

私にとってのあゆみ

～自分らしくあゆみ、豊かな人生を送りたい～



集いの場あゆみは、障害のある人が生きるために学び
生きがいをつくり、仲間と楽しむ活動をする場所です

編著者：草羽俊之

編著者：吉田弘司

特定非営利活動法人法人エス・アイ・エヌ 「集いの場あゆみ」

目次

はじめに

◎ 「集いの場あゆみ」の紹介	… 1
◎ これまでの自分、これからの自分	… 5
☆ 松風天耕さんへ送る言葉	… 16
◎ 働いていること・生活していること・今・思うこと	… 19
☆ J. Mさんへ送る言葉	… 30
◎ 生きるために支えてくれる必要な人やいばしょ	… 33
☆ R. Yさんへ送る言葉	… 42
◎ 私の来た道・・あゆむ道	… 45
☆ Y. Hさんへ送る言葉	… 59
◎ 私にとってのあゆみ	… 62
☆ Y. Kさんへ送る言葉	… 67
◎ 僕にとってのあゆみ	… 70
☆ S. Kさんへ送る言葉	… 73

編集後記

はじめに

「集いの場あゆみ」（以下、あゆみ）は広島市の障害福祉制度（地域活動支援センター事業）で運営をしている障害者の生涯学習支援の事業所です。

障害者の生涯学習支援は2018年の4月から、文部科学省による「学校卒業後の障害者の学びの支援に関する実践研究事業」が始まりました。

当法人エス・アイ・エヌは、この事業には2018年～2021年3月までの3年間継続してを受託することができました。事業の内容は「障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究」でした。

受託事業3年の節目を迎えるにあたって、あゆみの設立当初から参加している6人の利用者に「自分にとってあゆみはどんな場所ですか？」をテーマにした手記を書いてもらったり、聞き取りをして、自分の人生の振り返りながら、あゆみとの出会いと今、そして、これからのことなどについてをまとめました。

本人の思いを率直にした表現した文章です。言葉が足りないところもあるかもしれませんが、6人の表現者の原文をなるべく忠実に編集をしましたので、御理解をいただきながら読んでいただくと幸いです。

まとめるにあたっては、職員への感謝や頼りにしている言葉を通して利用者の皆さんの拠り所として、今後も寄り添いながら支援を続ける意義を深めることができました。

最後になりましたが、比治山大学の吉田先生による「本人に送る言葉」も、心に響く励ましのエールとなったことを御報告します。

私も、あゆみを利用する皆さんと出会い、一緒に活動できることに「感謝」です。これからもよろしく。

草羽俊之

「集いの場あゆみ」の紹介

1. 「集いの場あゆみ」を知ってもらうために

◎ 誕生までの過程

「集いの場あゆみ」はNPO 法人エス・アイ・エヌによって設立をしました。私が養護学校教員だった1990年頃、卒業生との忘年会で休日は友達と遊ぶ機会がほとんどなく、一人ぼっちで過ごしていることが話題になりました。

その後「休日は仲間と遊びたい」「話をしたい」という卒業生の願いによって、1992年7月に青年教室「こいこいクラブ」の結成につながりました。目的は、職場で孤立しがちな一般就労の人の余暇活動としてのスタートでした。

活動は本人達の意思を尊重した当事者運営を目指していました。学生サポーター（ボランティア）と青年たちの代表によるミーティングで行事の内容を話し合いで計画を立てたり、活動の役割分担をしたりして行っていました。

この取組が、後の生涯学習支援の原点となり、その後「広島国際大学でのオープンカレッジ」の開催、「自立を学びあう生涯学習講座」の開設を辿り、生涯学習支援の場「集いの場あゆみ」の設立へとつながりました。

◎ 「集いの場あゆみ」の誕生

「集いの場あゆみ」（以下あゆみとする）は2016年9月から学校卒業後に就労している障害のある人が、生活に必要な知識やスキルを学ぶ場（生涯学習）として始ま

りました。また、生きがいをつくるために様々な講座（文化的活動等）に取り組んだり、仲間と行事を楽しむ余暇活動に取り組んだりしました。

あゆみは、知的障害や発達障害、精神障害のある人が32人利用しています。当初は働きながら利用する場としてスタートしましたが、現在は、あゆみが主たる社会参加の場として利用する人もいます。

運営は広島市障害福祉サービスの地域活動支援センターⅡ型事業を活用しています。

◎ 活動形態と内容

あゆみの活動形態は「土・日の活動」と「平日の活動」大きく2つになります。利用日は、働いている人は就労場所の休日によって様々です。また、利用者のニーズによっても変わってきます。

まず、「土・日の活動」（主に土・日が休日の人）は、「学びの講座」「スポーツ・文化的な講座」「行事（季節の行事）」の3つの活動を柱にして取り組んでいます。土・日の講座や活動では、「学びの講座」「スポーツ・文化的講座」があります。学びの講座は「安全・安心な生活」（健康生活、食生活、消費者生活）、「自立生活に必要な支援」（就労支援、相談支援、自分マップ作り）の内容です。

また、文化的な講座は、音楽・表現、ヨガ、ダンス、レク・スポーツ、紙芝居等の活動です。その他、季節の行事などもあります。休日に楽しく学びながら、生きがいづくりが生涯にわたって利用できることを目指しています。

次に「平日の活動」は少人数の利用者で、調理（わが家食堂）、クラブ活動（アート部、あゆみ音楽部、レクスポーツ部）、遊び、外出等を行っています。わが家食堂は、わが家のような団らんの雰囲気の中で調理をして、みんなで楽しく食べる活動です。

クラブ活動は趣味や特技を広げる活動で、元特別支援学校の教員が経験や専門性を生かしてボランティアで関わっていただいています。遊びはゲーム、お喋り、お茶など様々です。外出は美術館、映画館、イベントなど希望に沿ってに出掛けます。

少人数の仲間が、サークル活動や遊びを楽しむ居場所のような雰囲気です。

2. コロナ禍でもつながりを求めて

2020年は、新型コロナウイルスの感染拡大への対策と支援の幕開けとなりました。過去に経験のない非日常での生活の中で、先が見えない中、活動も不安と心配の連続でした。あゆみの活動の継続が困難になった時期もありました。

しかし、あゆみの連絡手段にしていたラインアプリを活用した様々な取組にチャレンジをしました。ライングループの中で講座講師、学生ボランティア、あゆみの職員が作成した動画を配信して楽しんだり、ライントークで交流したりして、これまでと違ったコミュニケーション手段で新たな交流が始まりました。コロナ禍の中、人と人をつないで、互いに思いを交流する新しい関係性をつくる機会になりました。あゆみの活動再開後も、この経験を活かして、現在も自作の動画配信や講座や活動のライブ

配信やグループでのビデオ通話など様々な方法で展開が行われています。

3. まとめ

あゆみの活動と参加する利用者は、主に3つの活動で構成されています。

①就労や生活に役立つ学び。②仲間と共に楽しみを感じる行事。③豊かな文化活動で生きがいづくり。の3つです。

そして、この3つの活動に参加する利用者は、就労をしていて休日に利用する人、加齢や障害の進行により仕事をリタイアした人が第二の人生の生きがいづくりのために参加する利用者、最近では失業中（就職活動中）だったり、通常の社会参加や日中活動への参加が難しかったりする利用者の方もいます。

このように、あゆみ発足時のコンセプトだった就労する障害者の生涯学習支援の場から、利用者の実態やニーズが変化する中で利用目的も多様になってきました。

その中で、あゆみの実践も多様なニーズに応えるための実践へと変化していきました。あゆみの活動も、展開も、歳月と共に変わりつつある中で、今回の手記や聞き取りの機会を通して、あゆみの活動がどのような意味があるか、これから利用者にとどのような存在であるべきか考えることができました。

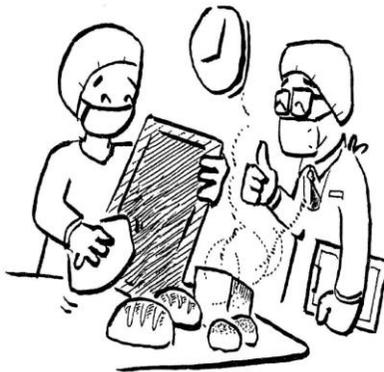
生活の中で学びの意味、仲間の存在、生きがいづくり、支援の大切さなどについて語った「私にとってのあゆみ」の発行となりました。

これまでの自分、これからの自分

松風天耕（ペンネーム）

1. 25年間頑張って働いたこと

僕が就職したのは、H 養護学校の高等部を卒業して、18歳のときでした。最初の職場は、パン工場でした。ここは学校給食がメインでパンや米飯給食を主に製造していました。僕の主な仕事は、鉄板を拭いたり、パンの窯出し、包装、米飯給食も手伝っていました。時間は7時半から、16時半まで働きました。通勤は自宅から電車を2つ乗りかえて通っていました。約1時間くらいかかりました。パンを作る工場なので、社員の皆さんは、早く出勤されます。早い人は早朝3時からです。ほんと頭が下がります。



31歳のとき、会社が今より遠くに移転しました。交通機関があまりよくないとこ
ろでした。前の工場が老朽化したため、朝早く起きて電車、私鉄、バスを乗りつい

で通いました。会社からの要望で早く来てほしいということで、しかたなく 5 時 20 分には家を出ました。会社には 7 時 30 分くらいに着きました。

前社長からは最初 3 年を目途に仕事を続けることができるかと、言われました。食品を扱う会社なので厳しかったです。だから少しでも汚れていたら怒られていました。特に現社長さんには苦手意識がありました。こわい印象があったからです。頭ではわかかっていてもできませんでした。

そして、34歳の時、登山で足をひねったのか、歩き方が悪くなって、自宅から1時間くらいかかるリハビリセンターに入院をしました。10月の初めに手術を受け、リハビリを得て12月に退院しました。3か月くらい入院して戻ったときはパート社員になりました。僕が入院している間に代わりに入った人と14時半まで仕事しました。給料も8万だったのが4万円になりました。

その後も2度の入院を経験してなおかつ、右ひざが腫れて近所の整形外科に入院しました。5年前から、耳も聞こえにくくなりました。たぶん、飛行機に初めて乗って旅行に行き帰ったときですが、左耳がほとんど聞こえなくなっていました。リハビリセンターで聴覚検査を受けました。そして補聴器を付けることになりました。

42歳のとき、最大の危機がおとずれました。会社が、学校の給食パンで食中毒を起こしてしまいました。1週間の業務停止になりました。そして年も押し迫ったとき、人員削減として、会社から解雇通告を受けました。年が明けてからあいさつに行き、

ねぎらいの言葉をかけられました。社長から、もう無理することはない、作業所で頑張れといわれました。勤務年数は25年間でした。僕が25年間頑張れたのは、家族の支えがあり、会社のいろいろな人の支えがあったからだと思います。それと、一生懸命働けばある程度の収入を得ることが分かったことでした。仕事もつらいこともあったけど、頑張れたのは良かったです。病気になって何度も休んだりしましたが、自分をほめてあげたいと思いました。この時僕は43歳でした。これからは自分らしい生き方を見つけたいと思いました。

2. 僕の就労を支えてくれた「こいこいクラブ」

もうひとつ僕の就労を支えてくれた場がありました。それは休日に行っていたサークル活動でした。その活動も働き続けるために必要な楽しみな場所でもありました。

養護学校を卒業してから、親しかったK先生と飲む機会があって、飲みに行ったその時「養護学校を卒業した人が中心となって、サークル活動をしてみないか。」と言われて始めたのが「こいこいクラブ」の結成でした。夜に集まれる仲間とボランティア（サポーター）が集まって福祉センターを借りて、ミーティングを開きました。レジメを作り行事を決めていました。1泊旅行やレクリエーションをしました。

