

いなほ

第 85 号

NPO 法人萌

代表 波多江伯夫

横浜市戸塚区深谷町 893-2

B 型事業所 工房いなほ

相談支援事業所 ふかや

自立生活援助事業所 ほなみ

グループホーム 独歩

TEL045-443-7416

2019 年 2 月 20 日 URL <http://www.mo-e.jp>

支援を考える-----身体に手を当ててみる

「いつもの時間になるとお腹が痛くなる」「便秘で困っている」「背中が痛くなる」「疲れると右肩が痛くなる」「仕事が忙しくなると胃が痛むことがある」などの身体の痛みを訴える人が多く聞かれる。どうしてだろうか。

もともと持病があるのなら仕方ない。一過性の身体の痛みであれば治るのを待つしかない、受診して医師に診てもらおうことになるだろう。問題は慢性的に身体の痛みが継続することである。「いつもの時間」「疲れているとき」「仕事が忙しくなると」などの理由によって生じるお腹、肩、背中などの身体の痛みが出現することである。

痛みは主観で、その人が痛いといえば痛いのである。客観的に表現することはできない。客観的に表現しようとすれば、前回は 10 満点中 6 点で今回は 8 点と比較すれば理解できるが、それでも痛みは主観であるので痛みの表現力が問われる。

痛みは知覚である。感覚は臓器から受け取った刺激が視覚、味覚、聴覚、触覚、臭覚、痛覚、体感などの経路から伝わる。その感覚は「痛い」「熱い」「重い」「固い」などと分類して整理されて知覚となるが、一般的には同じように使用されている。

身体症状は環境の中で生じてくるというのが、慢性化の原因であることが多い。ストレスによる身体の悲鳴で、SOS としての身体症状として出てくるのである。しかしストレスだから身体症状がでるのではない。ストレスをストレスとして自覚している人には制御するので身体症状は軽減される。ストレスをストレスとして自覚していない人に出現する。

臓器にはいくつものセンサーが配置されている。刺激反応(感覚)が生じると大脳辺縁系から大脳皮質へと伝達される。感覚は無意識であるが、大脳皮質で「痛い」「熱い」「重い」などの言葉によって表現される。感覚が分類されて整理されて、意識として知覚されることになる。喜怒哀楽という感情も加味される。

アレキシサイミア(失感情症)という用語がある。自分の中で生じている感覚を認識して言語で表現することが苦手な傾向をいう。「胃が痛い」ことは分かるが、痛みの表現力が不足して、どの程度か分からない。感覚と知覚がうまくみ合わないの、痛みの所在が分からない。ストレスの心因との関係も理解が難しい。他者の痛みも理解することが苦手となる。そもそも自分の身体の中で起こっている事態に耳を傾けていないのかもしれない。脈の音、呼吸のかすかな音、体の暖かさを触れてみる。命が伝わる。



パレットの立てかけは危険です



板の立てかけは材料が混じります



使ったら
掃除する



鉄ネジと書いて
いるのに違う物
が入っている



鉄バンド・取りに来る業者のみ
になってかたづける気遣いを！



作業場における5S(整理・整頓・清掃・清 潔・躰)をみんなで作ろう！



理事長が考案した・・・道具の
散らかりを防ぐために・・・



きれいなところは気持ちが良いです。
決まり事守らないのは誰？

***** アンケート調査 *****

みんな3Sって知っている？

パレット班	非鉄金属班	メール便・他
知っている 1名	知っている 1名	知っている 0名
知らない 10名	知らない 9名	知らない 5名

～～3Sとは 整理・整頓・清掃 の事～～

「知らない」と首をかしげる人がほとんど。

「整理～整頓～??？」2つ出る人もちらほら。

全くと言っていいほど浸透していない。

知らないのではなく、教えていないのでは？

「駄目な軍隊など無い、あるのは無能な指揮官だけだ」と、
何かの映画のセリフにあった気がする、それを思い出した。

がんばれ！指揮官！

Ki

自立生活援助事業所ほなみの活動0さんのケース

この文章を書いている私は萌の自立生活援助事業所ほなみの自立生活支援員です。私が初めて担当させていただいた0さんのケースをお話させていただきたいと思います。

萌と懇意にさせていただいている地域活動支援センターのIさんからの紹介で、0さんはほなみの利用を開始されました。0さんはグループホームを出てからアパート暮らしをして丁度一年という方で今後の希望はゆくゆく働きたいが、そのために生活をしっかりしたい。食事を作れるようになりたい。レパートリーを増やしたいといったものでした。

