

# Cotton Up



こっとなあつぷ Vol. 124



## 身体水平支持

体幹部のインナーマッスを鍛えます。  
運動で疲れた良い身体をつくりましょう。

2.5  
METS

燃焼  
消費



🏋️ フィットネス 🏋️ ブームに乗かって (笑) !!

よか

こっとなはうすでの余暇 (良か) ったこと🙌

## 目次

- TDS N 47 (Tanpopo Daily Support News) <2~4 ページ>  
~グループホームにおける、新たな余暇の獲得に向けての取り組みについて~
- ものとらつくまるちとらつく <5 ページ>
- 後援会のご案内・ボランティアの募集・編集後記 (編集部) <6 ページ>

## 「T・D・S・N (Tanpopo Daily Support News) 47」

～グループホームにおける、新たな余暇の獲得に向けての取り組みについて～



Aさん、Bさんのテレビゲームを使用した余暇活動についてお伝えしたいと思います。

### Aさんのフィットネス

Aさんはかなり体格のいい方。日本のスポーツでもよく課題にあがりますが、Aさんは屈強なフィジカルの持ち主です。運動は苦手（嫌い？）ですが、興味がある物には大人3人を振り解き、

トライを決めるラグビー選手のように、眠っている力を呼び起こします。

Aさんのグループホームでの生活は、食事や入浴以外は自室内でのんびりと、自分の時間を過ごしています。定期的な運動の機会も設ける事が出来ればとご家族とも話していた時、Aさんのある行動からヒントをもらい、ストレッチをしてみようと考えました。Aさんのある行動とは、他者の身体の動きを真似る、模倣するのが得意な方でした。職員がAさんの対面で片足立ち（右足を上げ）をすると、Aさんは同じように片足立ち（Aさんは左足を上げる）を行う事が出来ます。丁度その頃、我が家でWiiフィットがブームになっており、画面上のトレーナーからの指示で、家族がストレッチやヨガ、筋トレを行っている様子を見て、「これは」と思い、Aさんと取り組む事にしました。



Aさんには、ストレッチや筋トレをテレビのあるリビングで行う事を写真で伝達し、普段から使用しているキッチンタイマーを使用し、「終わり」と「始まり」をお伝えしました。いよいよゲームを開始すると、こちらの期待通り、画面上のトレーナーの指示や動きをよく見て、トレーナーと同じ体勢を作り落ち着いた様子でストレッチや筋トレを行う事が出来ていました。

腕立ての体勢のまま90秒静止する筋トレがありますが、必死の眼差しで画面のトレーナーを、というより画面に表示されている残り時間を見ながら、時折「うー」と声を出しながらも体勢を維持する事が出来ています。

1回のゲーム時間は20分から30分程度を予定していましたが、15分を過ぎた頃からチラチラとタイマーを見ている様子が伺え、1回のゲーム時間は最長15分までとしました。また、Aさんは自宅で電子レンジを器用に使い、冷凍ピザやチャーハンなどを調理して食べているとご家族から伺っていた事から、毎日トレーニングを行う上でのモチベーションになればと思い、1ヶ月に1回のペースで好きな物を晩御飯に、自分で調理して食べるという目標を設定し、トレーニング時間に応じてシールが貯まる出来高表を使用しました。トレーニング時間は8分と15分の2通り設定しましたが、本人は15分を選択し、トレーニングを行っています。屈強なフィジカルもいいですが、身体のキレも大切です。現在では毎日の余暇？として、出来高表を励みに、こっとなはうすジムで鍛えています。

Bさんは作業時はとても精度高く、少しのはみだし、ミスも許さない職人気質な方です。Bさんも作業の様子やこっとなはうすでの過ごし方から、モデルを見せると、動きや手順を理解している様子があり、Aさんが行っていたトレーニングを導入しました。しかし、大きな問題が1つありました。Bさんは否定形の言葉を投げかけられるのがとても苦手です。どれくらいの出来栄えかの採点を点数として表示されるのですが、「ダメ」「残念」「サボってますね」という言葉を、あろうことかゲーム内のトレーナーが冷徹に発するのです。Bさんはモデルの動きを見て、その通りに動かそうとする様子は職員とのストレッチの練習でも分かっていますが、「もし否定の言葉を聞いてしまったら」と心配になり、取り組みに向け不安感を抱いていました。