この、「こいこいクラブ」とは、カーブの鯉、恋がしたい、中身が濃いなどの意味が込められています。他にも音楽や免許の勉強もしていたことを覚えています。みんな、

それぞれ役割がありました。S君は会計係、僕は会長を務めていました。「こいこいクラブ」は15年くらい、続きましたがだんだん続けることがむずかしくなって、サポーターの人は結婚や就職で去っていき、仲間もそれぞれの地域で活動をしました。

以前、お世話になった結成当時のサポーターさんとは、今年賀状を通じて近況を伝えあっています。皆さん広島から離れて、20年くらいになりますが、皆さん、それぞれ頑張っていることと思います。また広島でお会いできればいいですね。

しばらく暇になり、Kさんから生涯学習講座の誘いを受けました。半年間講座をした後、広島国際大学で開かれたレッツオープンカレッジにも参加し、様々な講座を半年間受けたり、大学祭にも招待してもらったりしました。終了後に生涯学習講座が再開し、こいこいクラブで一緒だったS君やW君兄弟と参加しました。人数は15人ほど集まりました。それが、現在の「集いの場あゆみ」としての活動の始まりでした。

3. 「集いの場あゆみ」(あゆみ)の活動に参加して

パン工場を辞めてからしばらく無職になりました。相談員さんに手伝ってもらいながら次の働く場所を探しました。家の近くにある作業所で見学、実習をさせていただきました。障害者の就職説明会も参加しましたが、不採用でした。1年後の44歳の時近くの作業所に入りました。清掃や内職の仕事をしました。その間に、Kさんにあゆみを紹介してもらいました。

最初は、週2回の利用でしたが入院する前も後もここに来るようになりました。今はここが自分の居場所だと思っています。

3回目の入院の時にDrから「足はもうこれ以上良くならないと言われました。」退院後に作業所を退職しました。もうこれ以上はよくならないとわかるとショックでしたが、前を向こうと思い、親と相談したり、Kさんに相談したりして、あゆみに通いながらこれからの事を考えていこうと思いました。

あゆみでの活動は、日曜日に月3回から4回の生涯学習とレクリエーションをしています。みんな個性あふれるメンバーでにぎやかで楽しいです。笑い声が絶えません。

みんな一般就労や、作業所に通っている仲間たちです。ここあゆみは、平日利用もあります。料理を作って食べたり、遠出をしたり、作業所では味わうことのできないようなこともしています。

みんな自分の得意なことを活動としています。あゆみでは、仲の良い友達もできました。カラオケマスターのN君とアート部部長のS君、僕はパソコンのあゆみレターの編集を頑張っています。今、名前を挙げた3人は、よく一緒に活動しています。

N君は明るい性格で、よく笑って冗談をいいます。カラオケマスターとしてみんなに歌いたい歌を紙に書いてもらっています。カラオケの準備をしてくれます。Sくんは人前で話すのは忸怩なくなくて、苦手だけど、とてもいい表情をされます。アートも素晴らしい才能をもっています。ウノをするとき、とても楽しそうです。

僕はパソコンをするようになって、最初は、あゆみの日課表からスタートしました。

年間行事表を作っています。前の職員さん（Tさん）がやっていた仕事です。パソコンの技術をもっと高めないといけないと思い、Tさんに、家に来て教えてもらいました。Tさんは学生だったので就職で去ることになり、あゆみレターの編集も引き継ぎました。毎回どんな内容でのせればいいのか、試行錯誤しているところです。後、写真を入れる技術も覚えたいと思います。

講座の時は、最近は必ずメモを取るようにしています。その方が原稿が書けるのではなにかと、とっています。みんなに楽しんで読んでもらえるように、これからも頑張ります。



Tさんには本当に感謝しています。彼女には早く、幸せになってもらいたいです。

「僕にはもうひとつの役割があります。」それは、天耕録を読むことです。毎朝中国新聞に掲載している天風録を書くのが日課になっています。もう初めて5年近くなりますが、もう100冊を超えようとしています。毎日書くことで色々な知識が身につ

きます。書くことが得意なので苦になりません。天耕録がきっかけで、ペンネームを作りました。僕の名前と掛け合わせて「松風天耕」にしました。

ここあゆみに来て楽しいことは平日の利用者の人と、調理をすることです。みんなで作って食べる楽しさがあります。もちろん、生涯学習の食の講座で勉強したことを生かし野菜をしっかりとることを心掛けています。

また、職員さんと料理本やipadを使ってレシピを見てメニューを決めます。メニューを決めるときは「昨日何食べたん」と話したり、季節にちなんだ物を選んだり、作るとき立候補して分担しながら調理をします。野菜の切り方を教えてもらって切ります。みんなで作った料理の出来栄を誉めあって食べるとますますおいしくなります。

次に楽しいこととはというと、絵や俳句を書くことです。あゆみへの期待はみんながこれからも楽しく過ごせる場であることはもちろんですが、みんなと話をすることだと思います。今の人数だけでいいと思います。これ以上増えると場所が狭くなります。机も狭くなりますし、ヨガマットも足りなくなってしまう。ただ広いところに移転するのはどうかと思いますが、検討してほしいと思います。もし自分だけの時間を過ごしたい人は4階に行ってもいいと思います。この4月から装具を付けることになりました。今自分専用の座椅子を4階の活動部屋に置いてもらっています。

ここの職員さんは個性的です。Cさんは面白い人で良く笑っていて、仲間に寄り添ってくれます。Mさんは母親的な存在です。たよりにしています。

4. 父の死と母の入院と自分のこれから

僕の父親は3年前の9月に心不全で亡くなりました。心臓にペースメーカーを付けていて、体調が悪くなることが多く、入退院を繰り返していました。お医者様からも長く生きられないだろうといわれていました。

父親は学校の先生から始めました。行動範囲が広く、卓球やコーラス、陶芸、ギターを趣味としていました。公民館の館長になってからは、92年のアジア大会の一館一国運動で、ネパールの人たちと交流しました。現地にも出向いたことがあります。一人で旅行に行くのも好きで、鹿児島で体調が悪くなり母が飛んでいったことがありました。

父は亡くなる2か月前、訪問看護の人2人来てもらってリハビリや入浴支援をしていただきました。寝たきりになってからは僕もお手伝いをしました。体を起こしたりトイレに誘導したりしました。9月6日に市内の病院で息を引き取りました。76年の生涯でした。母は昨年11月に手術を受け、10日間入院しました。その間お母さんの妹に来てもらっていました。

5. 親が元気なうちに、これからの生き方を見つける

僕の今の収入は、障害基礎年金と、月末にあゆみから謝礼金をもらっています。でもまだまだ足りません。パン工場を辞めた時退職金をもらっていたのですが、もうす

っからかんになってしまいました。身体障害者手帳を取得してからも母が障害基礎年金の等級があがるように動いてくれています。母は今78歳です。これから年を取っていきどうなるか分かりません。毎月障害基礎年金から2万円を小遣いとしてもらっています。

今月に4回(週に1回)ヘルパーさんと一緒に移動支援に行っています。東雲の屋内プールで歩行を30分ずつしたり、中区スポーツセンターでトレーニングをしています。いい汗をかいています。これからも続けたいと思います。

そしてこの間1泊でしたが、ショートステイを経験しました。ここは1階に、車いすの方が暮らしていて、2階に作業所にかよっている仲間が生活しています。世話人が2人いて、食事を作ったり、身の回りの世話をしたりしてくれます。食事は広いスペースがあり、みんなで食べます。食べた食器は自分で洗います。お風呂は特に順番はありませんでした。一人一人の個室があり養護学校時代の仲間も暮らしていて顔なじみです。

あくまで予定でまだ決定ではありませんが、今度11月の下旬にマンションのエレベーター工事が1週間あります。その間に2回目のショートステイが、また、できればいいなと思います。今うちのマンションには階段に手すりがついていません。手すりがつけばお年寄りも登りやすくなるのではと思います。今度ショートステイをするときは自分から話しかけられるようになればいいなと思っています。集団生活を通し

て色々なことを学べたらと思います。これからも自分のペースで頑張ります。毎週金曜日に訪問リハビリに来てもらってマッサージをしてもらうことになりました。やっぱり体が基本かなと思いつつ、僕はもうすぐ50歳になります。

6. 自分の暮らし方を考える機会になった2回目のショートステイ

11月21日から28日までの間、1週間マンションのエレベーターの新築工事で、吉島にある、もみじのハッピーホームでショートステイを行ないました。1回経験しているだけに、今回は少しではあるけど、入居している仲間たちと、話をすることができました。食事や洗濯、お風呂など世話人の指示をよく聞き、行動することができました。僕は足が悪いので、洗濯は世話人さんをお願いしました。

今回初めて気づいたことが、ひとつ。それは、週末になると、仲間たちは、それぞれの家に帰っていくことです。週末は僕一人でした。常務している職員さんは一人だけなので夜の食事の用意ができません。そのため土曜日と日曜日の夜はどこかへ、食べに出かけたり、コンビニで弁当を買って食べたりしました。一人しか職員さんがいないので、何かあったら押しボタンで、呼んでいました。夜は良く寝むれましたが、トイレが近いので起きて行っていました。週末の朝だけ職員さんが朝食を作ってくれました。

また、ここでは毎日職員さんが入れ替わるので、日中はホームでゆっくり過ごす事

ができません。どこかに出かけないといけません。ショートステイ中は、土曜日に同級生やその親と、大野の妹背の滝に行ったり、日曜日はひとりで美術館と映画に行ったりしました。あゆみもショートステイ先から通いました。ショートステイ先からあゆみまで10分か15分で行けます。バスだと4つ目です。

一週間の体験を通して思ったことは、親が元気なうちにまたできたらいいなと思ったことです。宇品にもしずっと暮らすことになれば、お母さんの妹や姉に相談します。

ひとりでは生活できません。助けが必要になってきます。うちのマンションには手すりがついていません。高齢者がいる家庭では外出もおっくうになります。なんとか手を打っていただきたいです。長いようで短かった今回の滞在でしたが、いい経験になりました。

7. まとめにかえて

振り返れば、僕の人生は波乱万丈でもあり、順風満帆な人生でもあったのではないかと思います。25年間のパン工場での就労、3度の入院や手術、こいこいクラブの結成、生涯学習の参加、今のあゆみでの活動、ものづくり夢づくりやショートステイ、移動支援など、様々な支援や人との出会いがありました。大変なこともあったけどいろんな人の支えがあり、うれしく思いました。これからも自分のできることはやって、支えてくれた人に恩返しをしたいと思います。でも、これからも無

理のない程度に自分のペースでやっていきたいとおもいます。

僕も、もうすぐ50歳の大台に乗ります。年齢と共にこれからガタが来てもおかしくありません。有意義に生きるために、まずはストレスをためないことです。健康第一にこれからも過ごしていきたいです。親亡き後をどうするかこれから考えていきたいと思います。

母親が亡くなったら、お母さんの妹や姉とこれからの事を相談しないとイケません。あゆみのお金だけではやっていけません。僕は体も不自由ですし、今までのように働けません。障害基礎年金の等級が上がればうれしいけど、そうすぐには上がらないと思います。

まあ、なるようにしかならないでしょう。

☆ 松風天耕さんへ送る言葉

就労を通して見た松風さんの人生には、いくつかの困難が訪れています。18歳で就職されたパン工場が、31歳のときに移転したために長時間をかけて通う必要が出てきますし、34歳のときには、足を悪くして入院を繰り返したことをきっかけに、パート社員として収入を減らしながら働き続けざるを得なくなります。また、最終的には、42歳で会社を解雇されることとなります。松風さんが人生を振り返って「波乱万丈」と言われる背景です。

その一方で、松風さんの思いに目を向けると、仕事を解雇されたときでさえ、25年間働き続けることができたのは家族や会社の人たちの支えがあったからという感謝の思いがあり、がんばってきた自分を褒めてあげたいとおっしゃっています。当時、このポジティブな思いを支えてくれたのは、休日のサークル活動であり、彼の就労生活を支えてくれた「こいこいクラブ」だったのでしょう。15年続いた「こいこいクラブ」は、その後、広島国際大学の生涯学習講座での活動を経て、現在の「集いの場あゆみ」に続きます。そこには愉快で個性的な仲間がいますし、サポートしてくれる方々もいて、頼りになる存在として彼の人生を豊かにしてくれています。これが、松風さんが人生を振り返って「順風満帆でもあった」とおっしゃる背景に違いありません。

3年前のお父様の死や、昨年のお母様の入院は、足の悪い松風さんにとって住環境の面においても、金銭的な面においても、将来への不安を思い起こさせます。そのような中でも、松風さんは、2回のショートステイの経験をポジティブにとらえながら、自立が必要なときを考えていらっしゃいます。

障がいをもつかどうかにかかわらず、人の体は衰えますし、頼れる親との死別もいつかは訪れます。誰しも将来に対して何かしら不安をもつでしょうが、そのようなときに人を前向きにする支えとなるのが、その人自身が過去に支えられた経験なのではないかと、この手記を読んで考えさせられました。

50歳の大台を迎えて、次なる第2の人生を考え始めた松風さんですが、あゆみの年

間行事表を作成したり、あゆみレターを編集したりなど、松風さんはパソコンのスキルをもっていらっしゃると思いますので、そのスキルがこれからの人生を豊かにするのに活かせるように思います。今は、ラインなどのSNSを使っても人とつながれるようになってきました。また、パソコンもスマートフォンのように小型化して、いつでもどこでも使えるようになってきました。松風さんには言葉で表現する力がありますので、このようなツールを使ってご自身の好きなことを表現したり、友人たちとコミュニケーションをしたりなど、新しい楽しみを開拓していかれたらといいなと感じました。



働いていること・生活していること・今・思うこと

J. M

1 障害は病気??

