

Let's talk together!

# メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(平成30年12月発行)



作：T. Sさん（コスモスメンバー）

～目次～

P2. スモールステップで行こう！

就労支援 今年を振り返って

P3. メンタルヘルス協会

P4. グループホーム上除寮 活動報告

P5. グループホーム虹 活動報告

P6. グループホーム与板寮 活動報告

P7. 創造工房コスモス 活動報告 あとがき





スモールステップで行こう！ (サービス管理責任者研修を終えて)

創造工房コスモス 職業指導員 市川幸恵

コスモスに異動してから早いもので2年が経過した。

製造業を経験後、進学をして介護畑から来た私にとって、コスモスでの業務は専門知識が必要なことも多く、メンバーや先輩職員の方々から学ぶことの多い2年であった。

コスモスの職員構成は、施設長・副施設長・サービス管理責任者・就労支援員・生活支援員・調理員・そして私の務める職業指導員となっている。

それぞれの役割はあるが、職員全体でメンバーにとってより良いサービスを提供する為に、絶えず支援の方法を考えている。支援方法においてはどれが正しいということはなく、実際に行ってみないと、また時間が経過してみないと分からないこともあり、この仕事の難しさを痛感することもある。私は、メンバーが目標に向かい、それを達成する為の小さなステップを応援している。時には後戻りをすることもあるが、目標を達成した時は喜びも大きい。

サービス管理責任者は、施設と関係機関のパイプ役であると共に、施設職員をまとめる力も必要とされる重要な役割を担う。またサービス提供に欠かせない個別支援計画書作成も大切な業務である。メンバーの小さな一歩を大切に、ワクワクするような計画書を作成出来るように、私も一歩ずつ前進していきたい。

就労支援 今年を振り返って

創造工房コスモス 就労支援員 高頭由佳

私の今年の漢字は『忙』です。今年は、私にとって色々経験した1年でした。冬からは、ハローワーク主催の『お見合い面接会』でお話しさせていただいた企業様との「障がい者と一緒に働くためのセミナー」の開催から始まりました。企業様に向いて大勢の社員さんの前で話をするという行為が私にとってはとても不慣れな場であり、うまく伝わるようにどうしたらいいかととても緊張しました。普段行っていることを他の人に伝える難しさを学びました。

春からは本格的な実習が始まり、メンバーさんも雇用へ向けて実習が始まりました。実習も焦らず、ゆっくりと時間も少ない時間からと徐々に進めてきました。その時ご家族をはじめコスモスの職員や企業様と周りに相談してきました。そして、私一人では考えつかないアドバイスをいただき、支援につなげることができました。実習を行っているのは私ではなくメンバーさん。そこを忘れてはいけないと思いながらやってきました。実際に実習に入って仕事をしてもらうと得手不得手があり、その人その人の個性で自分たちが思っていたのと違うことも多々あり気づかされました。時には体調不良にどう対応していくかにも自分の力の足りないことも痛感し、他職員の対応の仕方、声のかけ方を参考に支援してきました。順調に実習を重ね就職に繋がった時は一緒に嬉しかったです。しかし、障がい者雇用は就職さえしてもらえればいいというわけではなくやっとな、スタートラインに立って、これからは細く長く就労を継続してもらうためにいかに職場と本人のお手伝いをどうしていくかを考えました。実習では出てこなかったミスへの対処や接し方の対応、自分一人ではできないことが多く、コスモスの職員の皆様に沢山相談させてもらい、アドバイスをもらい日々勉強させてもらいながら支援を続けています。定着期間が終わってもお手伝いできる場所は行ってみたいです。

就労支援者の難しさと奥深さを改めて実感した1年間でした。焦ってしまうと良い支援はできないと思っているので、丁寧な支援を心がけて来年も行っていきたいです。





## 長岡メンタルヘルス協会



### ●10/6（土）めんたる祭り感想

10月6日にめんたる祭りが行われました。メンバーの感想です。

よかった。1人で話をしたのがよかった。

自分の感想を言えたのがよかった。

カレーも唐揚げ・ポテトフライも美味しかった。

その中でも、カレーライスが1番美味しかった。

景品が当たらず、残念だった。

音楽は、生演奏がきけてよかった。感動しました！！

いろいろな職員にも会えてよかった。

椎谷 幸夫



ただ寒かった。その一言に尽きる。

それに言わねばよい事まで言ってしまった。

ただ今度は誰かと交代したい。来年は！！

笠原 博

### ● 新任職員挨拶

グループホームの生活支援員として採用のになりました藤野浩です。

出身は糸魚川市で、小学生の頃は良く海で釣りをしていました。

今でも海が好きで、海を見ながら波の音を聞いていると心が和みます。

これからは、メンバーの皆様と一緒に考えながら生活を支援していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

