中村体験農園」で19年間野菜作りをしてきました。「体験農園」というのは通常の区画した貸し農地ではなく、農家の方に作付けを指導していただき（「中村農園」では24区画の24家族）が約30平米の畑地に同じものを作るやり方です。農地を守り市民生活の潤いをもたらすものとして、当時の府中市の農政課の方々も力を入れてくださり、府中市では第一号の「体験農園」でした。

園主の中村さんの人柄がにじみだし、抽選で集まった参加者ですが、みなさん和やかで、楽しい農園でした。



19年間続けましたが、残念ながら野菜作りは上手にはなりません。ただ、処理できないほどの大量の野菜を食べ続け健康には良かったかもしれません。園主の中村さんも「中村農園」を生きがいにしてくださっていましたが、90歳を越え一昨年他界されました。農業後継者がいらっしやらなかったのも、相続税対策として「中村農園」の土地が売られることになり、昨年一月、最後の野菜を収穫し、区画の杭を自分たちで抜きました。「霜柱 19年目の杭を抜く」

3月にはもう駐車場になっていました。東南角地なので、マンション立地だと思います。おそらく江戸時代から、中村家の人たちが営々と耕し続けてきた、とても豊かな農地がただの敷地になってしまいましたね。周りの農地もつぎつぎと建売住宅に変貌し、多摩から農地が消えてゆくのを実感し続けた19年間だったとも言えます。

青柳の本部周辺の農地も一気に宅地化しています。淋しいですね。（事務局 佐藤秀和）