小学校3年生の二学期から担任の先生が産休に入り4年生の2学期では非常勤の先生が4人ほど変わって、クラスの雰囲気や授業の進め方がそのつど変わっていくことに私はついていけず不登校になりました。この頃は発達障害のことがあまり知られていなくて休みがちな私のことを、担任の先生はクラスメートは心の病気だと言われていたようです。そのことを友人から聞いたときは「私は病気ではないのになー」と違和感を感じていました。

私は小学校6年生の時に初めて障害の診断をしてもらいLD（学習障害）と言われました。それまで学校生活でできなかったことや集団生活についていくことが難しい時などは、「怠慢」や「怠けている」「情緒不安」とか努力が足りないと言われ続けていました。

その後に、障害について、いろいろな専門の先生たちにも関わってもらいながら、自分の苦手なことや困っていることなどを知ることができました。でも、なかなかなぜそうなのか、分からず、努力すればできるようになるかもしれないと思っていて、受け入れることができませんでした。思うようにいかないと挫折し、進めないと学校にも行けなくなりました。その都度、母が励ましてくれたり、次の道を考えてくれま

した。その結果、なんとか高等学校は卒業できました。

2. 今の仕事に就くまでの過程（職業センターを訪ねた頃から）

通信制高校を卒業して、1人でハローワークにいき就活をするのはむずかしいと思っていたので、まずは障害者職業センターにあるワークトレーニングで2カ月ほどの実習を受けました。私は「食」に関心があったので、学校給食やスーパーで食品をあつかう求人を探していたように思います。

ワークトレーニングを終えて、約1カ月半ほどで今の就職先の実習が決まりました。就労移行支援制度を使って、ジョブコーチに会社とのパイプ役になってもらい仕事のアドバイスや仕事に取りくむ姿勢などを相談しながら支援してもらっていました。3カ月の実習を終えて、その後無事に採用が決まりました。実習期間は、給料をもらっていませんでした。それが、いやでもなく楽しい実習だったように思います。

次の日から契約社員で仕事をする日に、帰るジョブコーチと職業カウンセラーを駐車場で見送る時、急に不安でいっぱいになって泣いてしまいました。

実習中は、しばられていなかったけど、採用になりやらねばいけない責任感がずんとききました。ジョブコーチ支援は、最初に毎週3週間、週に1回が3カ月、1カ月に1回が3カ月、3回に1回、6カ月に1回、1年に1回となりました。

ジョブコーチ支援は10年目で終わったのです。

3. 変わっていく職場環境と私

働いているところはスーパーです。スーパーの仕事は、青果で野菜と果物をあつかっています。商品をラッピングしたり、品出しや発注をやっていきます。勤務年数は、今年で13年になります。勤務の形態 週休2日制で、お休みは月に9~10日あります。シフト制なので、繁忙期によって違ってきますが、早出、出勤や残業もあります。勤務時間は1日7時間、働いています。家からの通勤時間は約50分かかって、JRと徒歩で通っています。



就職をして4年目の冬に、最初の上司が異動になりました。同時に私の事をよく見ていた先輩・同僚のおばちゃんも退職をされて相談をする人がいなくなりました。同時に仕事でつまづきのあったときに話をし、解決法を見つけてくれる私の心の大きな支えでもあったジョブコーチの支援もおわってしまいました。

ジョブコーチ支援が終わってからは相談できる人が一人もいなくて、体調も悪くなりました。ジョブコーチ支援がなくなってからは、上司や先輩同僚のおばちゃんたち

と橋渡しをしてくれる人がいなくなりすごく困っています。ささいなことですが、とても大切なことです。

でも、当時を振り返ってみると、その時はもちろん辛かったり、しんどかったりしたこともありましたが、自分でもモチベーションを上げて、なんとか踏ん張ってやっていたように思います。その時は人員に余裕があって、シルバー派遣やアルバイトの人がシフトにはいってくれて、たくさんの人たちと働いていました。今のようにたくさんの方のことを求められていなかったぶん楽しみながら仕事できていました。途中で年齢が近い正社員が数人入ってきて、同性だったこともあって仕事以外の話をする機会が増えて、たわいもない話をするのが好きでした。しんどかったけれど気持ちは和んでいました。

4. 努力しても限界はある

そういった時代も長くは続きませんでした。今は人員がいつも不足していてたくさんの方の仕事を求められるし、やらないとお客さんに迷惑がかかるし前に進みません。正社員の次にいるポジションなので、新人さんが入ってきたら教えることもありました。数年前はぎっくり腰をやったり、また別の病気にもなって手術したりしたこともありました。

上司の異動があるごとに青果の雰囲気はずいぶん変わっていきました。先輩同僚

のパートのおばさんたちは不平不満ばかり言っていて、その中にいると私のモチベーションもどんどん下がっていきました。でも、私なりに努力もしました。パートのおばさんたちともうまくやりたかったので、距離を近づけようと自分から世間話をしたり、自分の料理の失敗なども笑い話のようにオープンに話すようにしました。パートのおばちゃんたちは自分の弱みを見せるようなことはなかったけど、逆に今までつらかったのかなとも思いました。

長く働いていても私の場合、できることとできないことがはっきりしていて努力してもできないことはあります。それが障害なのだと思います。仕事をし始めて障害に関係なく会社は自分の責任でやることを求めてくるのだと感じました。120%の力を出してやらないとフル回転でやらないといけないし、そうすると集中が続かず、先の見通しも考えることもできなくなりました。いつも頭がフル回転ですると行き着く暇もなく、ミスもすることにもなります。仕事で頑張るのは当たり前だけどできないことを要求されて、自分なりに努力してましたが、精神的にも体力的にもギリギリのところをやっています。また、当時、働き方のシステムとして、給料票を見るのにパソコンで、自分で打ちだしたり、同じ内容の朝礼が毎日行われるようになったりして、現場で働く時間が短くなりました。

私の部門では、ほんとうは10人いなくてはいけなのに7人くらいで回しています。いつも人が不足の状態です。そのうちの3人は障害者なので、それぞれできる仕

事に限りがあります。

5. 私にとってつらい職場の人間関係と障害者を侮辱する言葉

働いていていやなこともあります。

先輩 同僚から（おあばちゃん） 度々、いじわるをされることです。

陰口を言われたり、会社の外では、すれ違いにあいさつしても、いまだに無視されます。長い間 勤めているので、今はもうなれてスルーできるようになりました。また、私の部門は障害者が多いので、ある人は障害者を差別的な言葉を平気で言います。これには、がまんできませんでしたが、なにも言いかえせませんでした。 度々 このようなことがあっても上司に報告する時間も余裕もありません。

会社での人間関係も上司より先輩 同僚のおおばちゃんたちが、主導権を握っていて、仕事のやり方やルールみたいなことが暗黙の了解で決められています。上司もなかなか変えることができません。

理想は、私も含めて職場で働く人とのコミュニケーションをとって、お互いが仕事をやりやすくする雰囲気です。

6. 職場の人にわかってほしいこと

○ 障害への理解

私の職場は障害者の人がたくさん働いているので「障害者」という枠でひとくくり
にせず、障害者へのはいりよも人それぞれにあってほしいです。障害というと知的障
害としか思われたいです。発達障害の障害特性を理解してほしいです。そのためには、
私が苦手なことや、私ができる範囲のことを理解してほしいです。

○ 支援者の存在

ジョブコーチのように伝えてくれる人がほしいと思っています。それがむずかしけ
れば職場内に障害のある人もない人も相談できるシステムがほしいです。相談ができ
て、人が変わっても私のことが次の人に伝わるようにしてほしいです。ささいなこと
ですが私にとっては、とても大切なことなのです。長く働いていても私の場合、はつ
きりしていて努力してもできないことがあります。それが障害なのだと思います。

○ 雇用条件と評価

私は契約社員だけど依託雇用で入社しています。知的障害者の人は依託雇用で働い
ている人がほとんどでした。時給も均一化していてこのことも疑問の一つです。いつ
も新しい仕事に挑戦していて、仕事量も増えるばかりです。なのに評価は変わらない
のでモチベーションもさがり、仕事へのやりがいも感じなくなってきました。1年に
一度の契約更新の時にフィードバックというのがあります。1年を振り返って自分の
評価や課題を上司と話したり、聞いたりする時間です。私は障害があってもちゃんと
評価をしてほしいと思っています。長年働いていて現状維持は物足りなさを感じます。

もっと上をめざしたい気持ちもあります。

○ わかりやすい支援と継続

上司は異動で2、3年ごとに変わります。

私の不得意なこと、障害のことなどのフィードバックが引き継ぎの上司に伝わっていないことです。私は、商品の数量を数えたり、原価計算をすることができないので、こういったことを上司に引き継いでほしかったです。例えば契約更新の時のフィードバックをしてほしいです。プロフィールのようなものがある、一人でできることや、こんな助言があれば苦手な原価計算もできますって書いてあれば上司の異動があっても引き継いでもらえるのではなにかと思っています。言葉ではうまく私が説明できなくても、書いてあるものがあれば心強いです。



○ ジョブコーチのような就労支援

職場では相談できる人がいないので、障害のことがわかる知識をもった人が例えば

月に1回との3か月に1回でも、いや、3か月に1回でもいいので、定期的に支援に入って継続してもらえればいいです。

7. あゆみは私にとって必要な支援やコミュニケーションを学ぶところ

私がジョブコーチの支援が切れたときには、まだ今のような総合支援去はなかったもので、就労支援のようなものはありませんでした。あゆみの職員さんと相談して制度の中身や役立て方などを学びました。就業・生活支援センターの支援を受けることにしました。

これからです。支援のことや制度のことや権利のことなどもあゆみの学習会で学ぶことができ、いろいろなことを考えるようになりました。ただ、いっぱいあって、なかなか自分では整理できません。

自分の就労や生活にとり入れるために職員さんと一緒に考えたり、人間関係を上手に作っていくためのコミュニケーションの取り方なども話したりしています。あゆみの仲間には私と同じような職場で働いている人がたくさんいます。聞いてみると同じような立場の人が多いです。お互いの生き方から学びあうことができます。「不満ばかりいっても進まない。」とあゆみの友達にも言われました。一つ一つの場面を想像して相手とのかかわり方や話し方も考えることにしました。一つ一つ進んでいければと思っています。