そこで、当法人に来所して頂いているスーパーバイザーに職員が抱えている不安、バーチャルな対象から否定の言葉を聞いた場合に、Bさんの不安や怒り、焦りの感情へどのようなアプローチが必要かをお聞きしました。アドバイスとしては、まずは職員が失敗する様子を見せ、こんなことも言われるという事を実際に見てもらい、ゲームをするかしないかを自分で決めてもらう。また、やってみて失敗した時は出来るだけ時間を置かず、負の感情が大きくなる前に再チャレンジの機会を設け、成功の体験に変えてあげる事を大切にしたいとお話しして下さいました。



頂いたアドバイスを基に、取り組み開始前、Bさんに職員がゲームを行う様子、職員が失敗した結果、「残念」という言葉を発する場面も見てもらい、Bさんに「やってみるかどうか」をお聞きしました。すると、Bさんは「やる」といい、ゲームを開始しました。Bさんは職員の期待通り、画面のトレーナーの身体の動きを見ながら、身体を動かしたり、体勢の維持に努めていました。Bさんも完璧主義者。体勢の維持が難しく、足元がふらつくと「牛乳のむ」と怒りのボル

テージが上がってきているサインを発していました。職員が「まずいな」と思った時、そこはさすがに世界の「〇天堂」。ほんの些細な体の動きも感知します。結果、「残念」と言われてしまいました。Bさんかというと「あーあ」と言い、顔を強張らせながらも、それ以上ボルテージは上がらず、最後までゲームをやり遂げる事が出来ていました。その後のトレーニングでも、「あーあ」「牛乳のむ」と言いながらも、怒るような様子はなく、淡々とトレーナーからの評価(?)を受け入れている様子でした。

後日談として、定期的にストレッチ等のトレーニングを行いながら、Bさんが昔ボーリングをやった事があるというお話しをご家族から聞いていたこともあり、ボーリングゲームに画面を切り替えると、「やる」と強い意思をみなぎらせて職員に向け訴えてきました。このボーリングゲームはコントローラーを使います。当然操作方法の練習はしていません。操作がうまくいかなければボールも転がりません。Bさんがやりたいのであれば、「ボーリングゲームしましょう」と伝え、ゲームの設定を行いました。いよいよボーリングゲームの開始です。Bさんはコントローラーを右手に握りながら、腕を振り下ろしました。でもボールは転がりません。ボーリングゲームはボタンを押しながら腕を振り下ろし、ボールを放る時にボタンを離すという、少し複雑な操作方法です。何度か操作を試みましたが、操作の度に失敗します。職員が「ボタンをおす、はなす」と本人の操作のタイミングに合わせて声掛けしますがうまくいきません。そのうち「牛乳のむ」と声に出し始めました。しかし、コントローラーは本人が握りしめ、職員がモデルを見せて伝えても「もういい」と言い、画面を真剣に見つめながら操作を続けています。

職員が「やってしまった」と自責の念に駆られたその時、「せーの、スイッチオン」と声が聞こえ、ボールが転がりました。その声の主はもちろん B さんです。自分で効果音をつけながら、ボタンを押す、離すタイミングを見つけたようです。



取り組みを始めて1年半を迎える現在、ボーリングゲームは本人の定期的な余暇活動として定着しています。今でも操作のミスはもちろんあります。ゲームですからいつもうまくいきません。自分の狙った所に投げられなかった時、ピンが倒れなかった時「牛乳」「くやしいね」という事もありますが、次の瞬間には切り替えてボールを投げる動作に移っています。ゲームを行っているBさんの様子からは、自分の感情をコントロールし、うまく切り替えながらゲームを行っている様子が見受けられます。

Aさん、Bさんの余暇活動は、何か特別なことをやろうとしたわけではありません。2人が普段の生活場面で見せてくれる様々な行動や仕草をヒントに、繋げられる物はないかと考えた結果が、テレビゲームを使用した余暇活動でした。

Aさん、あの時僕が右足を上げた時、あなたは左足を上げてくれました。  
Bさん、あの時不安に思った僕をあざ笑うかのように、自分の力でゲームの操作方法を獲得しましたね。

普段から何気ない行動で「出来る事」を訴えてくれる利用者の皆さん、僕が気付いたのではなく、気付かせてくれたんですね。

Aさんからは「ね、出来るでしょ」  
Bさんからは「やるって言ったんだから、やり遂げる意思や意欲は強いんだよ」  
そんな声が2人の様子から聞こえているようでした。