しかし0さん、「僕はあいまいな表現の理解に難を要するんです。」と話してくださいました。だいたい、とか、このくらい、といった表現の理解が難しい方は珍しくありませんが、生活はだいたい、のオンパレードです。

たとえば就労には就業規則などの守るべき事柄があつて規則に即した枠があります。

それまで就労の現場にいた私にとって、生活といったプライベートな領域に枠を作り出すことにいささか抵抗がありました。生活のなかにだいたいを持ち込まないより明確なものにしてほしいという0さんの訴えに有効な方法を考えることは私の新たな境地でした。

「健康的な食事を摂りたい、しかし食に関心が無いんです。」「カレーなら毎日でも食べられる。」といます。食に関心を持ってもらわねば自ら食事を作るには至らないでしょうし、0さんがくれたキーワードであるカレーの作り方を具材の炒める順番、切り方、火加減等細かく決め紙に書きおこしレシピを作りました。また、ご飯もタッパーに保存し曜日別にわけ昼食用・夕食用に分けたり、棚を購入し決まった場所に決まったものが入るよう私の考えうる範囲ですが0さんと相談しながらの生活の見える化をゆっくり行っている過程です。カレーを作った翌週「先週のレシピをもとに作ってみたのですが水の量を間違えました、でも美味しかったし、自信つきました。」と話してくださいました。失敗したとしても自ら作り、尚且つ出来上がったもののおいしくて、わずかでも自信につながったとすればよかったなと感じました。

確かに0さんの生活をわかりやすく明確にすることは大切でしょう、しかし、世の中は曖昧なものです。地域の中で生き就労を目指す0さんには曖昧なものへの耐性が少しでもつくように、これはこのくらいでよいのだ。といった感覚がもてるような関わり方、誰かに規定されない自らの生活の送り方が定着すれば良いなと感じています。(S/R)記



猫の里親になろうとして*自分以外の幸せを考える*****

小さい頃より猫好きで、最後に飼った猫が 9 年目に死んだ。あまりの悲しみにもう二度と飼わないと決めた。あれから 20 年以上たつ。しかし、最近人間に疲れて？妙に猫が飼いたくなかった。最初、神奈川県山奥にある猫の里親を募集している施設に行った。私たち夫婦は 60 才を過ぎているので飼い主に慣れないので、31 歳の同居する長男を飼い主にした。そうしたら、結婚していないので、連帯保証人と言われ、賃貸の物件に住む三男を保証人にした。むろん賃貸なので、猫は禁止。それを持って里親になれなかった。その施設で見た猫たちは、福島をはじめとする被災地の野良猫や、片目が失われている猫など様々いた。買う条件に家猫にすることや、外に出さないことの誓約書まであった。悪い飼い主もいるからだろう。だが、ちょっと違和感。被災地で野良猫として過ごすのと、ゲージの中で過ごすのと、猫の幸せはどちらにあるのだろうか？猫の幸せを人間の価値観で考えていないだろうか？おしつけていないだろうか？まして結婚していない人が飼えないなんて不穏いだ。飼った人が飼った責任でちゃんと今後の生活について考える自由がない。まして、賃貸住宅は多くが家畜を飼育できないから、家持のお金のある人しか飼えないことになる。猫の今後を心配してのルールなのだろうが、心配が高じて善意の押し付けを感じた。そこには、人間同士の信頼関係という心がないと思う。

なぜそんなにこのことについてこだわったのか？それは、「障害者」の支援の問題につながるからだ。心配を持ちすぎて、彼らの自由な選択を狭めていることはないのか？私たちの幸福感を押し付けてはいないか？彼らの生きる環境について、私たちの尺度で決めつけてはいないか？そんな、支援者の在り方について、自問自答した。

幸せだと決めるのは当事者のはずが、いつからか、私たちが決めつけた道があるかせてはいないか？あれこれ考え、悶々として日々を送ることになった。今言えるのは、彼らの表現できない心の音を聞く耳と、表情から心を読み取れる目を私たちは持たなくてはいいけない。澄んだ感性の持ち主であることだ。

編集後記 これは 2 月号です。おくれてすいません。* * * * *