最近は記憶力がおちてきたり、相手の気持ちを考えずに思っていないようなことや反対のことを言ったりして誤解をされてしまうこともあります。こんなところは直っていくのかな？ どうしたらいいんだろうと悩むこともあります。あゆみの職員さんは気が付いたときには、遠慮しないで言うからね。そこから、始めてみようね。と言われてます。まだまだ、生きていくことを大変だと思わずに挑戦をすることをあゆみで学んでいる最中です。

8. ありのままを話せる、自分を出せるあゆみ

障害が軽度だからこそ、生きづらさがあることを社会はわかってほしい。

がんばってもできないことが障害なのに、がんばればできることがあたり前、努力が足りない、なまけている。と、よく誤解を受けます。

あゆみにいくと職場のことを忘れることができます。海でシーグラスを拾ったり、ランチや美術館にいったり、映画を見たり、夏祭りなどの活動でリフレッシュできます。これからの不安に感じるがあっても、あゆみの仲間となら安心します。失敗しても「大丈夫？」と声をかけてくれます。少し、自分の好きなことができ、おいしい物を食べて、笑って、居場所があって、私のことを少なからず必要としてくれる人がいて、友だちがいて、仲間がいる。「すごく幸せだなあ」と感じています。いつまでもこんな時間が続けばいいと思います。あゆみの職員さんは、障害のある

〇〇さん。ではなく、人として向き合ってください。

近い将来も問題はいろいろおきてくると思います。相談や学べるところがあると安心だなと感じることもあります。

職場では 相変わらずいやなことがたくさんだけど、あゆみに来はじめてから、少し今は仕事のモチベーションが上がったように思います。あゆみの職員さんとの出会いは、私にとって大きな存在です。共通の趣味が一緒だったり、話をすると自然と気持ちか和んでくるから不思議です。洋服のセンスがよくて、なにより笑顔がステキな人です。時には、お姉ちゃん、時には友達、時にはお母さん的な存在でいてくれます。大きさに思うかもしれませんが、新しい世界へと視野が広がったことに感謝です。

ありがとうございます。長くあゆみが続いてほしいです。

9. 私のこれからで思うこと、願うこと

今、私は家族と暮らす時間を大切にしています。

グループホームに入って、集団生活をしていくことも、経験してみたいです。違う環境で生活をしていく不安よりかは、新しい人間関係を築いていく不安の方が大きいんです。

もう一つ不安なこともあって、それはお金です。今は自宅から通勤しているので、それほど経済的に困っていると感じていませんが、あゆみの仲間には一人暮らしをし

ている人もいます。一人暮らしをするにはお金がどれくらい必要か、どんな準備がいるか、あゆみの仲間で一人暮らしの話を聞く講座あって、自立について考えるようになりました。

あゆみに来て一人暮らしの友達の話を聞いたり、障害との向き合い方などを話したりして、なぜ、自分に障害基礎年金が必要かを学んでいる最中です。

低ちんぎんで、仕事と生活だけでは、きゅうくつです。障害が軽度だから、暮らしがなんとかなるのではなくて、困った時は助けてほしいです。

グループホーム、家族のこと、仕事こと、お金、将来のことを考えるとたくさんの不安がでてきます。だから人に頼るばかりでなく、自分で学んでできることはやっていきたいです。たくさんの不安をかかえると、次のことが考えられなくなるのも私の障害のひとつです。だから、考える順番や必要なことを整理してくれるあゆみが私にとってはすごく大切です。

最後に、これからの夢は、いい男性と出会ってお互いが支え合っていくことができればいいなと思っています。

これからも あゆみを大切に、しっかりつながってみたいです。

☆ J. M さんへ送る言葉

誰にでも得意なことがある一方で、不得意なことがあります。Jさんは、生まれつ

きもっている脳の特性によって、計算などの処理が難しい学習障害というタイプの発達障害をお持ちです。学習障害をもっていると、学校では勉強でつまずいたり、集団生活についていくことが難しかったりするのですが、ご本人自身もなぜできないのかわからないことから、がんばればできるようになるかもとがんばりすぎることで、なおさら調子を悪くされることがあります。また、周囲から怠けていると誤解されることで、さらに苦しい思いをされることがあります。

職場で働き始めて、給料をもらっていない実習期間は楽しかったのに、正式に採用されて働き始めると責任感をずんと感じてしまったというJさんは、仕事に対して真面目にがんばろうとする努力家なのでしょう。しかし、障がいの程度が比較的軽いJさんは、職場の先輩や同僚の無理解に苦しみます。また、商品の加工や値付け、品出しなど、バックヤードでの仕事が忙しいスーパーでは、パートやアルバイトの働きに依存するところが大きいので人の入れ替わりも頻繁で、上司が配置転換になるときに引き継ぎがきちんとされないと、新しいことに慣れるのに時間がかかったり、いろいろなことを同時にやるのが苦手な発達障がいをもつJさんのような方は大変苦労することになります。特に、就労移行支援のときから相談に乗ってもらっていたジョブコーチの支援がなくなったことで、Jさんは職場のストレスも一層大きく感じられたのだらうと思われます。

そんなJさんにとって、集いの場あゆみは、好きなことができて、おいしいものを

食べて、友だちや仲間と笑い合える大切な居場所となっています。そこにいる人たちは、一緒にいると安心できる仲間で、失敗しても「大丈夫？」と声をかけてくれます。職員の方も、時にはお姉ちゃん、時には友だち、時にはお母さん的な存在として、Jさんの視野を広げ新しい世界を見せてくれます。笑顔がステキで、洋服のセンスがよくて、趣味が共通していて、話をすると自然と気持ちが和んでくる。あゆみは、Jさんにとって「すごく幸せだなあ」と感じさせてくれる、そんな人々と一緒に過ごせる場所になっているのでしょう。

障がいの程度が軽いからこそ、周囲に障がいが見えにくく、日常で生きづらさや困りごとを感じることはよくあります。仕事でも評価されるとうれしくなるというJさんのような方は、期待に応えようとがんばりすぎてしんどくなることがあります。障がいの程度が軽いからこそ必要となる支援がもっともっとあるのではないかと、Jさんの手記を読んで、そのようなことを考えさせられました。

人生の中では、いろいろなところで困ったり、生きづらさを感じたりすることも多いと思いますが、その一方で、楽しいこともあったり、褒められてうれしくなったり、幸せだなあと感じることがあったり、いいこともあります。毎日の暮らしの中で、プラスの部分の部分を少しずつ増やしていけたら、幸せの部分も少しずつ増えていっているのではないかなと思いました。

生きるために支えてくれる必要な人やいばしょ

R.Y

1. 私の職場で支えてくれる人と仕事

今、働いているところは、高等部を卒業後8年目ぐらいになります。

ホテルの清掃員兼、接客業務です。人目が付きそうなところとトイレと会議室のところに掃除機で清掃したりと、自動販売機のところに電子レンジの中の清掃と汚れの確認です。チェック表にそって業務をしています。チェック表は会社の人や就労支援の人が、僕のわかりやすいように作ってくれました。

働いて大変なことや困っていることは、喫煙ルームに急にお客さんが突然に入ってくるで仕事の進行を妨げられるのではなにかと戸惑います。でも、お客さんからトイレの中が綺麗ですねと言われて嬉しかったこともあります。トイレの掃除のときはゴミ箱にペットボトル入っていることもあって、分別が大変です。

午後からのモップでダスター掃除しているときに、お客さんがロビーで大勢の人が立ち往生しているので困っています。



就労支援、なかぼつ（就業・生活支援センター）の支援員さんは高等部卒業後からずっと関わってくれるようになり、僕と会社の間の中間に入って来て、調整してくれるようになり助かっています。自分では直接会社に言いにくいことや、急な変更や見通しが持てないことがおきたりするとパニックになりやすいので、会社に伝えてもらったりします。

時間内に仕事を終わらせなければいけないとプレッシャーになり、自分を追い込んでしまったり、焦ってしまい、判断がつかなくなったりすると不安感が出てしまって悪循環が続きます。僕は思い込みの強いほうなので、自分の責任を感じすぎてしまうことがつらくなります。でも、同僚の人やマネージャーさんもなかぼつさんと相談して、調整してくれるおかげでなんとかできています。

会社の人でも自分から話すとよく聞いてくれます。入社の際は自分からも話せず苦労しました。コミュニケーションが苦手な僕は、言い回しが回りくどいこともあり（これは人に言われたのですが）、思いの内容を、なかぼつの支援員さんや、最近では成年後見人さんがうまく伝えてくれるようになりだいぶ楽になりました。

そういつたうちに足のけがをしてしまい、ますます動きが鈍くなってしまったかもしれません。このけがを直すのに2週間くらいかかって、再入院もしました。そのため、入院費がかかって、給料もパートタイムなので休んだ分給料が入らなかったのも、生活費も苦労しました。今もぎりぎりの生活をしています。

ここから、僕の一人暮らしへのいきさつを紹介します。

2. 母が亡くなってからのことについて…

僕が一人暮らしを始めたのは、母と離れたいという理由でした。自分の生活への干渉がひどく、僕の生活のペースが守れなくなり自分のコントロールもできなくなってしまったこと。また、母親自身が生活保護を受けていたために僕は家を出て自立していかなければいけないことでした。それをきっかけに一人暮らしを始めました。

5年くらい一人暮らしを続けてきましたが、25歳の時に母が急死しました。母が亡くなってからは、心のよりどころをうしなって心の中に穴が開いてるようでした。母の体調に早く気づいてあげられなかったのかと思うと、亡くなってしばらくは、落ち込んでしまいました。

昔は母がうっとうしいと感じていた時もありましたが、いざ、いなくなると、心のどこかに頼っていた母さんという存在がいなくなったことを受け入れられていない自分もあります。それは今も続いています。近くに住んでいたんだから、もっと早く僕がなんとかできたのではよいかと悔やんでいます。

今考えると、親がいたありがたさを感じます。

ここからが、親に頼ることができないので、僕が一人で生きるために、自分でできることはやらなければいけないと感じたときです。

3 あゆみとの出会い

3年前に自分の自宅の近くに「集いの場あゆみ」ができました。

最初にあゆみを利用するときは不安と緊張と人見知りがあり・なじめるかどうか不安でもありました。高等部の同級生も2人いて少しずつ打ち解けていきました。職員さんたちとも最初は緊張もありましたが、なんでも話せるようになるには時間はかかりませんでした。

高等部時代の同級生がいてとても楽しいところです。生涯学習講座では、知らなかったこと、健康について学んで深く知っていくようになりました

それから料理の講座ついて説明を聞いて食品についてもよく考えるようになりました
あゆみには、高等部時の同級生がいて話したりするので精神的に安心するので助かっています。

あゆみでは、最初の頃は楽しい時間を過ごすことが中心でしたが、母が亡くなってからは、あゆみの職員さんに困ったことを話しました。職員さんにも相談したりして助かりました、いろいろな職員さんが相談にのってくれます。

4. ちゃんと、生活をしていけるように

一人暮らしして六年たっています。自分で料理したり洗濯したりしています。

ヘルパーさんに手伝ってもらいながらやっています。

家事支援のヘルパーさんは、あゆみに紹介をしてもらい相談支援の人に手続きをしてもらいました。昔は、僕は何でもできると周りの人には意地を張っていたけど、あゆみに行きだしてから自分のできないことや難しいことをいえるようになったことです。昔は自分で抱え込んでしまって人には弱みを見せないように意地を張り続けていたんだと思います。

あゆみの職員さんが僕の家に来た時に掃除ができていないことや食生活もできていないことに気づかれて、いろいろと、最初は、職員さんが定期的に来てくれて掃除をしてくれていましたが、自分が生活をつくることをすすめられ、家事支援を使うようになりました。