こっとなはうす 東川 奏



このコーナーでは「横須賀たんぼぼの郷」最新ニュースをトピックスでお伝えしています。

### 篁一誠先生 来所

8月10日（金）篁一誠先生（PDD サポートセンターグリーンフォレスト）にわたげへ来所頂き、ケース会議を行い、支援についてのアドバイスを頂きました。各部署から職員がそれぞれに悩んでいることや支援方法に迷っていることなどについて、一つ一つ質問を聴いて頂いた上で、利用者の立場にたった支援方法や的確なアドバイスを頂いています。それらの質問の中で、9月に三浦市菊名から横須賀市長沢へ移転する、ふぁずより、移転に当たっての、各利用者への伝達手段、方法等のアドバイスを頂きました。先生からは「本人達が、移転先の建物内の地図が描けるか」「事前と一緒に行く機会は、人によっては1回行けば記憶をする」「一人一人が自分はどこで活動を行うか、位置関係がわかるように伝えて欲しい」というアドバイスを頂きました。先生からのアドバイスを基に、各部署、各職員が各利用者へフィードバックできるように支援を行っています。

### ふぁず移転

9月3日（月）ふぁずは、横須賀市長沢へ移転しました。

□住所は、〒239-0842 神奈川県横須賀市長沢4-31-38

□電話番号は、046-884-8040

以上に、変更になりましたのでよろしくお願い致します。

移転準備は、篁一誠先生を始め、ご家族、三浦地域の方々、長沢地域の方々、現在は大学講師として活躍されている岸川学先生、施設長、他部署職員、電気工事業者、引越し業者、産廃業者等々、多くの方々に支えられながら、本人達を中心に、ふぁず援助職員と共に行って来ました。

1か月経過した現在、9名の利用者は、移転先ふぁずにて、それぞれのペースで、元気に安心して、仕事や生活スキル獲得等に、励んでいます。

## たんぽぽの郷後援会のご案内

たんぽぽの郷後援会は、横須賀・三浦地区に在住の「自閉症」という障害を伴った人たちが、地域の一員として自分らしく生活していくために、必要な支援に取り組んでいる【社会福祉法人横須賀たんぽぽの郷】の活動を支援する事を目的に組織されました。

|       |      |    |         |
|-------|------|----|---------|
| ▼ 年会費 | 個人会員 | 1口 | 3,000円  |
|       | 団体会員 | 1口 | 10,000円 |

たんぽぽの郷後援会にご理解、ご協力くださる方は、下記の郵便為替口座をご利用ください。

郵便為替口座番号 00240-9-17474

郵便為替口座加入者名 たんぽぽの郷後援会



## ボランティアさん 募集中

わたげ・ふぁず・こっとなはうすで、自閉症を伴う方々と一緒に何か活動してみませんか？

作業の検品、余暇活動の支援、清掃等

お手伝いをしていただけの方がいましたら、ご連絡ください！！

〈連絡先〉

わたげ 電話:046-844-0038 (担当:いまうじ)

E-mail: aaq40690@hkg.odn.ne.jp

ふぁず 電話:046-884-0804 (担当:さかい)

E-mail: faz2018@wing.ocn.ne.jp

こっとなはうす 電話:046-852-8355 (担当:ひがしかわ)

E-mail: tanpoponosato-ch-rg250e@jcom.home.ne.jp



## 編集後記

9月が過ぎ、年度の半期が終了。それぞれの半期があったのではないのでしょうか。

大阪北部地震、経験したことのない大雨による平成30年7月豪雨、台風21号の被害、平成30年北海道胆振東部地震。不安な天候状況や地震が続いています。被災された方々には心からお見舞い申し上げますと共に、復興に尽力されている皆様には安全に留意されご活躍されることをお祈りいたします。

ふぁずでは、19年間お世話になった三浦市下浦町を離れ、9月より横須賀市長沢へ移転をしました。長沢の地域の方々のご理解ご協力を頂き、改めて出発した「ふぁず」を今後共どうぞよろしくお願い致します。「移転」については、利用者それぞれの理解があった様です。「ふぁず、おわり。ながさわ。」「ふぁず卒業だよ、ながさわだよ。」等と言葉で表現をする方々。普段のペースで落ち着いて作業に取り組む姿より「行動」を持って「移転」を受け入れ理解を表現してくれる方々。人それぞれです。

今後、急な「変化」があるかも知れません。今回の様な予測が立つ「大きな変化」や日々の生活の中での「小さな変化」を、利用者、親、支援者がそれぞれに経験を積み重ねながら、今後の急な「変化」に備えていけたらと思います。

編集部 酒井

編集 社会福祉法人 横須賀たんぽぽの郷 〒239-0824 横須賀市西浦賀3-13-21

TEL:046-844-0038/FAX:046-844-0036 E-mail: aaq40690@hkg.odn.ne.jp