（グループホーム職員 主任生活支援員 藤野 浩）

六月より、虹・与板寮の世話人として仕事をさせていただいております。

福祉の仕事は初めてなので色々ご指導宜しくお願い致します。

（グループホーム 世話人 細川 美雪）





## グループホーム 上除寮

(長岡市上除町甲 105-22 ☎46-3116)

- 創立記念 (9月25日(火) 喜芳温泉)
- 日帰り旅行 (10月16日(火) 笠堀ダム)



何十年ぶりに実家の方へ行って楽しかった。  
天気の良くて楽しかった。

小柳さん



日帰り旅行の2・3日前に腰痛で具合が悪かったけどみんなの協力のおかげで行くことが出来た。風呂に入り腰痛がやわらいた。景色がすごくきれいだった。大谷ダムがよかった。楽しかった。

小野塚吉次さん





## グループホーム 虹

(長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299)

●一泊旅行 (9月13日(木)・14日(金) 宇奈月温泉)



温泉が気持ちよかったです。お昼は、氷見牛のカレーライスを食べました。トロッコ電車で雨が降って雨具を着ました。

真野さん

トロッコ電車で行った温泉(けやき平)の足湯が気持ち良かった。白くて硫黄の臭いがしました。

北嶋さん



旅館の中に入ると気分が良かった。

加藤さん

夜、腹が減って眠れなくてラーメン屋が近くにあるか旅館の人に聞いたけど、遠かったのであきらめてカップラーメンを買って食べました。

猪田さん





## グループホーム 与板寮

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)

●日帰り旅行 (10月24日(水)もみじ園と小千谷方面)



錦鯉を生まれて初めて  
見て感激した。ほんとに良  
かった。もみじ園は雨が降  
ってなければ良かった。  
椎谷さん

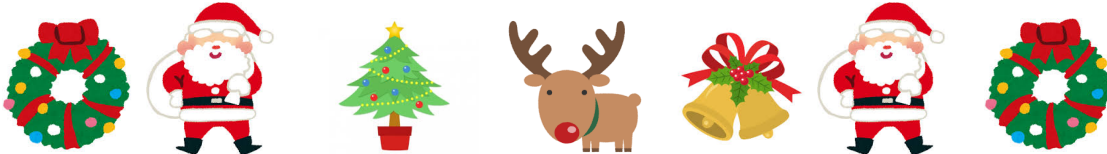
もみじ園に行ったけど雨が降  
って最悪でした。錦鯉が見られ  
て良かった。

阿部さん

おもしろかった

井上さん





## 創造工房コスモス

(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526)

### ● スポーツディ

(7月10日(火)見附サウンドボウル)  
ボウリングで1ゲーム目は調子が出ませんが、2ゲーム目は調子が出たかなと思います。優勝を目指していましたが準優勝という結果でした。楽しく過ごすことができました。ありがとうございました。



K・T



### ● ふれあいときめき祭り

(8/25(土)創造工房コスモス)

ウインドバンドの方と一緒に踊り、おどりがたのしかったです。

上原雄太



### ● 日帰り旅行

(10/17(水)上越市立水族博物館「うみがたり」・岩の原葡萄園)

メンバーは私を含め2人、職員さん2人の少人数の旅でした。

行き先は、上越市立水族博物館「うみがたり」と岩の原葡萄園の2カ所。

「うみがたり」は賑やか、岩の原葡萄園のワインの貯蔵庫からは長い歴史を感じました。

小柳拓也





●社会見学 (11/17 (水) 寺泊水族館→日本海→紅葉谷)



てらどまり水ぞくかんとかいせ  
んどんがおいしかったです。

山田則広



● あとがき

ここに今年最後のメンタル通信を発行するに至りました。

今年もコスモス・グループホーム上除・虹・与板寮とそれぞれにいろいろなことがあり  
ました。そんなメンバーさんの姿を見ていると元気をもらい嬉しい気持ちになりました。  
そんな様子も今回の通信に載せてみましたのでお楽しみください。

さて、平成30年も暮れようとしています。今年もメンタルヘルス協会の運営、活動に  
ご支援、ご協力をいただきまして誠にありがとうございました。来年(くる年も)もよ  
ろしく願い申し上げます。

また、皆様にとっても良い年でありますようにお祈りしております。(杉野)

編集委員：佐藤 高頭 杉野