最初に相談支援の人や家事支援の人と一緒に利用の仕方を相談しました。週に1回のペースですが少しずつ部屋の整理や食生活も変わってきました。

また、自分でも家の掃除するのを努力しています、できるときは料理をしています。



5. 「保佐人さんについて、安心な生活」

最初は妹がかかわったことについて、私のことが心配だからです、母が亡くなっていくのを見て、不安なのと家族がなくなっていくのを見て、もう見たくないのが多く含まれるからです。

保佐人さんがついた理由は、母が亡くなってからからの、金銭面の管理やいろいろな問題に対応してくれる人が必要だったからです。母さんの知り合いの人から、「妹さんにもいつまでも頼れないし、だけど妹さんもお兄さんのことが心配だし。」と言われ、成年後見人制度をつかうことを勧められました。

僕も兄として妹に私のことで、関わるることができないこともいつかわ起こるので、保佐人さんをつけることでお金の管理やいろいろな書類などの手続きや契約などに支援をしてもらえるので成年後見人の制度を利用しています。

例えば、給料や障害基礎年金の中で生活ができるようにOさん（保佐人）と相談して、1週間ごと必要なお金を僕の口座に振り込んでもらっています。Oさんは信用できる人だと思います。第一印象からやさしい人でした。ゆっくり僕に丁寧に話をしてくれるからです。ときどき事務所に行ったときはお菓子や誕生日の時はバッグをプレゼントしてくれました。あゆみともよく連絡を取り合ってくれています。悩みも聞いてくれます。僕にとっては心強い安心をくれる人です。

6. 安心した生活を送るためにしなければいけないこと

(1) 部屋探しについて」

今、住んでいる部屋だと狭くて、家賃が高いため、広くて、家賃が安い市営住宅にあゆみの職員さんやOさんと相談をして、妹から広い場所へ移動したらと言われたので、あゆみの方から助言があったからです。

転居をしたいからです。市営住宅は、今住んでいるところに近くあゆみに近いところで応募しました。でも抽選なのでなかなか当たりません。早く転居して、生活費に余裕ができれば貯金や小遣い増えないかと思っています。小遣いがないと欲しいもの買えないので悩んでいます。

今も市営住宅の申し込みをしながら抽選にいますが、なかなか思うようにあたりません。でも、当たるまで後見人さんやあゆみの職員さんの力を借りながら粘ります。

(2) 健康てきな生活ができるために

「今一番苦労していること、悩んでいること」巻き爪で運動できないのと・仕事のストレスで悩んでいます。

前々から足の痛みがあったのを自分のやり方で処置をしていて悪化してしまい、母の死後にどうにもならなくなり、妹に見せると「病院にいきんさいを言われ」病院に行くと手術が必要と言われ、すぐに入院となりました、1回目は3週間くらい入院を

しました。2回目の入院も必要で、長い入院生活となりました。入院したとき、あゆみのみんなもお見舞いに来てくれましたが、すごく退屈感がありました。

自分が健康に気を付けなければいけなかったのですが、入院前まであゆみでやっていたテニスやバドミントンなどができなくなったことが残念です。ストレスの発散にもなっていたので。それから、ダンスのヒロザイルにも参加ができていないので、残念です。また治ったら復帰したいです。テニスもやりたいです。

巻き爪が治るのはもう少しかかります。

巻き爪の入院や治療で会社を休むことが多くなり、給料が下がったり、治療代などの支払いでお金が出て行ったので苦しかったけど、怪我をする前に医療保険に入ることをあゆみの職員さんに勧められて入っていたので、少し助かりました。医療保険の説明も職員さんがかみくだいて教えてくれました。ややこしい言葉や難しい専門用語があつて頭の中が混乱しそうでしたが、その手続きもあゆみで一緒にしてもらいました。あゆみが自宅の近くでよかったです。

(3) 自立支援医療や福祉の手続きについて

僕は、20歳の時に一人暮らしを始めていたとき、相談支援員さんから「今の給料だけでは生活には厳しいだろうから障害基礎年金の手続きを進めたらどうか」と言われて手続きをしました。そのときに診断書を書してくれた先生がクリニックを閉じるので、他のクリニックを探すことになり、相談支援員の人と一緒に新しいクリニック

に転院をしました。

そのときに障害福祉サービスの受給者証や自立支援医療の手続きを一緒にしてもらいました。クリニックの先生や相談支援員の人はみんな自分の思いをくみながら、ペースに合わせて話を聞いてくれました。おかげで、一人ではできなかったことを助けてもらい、母さんが亡くなってからは不安定だったのですが、なんとか精神面では安定をすることができました。

7. 僕にとってのあゆみのこと

あゆみでは初めてやる経験をしたり、知らなかったこと学んだりすることができてよかったです。講座では学んだことを健康管理や食生活などにいかすことができました。料理の時にバランスの良い食事のことを考えたり、ヨガで習ったストレッチをしたりします。音楽やヨガなどの文科系の活動には楽しいし、体が楽になると感じることもありました。これから自宅でも少しやり続けたいと思います。

行事では、最近は行事が増えてみんなで参加してやるのも楽しく、面白くも思っています。ただ、最近は人数も増えいろいろな人が参加してくるので落ちつなくなってしまうこともあります。また、知らない人が参加するときには、ドキドキするときもあります。

あゆみでの外出は、自分一人ですることはいないので、楽しみの一つです。みんなで

行った三滝のハイキングや広島城は気分転換にもなったし、お寺や歴史的なところを見学することが好きなので嬉しかったです。

8. これからのこと

お母さんが亡くなったことは、いまだに、受け止め切れていないですが、自分で暮らしていくためには、あゆみの職員さんや、後見人さんや、なかぼつ支援員さんや、相談支援員さん、家事支援のヘルパーさんの助けを借りながら就労や生活をしていきたいと思っています。まずは、貯金がたまるようにして、旅行やいろいろなイベントに参加したいと思っています。それから趣味のガンブラやゲームも買っていきたいと思います。

でも、まずは巻き爪を治して、健康的に過ごせるようになることが1番です。

☆ R. Yさんへ送る言葉

人見知りで緊張が強いれいさんは、就労場面でも過剰に責任やプレッシャーを感じやすく、コミュニケーションを苦手とするので、それを気軽に周囲に相談することもできません。そのため、不安感で悪循環が生じるとパニックになりやすいなど、困難は大きいようですが、障害者就業・生活支援センター（ナカポツ）の支援員や成年後見人の方々が会社の同僚やマネージャーの方たちとの間に入ることによって調整した

り、チェック表を作って作業をしやすくするなどの支援をすることで、れいさんが本来もっている生真面目な性格のいいところをホテルの清掃員という仕事にうまく活かしているように見受けられました。

R さんのような、障がいによって対人緊張や対人不安が高い方は、時に人嫌い一人で好むように周りから錯覚されて、ご本人も人に頼ることが苦手なために、さらに意固地になってしまう傾向にあります。しかし、手記の中にもたびたび亡くなったお母様に対する想いが綴られているように、決して人嫌いなのではありません。そのような R さんにとって、成年後見人の方やあゆみの職員さん、支援相談にあたる方たちは、いろいろな支援サービスの利用について気軽に相談したり、悩みを聞いてくれる貴重な存在となっていることを感じました。また、あゆみの活動についても、知らない人が参加するとドキドキして落ち着かないことがあっても、みんなで参加しておもしろいと感じたり、新しいことを学べたり、一人ではなかなか行えない外出経験を通して世界が広がっているように感じました。

足のケガのことや住居のこと、入院治療のために収入が減ったことなど、一人暮らしをする中では簡単には解決できない問題ごと多いでしょうが、R さんにとって心強い人たちがいて、安心できる場所や生きがいを提供する場所があることで、積極的に人の助けを借りながら生活していきたいという気持ちになっていることはすばらしいことだと思いました。

Rさんの周りには、困ったときに頼ることのできる人たちがいらっしゃいますので、どの方がどのようなことをしてくれるのか、どういうことに困ったらそれは誰に聞けばいいのかなどがわかるようになれば、困ったときにも頼りやすくなるのではないかと思います。また、相談したりするときにも、困っていることをくどくならないように相手に上手に伝えられるようになるなど、支援を利用するためのスキルを高めていけばいろいろと過ごしやすくなるのではないかと感じました。



私の来た道・・・あゆむ道

Y. H

1. 就職してからの仕事の大変さ

私は専門学校を卒業してから19歳でスーパーへ障害者雇用で入社しました。

最初の4年間は、障害は、あるけれどできることは率先してやり、できないことは少しずつできるようにと思い、必死でやってきましたが、難しいこともできました。4年もたつと、やらなければならぬ仕事量も増え、自分一人でやってゆくことを求められるようになってきました。

5年目くらいから、よく仕事を教えてくれた人達が退職し、新たな人が入り、自分が教えなければならなかったり、メーカーさんとの商談、主任との計画の話など任せられる仕事が増えたりしました。

私は相手の言いたいことは、分かりますが、自分の言いたいことが上手く伝えられなかったり、複数の事がいっぺんにできなかつたりするので、いろんな仕事があると忘れてしまいます。それから、私は自分のこうしたいと言う思いが強いぶん、相手とのくい違いも出て、混乱して困りました。

2. 最初の一人暮らしを初めてわかったこと

勤めて10年ぐらいした頃、親から自立のため一人暮らしをと言われて始めました

が、まったくの一人暮らしのさみしさや、家事やお金の使い方を考える生活は大変でした。それと、その頃から改札を通ると、障害者割引を知らせるランプに気が付いた人から暴言など言われているのではと思い始め、情けなく心が締め付けられる思いでした。

一人暮らしを始める以前から少しは、症状はありましたが、この頃からずっと見られている、悪口言われている、私なんて居なくていい、と思い始め食事もとれなくなりました。そのため一人暮らしを1年7カ月頑張ってきたが、体調を崩し親から実家へ帰ってこいと言われて帰りました。

家に帰っても外に出られない、乗り物に乗れない、朝起きても、ぐったりで仕事に行くギリギリまで横になっていました。仕事に行けても昼までもたずに、帰る事も多かったです。自分の好きな手芸もする気力もありませんでした。家から出られず、仕事も休みがちで自分の部屋に閉じこもって、寝ていると現実を忘れていられるからです。母が異変に気が付き、心療内科へ通院し始めました。自律神経失調症、持続性妄想性障害、統合失調症と言う診断を受けました。

病院へ行き、心の病気になっていることが分かり投薬を始め少し落ち着きました。

3. あゆみの生活で分かった大切なこと

そんな時に恩師の紹介であゆみ（集いの場あゆみ）を利用するようになり、もうす

ぐ3年になります。

最初は、皆は、私の事を考えて配慮してくれているのに、自分の思いを通そうとしていました。調理の時などは仕事のように早く進めようとして、みんなとペースを合わせる事ができませんでした。あゆみを利用し始めた頃、私は、自分の思いや思った事が出来ず人と衝突してしまう事も何度もありました。不安になるとメールや電話で何とか自分の気持ちを分かってもらおうとして迷惑をかけました。けれどあゆみの職員さんを始め皆さんが私と向き合って考えてくださいました。そんな中で最初は、「なんで？」と言う気持ちが、私の事を考えてもらっていることだと分かりました。

この事に気が付けるようになってきたのは、皆の抱えている障害や生活の違いが分かるようになったことです。特に大きかったことは、職員さん達が私に何度も説明を繰り返してくれて、支援をしてくださったことで、私が皆に合わせたり、皆も私に合わせたりしてくれる相手の気持ちが分かったからでした。

あゆみでは、友達が難しい事をお互いに助け合い楽しく過ごせる場所です。

今ごろは、ようやく少しずつ思いやる事の大切さを考える事が出来るようになって来ました。

あゆみに来たら、お出かけしたり、ご飯を作ったり、アートをしたり、相談をしたり、自分のことや友達の辛いことを聞き、泣いたり話をしてスッキリした後は、皆で笑いのツボにはまります。だから帰る時には、安心して皆笑顔で帰れる「もう一つの

わが家」だと私は思います。

4. あゆみで学んだこと

あるとき、調子が悪くなって、どうして良いかわ分からなくて困ったとき、そばに来て「どうしたの？」と声をかけてくださり、「動悸がして、気分が悪い。」と言うと脈をはかり、職員さんが「もう一度病院へ行って検査してみんさい」と言われたので、行きました。くわし検査をしたら、心臓疾患があることがわかりました。

また、あゆみの職員さんに私にあった病院を紹介してもらって、新たな心療内科へ通院をし始めました。そこでは自分は、なぜ人間関係のことが難しいのか疑問に思っていたので、他の障害がないか検査をしてもらい、発達障害もある事が分かりました。

最初は、「えっ！」と思いましたが、あゆみの職員さんから発達障害についての説明を聞いて学ぶことができ、なっとくしました。発達障害が有るとわかり気持ちも少し落ち着き少しずつ失敗しながらですが楽しい時間がおくれるようになりました。ずっとモヤモヤしていたのがスツとなくなりました。

これから、ぶつかる事があるかも知れませんが、相手の気持ちを大切に考えられるようにしていきたいと思います。

私が自立をするためには、まずあゆみへ通いながらいろいろな支援をってもらう事

でした。そのためには通うための移動支援を利用する事でした。なぜ移動支援が必要かという乗り物や人混みが苦手だからです。だから移動支援を利用することから始まりました。あゆみの活動では職員さんが、人混み、大きな音がパニックの原因となるのでそんな場所をさけたりしてくれます。

通院をするにも、あゆみに行くにも一人で出かけるのはとても難しかったので、職員さんに相談しながら、移動支援を使うための受給者証をとる手続き、事業所を探ること、病院などの紹介と通院、それから自立支援医療の手続きの手助けしてもらいました。移動や通院の費用がだいぶ楽になりました。いつ発作がおきるか不安だったのが移動支援などを探してもらったりして、安心して帰れるようになりました。

5. 私の苦手なこと、わかってほしいこと

健康や移動のこと以外でも、あゆみの職員さんの手助けを受けて、福祉制度の事を知り色々な支援を利用するようになりました。(一人暮らしを始める力ともなりました。)

けれど福祉制度を使うにも難しい事がありました。福祉制度を使い始めの頃は、お互いの思いがぶつかり合い、上手く行かなかったりしました。

私は、人とのコミュニケーションや人との関わり方、予定変更がとても苦手です。自分が思っている事が進まないと感じると落ち着かず、支援がなくなると落ち込み、いずれも自分の思いと支援がうまく合わなければ、パニックになり混乱してしまいます。人の事も

考えられなくなり過剰に連絡して人に迷惑をかけてしまう所もあります。

それが制度を使う時のむずかしさでもありました。

生活支援では、ヘルパーさんの人柄や支援のしかたも違います。

あまりにも、私の生活の中に入り込まれて困った事もあります。例えば、自分（支援者）の考えややり方を押しつけられたりしたこともあります。けれど、一人暮らしの支援は、どれか抜けても私にとっては、大変な事です。

私も上手にヘルパーさんにつきあうようにしなければいけません、私の生活がしやすいように支援の皆さんと協力していくのも難しい事もあるのだと思いました。私も上手に支援員さんにつきあったり、思いや希望を上手に伝えたりしなければと思うのですが。コミュニケーションの障害がある私は、一つ一つの事を考えるのが精いっぱい、人に上手く伝えることも難しく、まとめて整理して話す事を求められると苛酷なことです。

あゆみの職員さんからは、自分の思いや困っていることは自分で伝えることができるように、話し方や内容を細かく教えてくれています。それを紙に書いて地域の相談支援員さんと話すようにしています。

まだ、私の苦手な所を理解してもらえてない気がします。けれど、お互いの事をしっかり理解して一緒に行い、わかりあえるようにしたいです。少しずつですが、伝えることを努力して、相談支援の人と私にあった計画相談ができるようにしていきたい

と思っています。

6. 私と母の絆

私は、少し早く小さく生まれました。その時母は、先生に「命が助からない覚悟をして下さい。」と言われたそうです。

体が弱くしょっちゅう通院、入院、をして夜中も救急で病院へ私の体調の悪い時は、寝ずに私を抱っこして看病してくれました。

病院へ行くたび押さえつけられ怖くて治療の痛みで泣きわめく私の手をずっとにぎってくれていっぱい抱きしめてくれました。

私の体調が良い時は、明け方からお弁当屋さんで働き、幼稚園や小学校へ送り出す時間に帰宅していました。

私がいじめにあった時も私の話をしっかり聞いてくれてどうしたら良いか一緒に考えました。私が間違っている時は、いけないと反省してわかるまでダンスに向かい正座でした。怒ると、ものすごく怖かったけれど、それが母の愛情でした。大人になり分かりました。大人になってから、外に出られなくなったとき、「お母さんは絶対に何があっても見捨てないで応援するよ」と言って2人で抱き合って泣きました。母親のあたたかさで、しあわせな気分になりました。けれど、元気だった母も7年ぐらい前から立て続けに何度も入院、手術をしました。

母の苦労を私は、なんでわかってあげられなかったのか、助けてあげていたら、こんな病気にならなかったのではないかと反省しました。

父方の祖父母は、もういませんが最後まで寄り添ったのは、母だったと思います。

今、母は、自分の両親の介護をしていますが、自分の事を後回しにしているので心配です。私は、そんな母を支えたり、支えられたりしながら母のサポートをしていきたいです。

私と母とのきずなは、ずっとかたく結ばれています。



7. 生活を支えるための支援を利用して2回目の一人暮らし

去年の11月から家に居るのが難しくなり一人暮らしを始めました。

決意するのも、病気のある母のために家にいるべきか、心を休める場所があった方がいいのか悩みました。母とも相談すると、「自分の人生だから自分の思うようにすればいいよ。お母さんは、大丈夫だから。」と言ってくれたので、私も福祉の制度を使い

ながらの自立をしていけば自分の生きる力になるので一人暮らしを決意しました。

2回目の一人暮らしをするにあたっては、生活で困った事を支援してもらうための制度やサービスを利用する事業所を探さなければいけません。

訪問看護では、体調を見守りしながら、『体の状態をチェック』『服薬』『薬の管理』『心のケア』をしてもらいながら、生活で困ってることを助けてもらっています。

最初は、訪問看護の看護師さんとコミュニケーションがとれず苦労しましたが、今の看護師さんは私の様子を見て気付いてくれたり、対応も素早くしてくれたりしてくれます。体調を見て、いろいろな配慮や心遣いができる方で寄り添ってくれています。

例えば、「必要なものはない？食べるものあるの？」と言ってくれたり、体調を見てバイタルチェックをしたり、ちょっとした言葉掛けをしてくれたりして私を安心にさせてくれます。

移動支援では、過去の辛い事があり、一人で外出ができない状態が続いたため、パニック発作や不整脈の病気もあるので、支援をもらっています。話を聞いてもらい、お茶をしながら今では、少しずつ人の多い場所でもパニックにならなくなってきました。

通院介助では、病院の先生の言われたことを分かりやすく紙に書き説明して下さいます。

家事支援では、スーパーで待ち合わせ、1時間買い物をして自宅へ帰り主に食事や

次の日の下ごしらえをお願いして私は、洗濯物などをたたんだり、しまったりしています。

夏の汗を書く時期は、アトピーがひどくなるのでお風呂に入らせてもらいます。体調の面でも安心しています。体調が悪い時は、掃除を一緒にしてもらっています。週に2回ですが、一人でしないといけない事を助けてもらいパニックになった時も安心させてくれます。とても助かっています。



次に、自立をするためにはお金が必要です。今の給料だけでは一人暮らしをするには難しいからです。ですから、障害基礎年金をとって生活に必要なお金を得ることです。

あゆみでは、そのための手続きや制度について私やお母さんに説明をしてくれたり、書類の書き方を支援したりしてくれました。また診断書を書いてくれるお医者さんも紹介してもらい、約、半年くらいかかって障害基礎年金がとれて、自立していくため

のお金となりました。自立支援医療の制度も使えるようになっていたので、金銭の面ではだいぶ楽になりました。

そして、あゆみで相談に乗ってもらって、一人暮らしの再挑戦に向かって、健康の心配があったので訪問看護や、一人で家事を全部するのは、とても大変なので家事支援の制度を使う事を話し合いました。サービスを使うために相談支援を利用する事になりました。ここでも自分のことを説明しなければいけません。こんなに大変なものだと思いませんでした。

それから、一人暮らしの住居も探さなければいけません。不動産屋さんに行って職場と自宅に近くて、安いところを探しました。何かあったときにお母さんがすぐに助けに来てくれて、仕事に負担のかからない所、生活費に大きな負担のかからない家賃のところを探しました。

契約や手続きは難しい言葉や内容ばかりでこれも大変でした。引っ越しもよい業者を探すのも苦労しました。詐欺にあわないか、へんなサービスを紹介されないか不安でした。そのたび事にお母さんやあゆみの職員さんに相談しました。

8. なかぼつ（就業・生活支援センター）の就労支援を始める

あと残るは、仕事を続けていくための就労支援です。これも、あゆみで相談したときに「なかぼつの就労支援を利用して、仕事の悩みや困った事の支援を考えてみては。」

と言われてお願いすることになりました。

私は入社して約23年がんばってきました。これからも今の職場で働き続けたいと思うので、就労支援の力を借りながら頑張りたいと思います。

職場では、いろんな上司と仕事をしてきましたが、私の事を理解しようと思って話しかけてくれ、いろんな事に挑戦させてもらいお店の代表として仕事の発表をさせてもらったりしたこともありました。

イベントにも招待させてもらいました。けれど、ここまで理解してくれる、そこまで思ってくれる上司はなかなかいません。

一緒になって応援して励ましてくれたり、相談にのってくれたりする上司や同僚が一人でも職場にいてくれれば、それが私にとっては励みになり、やりがいにもなります。私もその分頑張る力につながっていきます。

職場の人（店長、次長、主任、同僚）が変わるたびごとに障害の理解が変わったり、気にもしてくれなかったりすることがつらいですが、障害者が職場での良い環境が続いていけるように就労支援や職場の人とも働きやすい職場ができれば嬉しいです。

9. わたしがあゆみで学んだこと

私はあゆみに来たころは何にもふくし制度の事を知りませんでした。でもあゆみの職員さんから制度を学んでいくと、すごく自分にとって大切なことだと思うようにな

りました。それで、私にとって一番必要なことから始めてみることにしました。

まず、いけなくなっていた病院へ職員さんと一緒に行くようになって、自分が発達障害があることがわかりました。また病院への通院も必要になり、精神保健福祉手帳をとって自立支援医療の受給者証も受けることにしました。同時に通院や外出のための移動支援も利用することになりました。通院や外出が不安なくできるようになり、お金の負担もなく通院できるようになりました。私の障害について心配をしないように教えてくれたり、一つ一つの制度が自分にとってどのように役に立つか、必要か丁寧に説明をしてくれたりして学ぶことができました。

障害年金の取得の手続きも進めました。自分の給料はいっしょうけんめい働いても多くはありません。移動支援のヘルパーさんへの交通費も私が出します。年金事務所に母と職員さんに行って、たくさんの書類をもらって帰り子どものころまでさかのぼって母と職員さんと相談をしながら書くのは大変でした。受給が決まったときは大変うれしかったです。一人暮らしを始めるためにはすごく助かりました。

私は以前も一人暮らしを勉強のためにしましたが途中で病気になり、実家へ帰りました。実家には10年くらいいました。

今は、いつでも相談できるあゆみがあるので、一人暮らしをサポートをしてくれる一緒に考えてもらい、ふたたび自立するために2回目の一人暮らしを始めることになりました。色々な生活支援を受けるために相談員さんに家事支援の事業所をさがしてもら

い、持病もあるので病院の先生から訪問看護さんも頼んでもらいました。自分では家をさがしたりひっこいっセンターの手続きをしたりして新居へと移り新生活がスタートしました。

最初は支援の制度から学びましたが、利用するためには、自分の生涯の特性について説明してもらったことから、どうしたら生活していきやすいか職員さんやお母さんと一緒に考え、一つ一つ学びながら進めてきました。自分一人では生きていけません。むづかしいことは毎日、一つ一つ、一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。

10. 私にとってのあゆみ

これまで、いろいろとあゆみで相談にのってもらっていたり、間に入って伝えてもらったりしていましたが、とても一人ではできなかつた事です。

たった3年間の間に、自立に必要なことは、お金、住居、健康、家事、それから上手に話せるコミュニケーションが必要で、支援を使うための知識や方法、手順、心構えなんかを、あゆみでは学び、教えてもらいました。

なによりも、生きて行くという大変さを学びました。

私がこうやって生活して行けるのは、皆さんの協力や支援の皆さんのおかげです。その気持ちを忘れないように精一杯生きて行こうと思います。

これからも末永くよろしくお願いします。

☆ Y. H さんへ送る言葉

Y さんは、発達障害があり、精神的な病気にも影響を受けて、人とのコミュニケーションが苦手だったり、複数のことが同時にできなかったり、思い込みが強く予定の変更に対応できなかったり、落ち込みやすかったり、人混みや大きな音をきっかけにパニック発作が起たりするので、外出時の移動支援や通院介助、家事支援などの生活支援サービスの利用が欠かせません。しかし、サービスにあたる支援者もひとりの人間ですから、その人の性格もさまざまであれば、支援の仕方もまったく同じとはいきません。そういったとき、Y さんは、自分の思いと支援のずれに過剰に反応して、混乱してしまったり、パニックになることが多いようです。

仕事をする上では多くの人とかわらなければならぬので、Y さんにとっては働く場もストレスが多いと思われます。そんな Y さんにとって、3 年前に利用を始めたあゆみでの活動は、最初、自分の思いが周囲に通じなかったり、思ったことができなかったりして人とぶつかることも多かったようですが、今では一緒にお出かけしたり、ご飯を作ったり、アートをしたり、相談したり、自分のこと、友達のことを話し、聞き、泣いて、笑って、笑顔になれる「もうひとつの我が家」となっています。そのように変わったのは、あゆみの職員さんをはじめ皆さんが Y さんと本気で向き合ってくれ

たからなのでしょう。

手記の中、母親に対する熱い思いが書かれているように、Yさんは、お母様とは深い信頼の絆で結ばれています。「絶対に何があっても見捨てないで応援するよ」と言ってくれたお母様と抱き合っただけ泣いた経験がその絆を強くしたのでしょう。あゆみに対する信頼も、Yさんのことを考えて、何度も繰り返して本気で支援してくれた皆の思いが通じたからです、今、23年がんばってきた職場でも、一緒になって応援してくれたり、相談に乗ってくれながら、いろんなことに挑戦させてくれる上司や同僚の思いが心に響いて、Yさんに励みとやりがいを与えています。人それぞれに違いがあるからこそ、互いに思いやることもできる。自立を目指すからこそ、支援をしてもらう。思いを伝えるのが苦手なYさんですが、そんな熱い思いが伝わるように感じました。

人は、何かに困っていたり、せっぱつまった状況では、どうしても物事を否定的にとらえたり、悪いところに目が向いてしまいます。でも、Yさんの手記の中で、「最初はなんで?と思ったことが、実は自分のことを考えてもらっていることだとわかった」と書いてあるように、Yさんは、最終的にいろいろなことの良いところにも気づいていらっやいます。こんな感じで、いろいろなことに対して、肯定的に「いいところさがし」のつもりで見れば、日常の中でも楽しいことが増えていくのではないかなと感じました。

本人からの聞き取りを通して、
やりとりをした内容を文にしました。

「私にとってのあゆみ」

・・・問いかけ ？・・・

◎ 本人の言葉

私にとってのあゆみ

Y. K

kさんは集いの場あゆみができて、1番最初の利用者さんです。

もう、4年になります。当時、職場の事でとても悩んでいました。その頃の事、そして今の事をKさんに聞いたそのままの言葉で書きとめました。

◎「私は、高校を卒業してから22年、スーパーで働いています。主な仕事の内容は野菜の品出しや袋詰めです。」

「もうとにかくねえ、人間関係が大変だったんよ！！」

…何が大変だったのかと聞いてみると…

◎「勤めて10年くらいはねえ、上司が連絡ノート作ってくれたりねえ、仕事もひとつずつ丁寧に教えてくれて良かったんじゃけど、その後の主任のKさんが来てから、もう、ぐっちゃ、ぐちゃよー。」

「自分は仕事せんのに、私や他の人に仕事を押し付けられてからねえ、ほしたらね、だんだん私の体調が悪くなってきたんよ。」

「胃は痛くなるわ、じんましんは出てくるわ、げっぷは止まらなくなるわで、仕事に行けなくなったんよ。」(と、涙を浮かべて…)

…そんな時に助けてくれた人がいるの？…

◎「同じ職場のパートさんが”私はあなたの味方じゃけえね”と言うてくれて、うちの仕事を手伝ってくれたりもしたんよ。でね、その人から”誰か相談できる人おらんのか？”って聞かれてから、先生のこと思い出したんよ。」

…（先生と言うのは、Kさんの養護学校時代の恩師です。）

…その先生とは卒業後は会うことあったの？…

◎「その先生が、少し前に定年退職しとったのを新聞見てチェックしとったんよ。で、思い切って電話したんよ。」

「そしたら先生がね、あゆみに来んさい。話ゆっくり聞いてあげるけん、って言うてくれてから、あゆみに行くようになったんよ。」

（*あゆみは、その先生が退職後についた障害者福祉サービスの事業所です。）

…さて、あゆみに行くようになって彼女の生活が変わったか聞いてみると…

◎「あゆみに行くようになって、仕事で何かあってもすぐに相談できるし、友達にも会えるのがいいんよねー。」

…友達にあゆみでできたの？…

◎ 「それにね、色んな事が出来るようになったし。」

「携帯もね、持ってはいたけど電話することしかできなくて、バス乗つとる時とか移動しよる時はできんけん困つとったんよ。そしたら”メールのやり方教えてあげるから、メールできるようにしよう”って先生が言ってくれて、頑張つて覚えたんよ。

今と一つでも便利！！（笑）」

「絵を描くのもたまにしよるよ。前にあゆみのメモにちょこつと絵を描いたら、職員さんが見て”Kさんの絵、面白いね。もっと色々描いてみんちゃい！”って言ってくれたけん、描くようになったんよ。」

「刺し子もたのしかつたんよ。Hさんと一緒に作ったの、上手く行かんでやめようと思つたりもしたけど、教えてもらいながら最後まで出来たんよ。」

…この刺し子とは、あゆみの仲間の利用者さんと共同でイソップ童話の”北風と太陽”のお話を刺し子で作ったものです…



…それから、Kさんにはこんな趣味もあります…

◎ 「ワイドショーとかドラマをみるのが好きなんよー。見たことを誰かに話したくて

ウズウズするんじゃないけど、あゆみに来たらみんなに話せるから楽しいのよ。」

「あゆみに来てからお泊りもしたんよ。お泊りなんて高等部の修学旅行以来だったんじゃないけど、女子だけでご飯作って花火して、一緒にお風呂に入って眠くなるまで皆でおしゃべりしたんよー。すごく楽しかったんよ。」

「後ね、スポーツなんて大っ嫌いだったのよ、でもね、あゆみの皆でミニテニスやバドミントンをやりよるうちに、少しずつできるようになってから、すごく楽しくなったのよー。」

「それに、たまには運動せんとね！（笑）」



…他の障害者福祉サービスも使うようになった事も話してくれました。その中で移動支援を使うようになったのは何故かと言うと…

◎「お母さんが入院した時に、仕事から帰って一人になるけんて、あゆみの仲間に紹介してもらって移動支援も使うようになったしねー、助かっとなるよー。色々お出かけしてるのよ私、すごく楽しいよ。」

「ヘルパーさんとお出かけするようになって、だいぶ道が分かるようになったのよ。

知らない場所に行くのも、前ほど不安じゃなくなったしね。」

…今までは家と会社の往復だけで、年に2回の同窓会で先生にストレス発散するのが楽しかっただけという生活から、仕事が休みの日はあゆみに行くようになり、仲間と一緒にいろんな所に行ったり、いろんな活動ができたりして楽しんでいるようです…

…他にはどんなことをあゆみで話したり、助けてもらったりしているの？…

◎「将来の長い見通しまではわからんけど、毎日の生活していることで、家族しか相談できる相手も、話ができる相手もいなかったけど、悩みの相談をできる相手が増えたよ。移動支援を使って出かけるだけでなく、困ったときのあゆみ頼みです。」

…そのことによってまた、家族と一緒に悩みと向き合う事ができているのではないでしょうか…

…Kさんに“最近の体の調子はどうですか？”と聞いてみると…

◎「ストレスもすっかり無くなってすごく元気になったのよー！！」

…Kさんが笑うと周りガパーッと明るくなり、皆が元気になります。そしてKさん自身もあゆみに行くようになり、自立への一歩を踏み出すきっかけになっているように感じています…

…後日談…

…今、悩んでいることは？…

◎「2つあるよ。一つはお母さんの病気が進んで施設にはいってしまったこと、でもそれもあゆみの職員さんに相談したら、いろいろアドバイスや支援をする人を紹介してもらったので、ちょっと安心。でも一番の悩みは、職場で仲の良かった人がどんどん退職して、上司も転勤でどんどん変わって、私を助けてくれる人がいなくなってしまうこと。だからそれもあゆみで相談して、『なかぼつ東』を紹介してもらって、職場に支援に入ってもらっているんだけど、なかなかねー。でもあゆみで全部話を聞いてもらっているからストレスをためないようにしてるんよ。」

…まだまだ、解決には先が長そうですが、あゆみで楽しい時間を過ごしたり、愚痴をこぼしたりして、天性の明るさで切り替えて、なかぼつさんにも支援してもらい、雨のち晴れを繰り返しながら、コツコツとやっていくしかないようですね。。…

☆ Y・Kさんへ送る言葉

Yさんの話を手記としてまとめていただいた原稿を読むと、Yさんの人柄が本当によく伝わってくる気がします。明るくて、人とおしゃべりをするのが大好きで、思っていることや感じたことを心の中に溜めておけず、それをとにかく周りの人と共有し

たいのでしょう。そのような性格は、普段の生活の中で、ご本人にとっても、周囲の人々にとっても、場を明るくする力をもっているはずです。しかしながら、障害のためときに支援を必要とするKさんは、特に職場では、適切なサポートが不可欠です。その職場環境が十分なサポート機能を果たせない状態が続くと、どうしてもご本人にはストレスがたまってしまいます。仕事について10年ほどは、上司からのサポートがあり問題なく過ごしていらっしかったのが、仕事環境、特に人間関係の変化から、しばらくは体調も崩してしまい、つらい時期を過ごされたようです。人と交わることが大好きなKさんですから、人間関係がうまく行かないことほどストレスフルでつらいことはなかったことでしょう。

そのような状況の中、Yさんは養護学校の恩師の障害者福祉サービス事業所「あゆみ」に通うようになります。あゆみには友だちがいますし、仕事で何かあっても相談する相手があります。また、携帯でメールの使い方を教えてもらったおかげで、人とつながるための便利なスキルも増えました。絵を描くようになって、仲間の利用者さんと一緒に刺し子で作品を作るなど、楽しみも増えました。特に、ワイドショーやドラマが好きで、見たこと聞いたことを誰かに話したくてウズウズするYさんにとっては、あゆみは大好きなおしゃべりができるとても大切な場所でしょう。また、それまでは障害福祉サービスを利用する機会も少なく、ご自身も支援されることに慣れていなかったYさんが移動支援を使うようになったりなど、あゆみの活動を通して、Yさんの

世界そのものも大きく広がったように思います。

家と会社の往復だけの生活から、休日にはあゆみに行って、仲間と一緒にいろんな活動をしたり、いろんな所に出かけたり、このような生活は、Yさんが学校を卒業して以来、忘れていた経験です。世界が広がったと同時に、悩みの相談ができる相手も増えたとし、困ったときにどこを頼ればいいのかわかってきたことで安心も得られるようになりました。これがKさんの自立への一歩として、より発展させられればと思います。

学校を卒業した後、働くことでもちろん多少の収入は得られます。しかし、Yさんの手記は、日常を豊かに暮らすというのはお金だけの問題ではないということを感じさせてくれます。Yさんの性格のいいところが出せれば、日常も楽しくなるでしょうし、周りも楽しいでしょうし、Yさん自身の人生も豊かになるよう思いました。



僕にとってのあゆみ

K. S

Kさんは、コミュニケーションが苦手な人です。思いはいろいろとあるのですが、上手く相手に伝えられず、話すのも苦手なので、自分の意思や本心を明かすことが出来ず、諦めてきたこともたくさんあったのではないかと思います。しかし、あゆみに来はじめてから、周囲が驚くほど自分の意思をはっきりと出す場面を見るのがたくさんあります。一つ一つ内容を丁寧に聞いたり、書いて答えてもらったりするとポツリポツリと答えてくれました。Kさんの本音を聞くことが出来ました。

…今の生活は？誰とくらしてる？…

◎家族(お母さん、妹、妹の旦那さん)と暮らしている。食事はお母さんが作ってくれる。朝はお母さんと2人で、でも夜の食事はみんなで食べる。洗濯や掃除はお母さんがしてくれる。お昼は。仕事の時はフジで買って食べる。かつ丼や牛丼、ミレクティーが大好き。妹の旦那は僕にやさしい。一緒に時々スーパー銭湯に行く。大好きない人

…今、働いているところは何年間働いたの、どんな仕事をしているのかな？…

◎スーパーで働いている。23年間は足りている。青果のバックヤードや品出しなどを

やっている。店の中を動き回っている。段ボールから品物を出したり、空の段ボール箱を折りたたむのが得意。仕事場は最初からスーパーではなくて、スーパーの隣にある流通で働いた。流通の場所が遠くに移ったので店の方に移動した。



…働いて大変なことや困っていることやうれしいことは何か？…

◎かんたんな作業でも同じミスが続いてできないこと。同じ仕事がずっと続くと気を抜いてしまうことがある。そんな時は叱られる。

ストレスが多く体力的にもつらい。けっこう重い物や大きい箱を運ばされることが多いので、体がしんどくなることもある。まわりの人が自分のことを話しているとストレスがたまる。悪口を言われているのではないかと。自分から職場の人に話すことはほとんどない。でも、お客さんには大きな声であいさつをしてがんばって声を出している。

でも、自分より重かったり大きい荷物を持っている仲間がいたら手伝うので、「あり

がとう」と言われると「ヨッシャ」と思う。(手を軽く振るヨッシャポーズはKさんの十八番です)

苦手な仕事は時間がかかり、まわりの人より時間がかかる。苦手な仕事からはこげてしまうこともあるけど。



自分の得意な仕事だけやりたい。(本心)

自分のいいことは時間を守ること。

でも、今、職場に時々行きたくなくなることもある、お母さんが心配をしている。

あゆみの職員さんも話を聞いてくれた。あまり正直に言いたくはなかったけど、でも話した。「23年も働いているんだから、自信をもってやったらいいよ。」と言ってくれた。「これから一緒に解決していこうと話してくれた。」

…自分にとってあゆみはどんなところ？…

◎僕はアート部の部長。季節のあゆみの壁面アートを作っている。季節の行事や外に出かけた時に見たものなどテーマに絵本や作品集・インターネットなどをみて考える。アートするのはとても楽しい。僕の一番好きな時間。あゆみの講座の中で一番好きな

のは歌とダンス「音楽」です。みんなで円になって色んな動きをしたりボールを使うのも楽しい。歌をうたうのもとても気持ちがいい。学校の際は歌わなかったけど。

次に好きなのは、ダンス。最近新しいダンスの先生が来たので楽しみ。初めて聴いた曲だったけど、楽しい曲で踊れた。ジョーさんの教え方がわかりやすいから。

スポーツも好き。スポーツの中ではミニテニスが一番好きで打ちやすく楽しい。あゆみに来るまではしたことなかったけど、あゆみの友達に教えてもらいできるようになった。

男友達ができ仲良し3人組で、よく一緒に行動したり、遊んだり、料理を作るのが楽しい。また、最近、ちょっと気になる女の子もできた。???



☆ S・Kさんへ送る言葉

コミュニケーションが苦手なSさん、意思や本心を明かすことがなかなか少ないとのことですが、この手記をとおして、今の生活で好きなことや、スーパーの仕事でが

んばっている様子、時々行きたくなくなることも話してくれました。

人間というもの、日々の生活で何のストレスもなく暮らしているわけではありません。時には気の知れた親や友だちにぐちをこぼしたりしながら生きています。あゆみの職員さんに自分の本心を話せることは、Sさんにとってとてもいいことだと思いました。

Kさんはあゆみのアート部部長だそうですが、アートをとおして表現することも、Sさんにとって大切なコミュニケーションなのでしょう。みんなで円になっているような動きをしたり、歌を歌ったり、ダンスの先生に教えてもらいながら楽しく踊ったり、友だちに教えてもらってミニテニスができるようになったり、仲良し3人組と一緒に遊んだり料理をつくったりなど、言葉で内面を表現するのはちょっと苦手かもしれないけれども、あゆみでの活動は周りの人たちとの関わりをとおして確実にKさんの世界を広げてくれています。

アートに限らず、表現には相手があります。だから、表現することはコミュニケーションであり周りとの相互作用を生み出します。自分の気持ちを素直に表現することは、人をとおして自分を見つめることにもつながる。「ありがとう」と言われると「ヨッシャ」と思ってガッツポーズ！ そんなところにKさんの飾らない内面が見えるように感じました。

編集後記

「あゆみの利用者さんたちの手記をまとめて本にしたい。」

集いの場あゆみの活動を初めて見学させてもらったとき、草羽先生にこの本のコメントを依頼されました。ご自身で手記を書かれる利用者さんもおられれば、職員さんが話を聞いて文章に書き取るものもあるらしい。何でも安請け合いしてしまう性格なので、「はい、いいですよ」と言いながら、どのようなものを読ませていただくことになるのかも、自分にコメントができるのかもわからずじまいでした。

私は心理学を専門とする人間です。心理学といえば、一般に「カウンセリング」が連想されるように、心の問題に対してひとりひとりの心の内側に目を向けて解決を図ろうとする学問なのですが、私自身、伝統的な心理学のアプローチにちょっとした限界を感じていて、それがあゆみとの出会いのきっかけでもありました。

カウンセリングを受けた経験がなくても、心から感動する映画を見た後などに、日ごろのくよくよした悩みなど吹き飛んで、なにか自分も人に優しくなれるような気持ちになった経験はありませんか。私たちの心は、常に経験に影響されて変わるのです。…が、ひと晩寝たらまた日常に戻ってしまったという経験も誰ももつところでしょう。カウンセリングも同じ。悩みを打ち明ければ楽にはなるのですが、その効果は一過性であることも多いのです。

そこで私が興味をもったのが、心の外側で行う対人支援の活動です。日常生活で経

験する私たちの悩みのほとんどは、家庭や学校、職場など社会的な場において経験されるものですから、社会の場で行われている具体的な活動やそこにある人間関係を調整することで悩みを解決しようというアプローチもあっていいはずです。何よりも、心の内側は直接目には見えない世界なのですが、心の外側は現実社会として存在するので、かかわる手段も具体的だし、その効果を直接見ることができます。

障がいをもった方たちが、学校を卒業した後、社会で働きながら豊かな人生を送ることができるように自立に役立つ学習や活動を提供しようという集いの場あゆみは、まさにその実践事例として私には大変興味深い対象だったのです。

今回、私が手記を拝見して一番最初に感じたのは、障がいをもっておられる利用者のみなさんが何も特別ではないということです。障がいとは、単に「できないことがある」ことと言えるかもしれません。「私は障がい者ではない」という人がいたとしても、「何でもできるか」と言われればそうではないでしょう。手記の中では、言葉を通してそれぞれの方の思いや考えがしっかりと表現されていて、障がい者と健常者の間に二分法的な壁はなく、できないことがちょっと多いだけという量的な問題ととらえるべきだと考えさせられました。

次に感じたのは、障がいというものが量的な問題だからこそ、日常生活の中、特に就労環境の中で軽い障がいが見過ごされがちだという事実です。身体の障がいと異なり、知的障がいや発達障がいは直接目には見えません。また、それが軽度であればあり

るほど、行動を通して周囲に気づいてもらいにくくなります。しかし、量的な問題だとしても、障がいをもっているということは、一般の人ができるのが当たり前とされていることができないこともあることを意味します。利用者のみなさんの手記には、働く中で苦労されていることがたくさん書かれています。がんばってもできないことがある。見えにくいからこそ、周囲つまり社会の側が障がいに対する正しい知識をもち、配慮できる環境を整備することが大事なのだということを強く考えさせられました。

学校でも家庭でもよく聞かれる「やればできる子」という言葉があります。「ほら、やっぱりあなたできるじゃない」という意味で使われるので一見誉め言葉のように思えますが、裏を返せば「やらないからあなたは駄目なのよ」という、できない原因を本人の努力にあると指摘して追いつめる言葉でもあります。やってもできないことは誰にでもあるのに、とにかくがんばらせる。障がいをもつか否かにかかわらず、知らず知らずのうちに、そういった態度が私たちの周りに浸透してしまっていて、実は私たち自身を苦しめているのではないかと感じました。

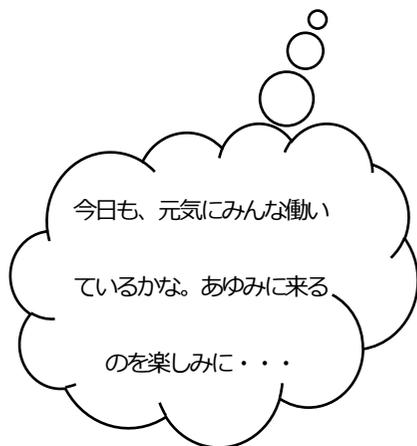
そんな中で、がんばらなくてもいい、ありのままの自分でやっていける場所があゆみなのでしょう。みなさんの手記の中で、あゆみのことになると言葉が変わります。不安、心配、しんどい、がんばる…が消えて、楽しい、うれしい、やさしい、幸せ…に変わる。障がいをもつ利用者のみなさんだけでなく、現代の地域社会の中で働く人々

が共通に必要とするものが、このような場にはあるのかもしれませんが。

豊かな人生、幸せな人生とはどんな人生なのか、これに正解はありません。それどころか、何気なく日常生活を送っていると、そこに大切なものがあっても私たちはそれに気づかないのかもしれませんが。2020年に訪れたコロナ禍によって私たちの日常生活は激変しましたが、人間同士の触れ合いや団らんによる絆など、失うことによって私たちはその大切さに気づかされました。

この手記は、障がいをもつ仲間が書いてくれました。「不自由があつてこそ、はじめて見えてくる大切なものがある。」そんなことに気づかされた思いがいたしました。

吉田弘司





私にとってのあゆみ

～自分らしくあゆみ、豊かな人生を送りたい～

2021年3月10日 発行

編著者： 草羽 俊之 (NPO 法人エス・アイ・エヌ 集いの場あゆみ)

吉田 弘司 (比治山大学 現代文化学部 社会臨床心理学科)

イラスト： 猪原 康夫

発行責任 特定非営利活動法人エス・アイ・エヌ 集いの場あゆみ

広島市中区住吉町10番2号正岡ビル102号

Tel/Fax (082) 567-5584

E-mail : ayumu.sin@grape.plala.or.jp

製本・印刷 有限会社 創元社