

みくに



<このパン★ゲット!!!>

交流運動会にて

2023年標語聖句

「あなたの重荷を主にゆだねよ
主はあなたを支えてくださる。」

詩編 55篇23節

社会福祉法人 みくに園

障害者支援施設 みくに成人寮

TEL: (0879) 68-3104 FAX: (0879) 68-3920

〒761-4661 香川県小豆郡土庄町豊島家浦902番地1

HP: <http://www.teshimamikunien.com>

「成熟とは何か」

厨房主任 近本 春陽

初めて就職したときの上司の仕事に対峙する姿勢が私の進むべき道を示してくれているように思います。京都から畑違いの職場に迎えられた主任は、すくとした力強さの中に謙虚さとユーモアを兼ねそなえ、利用者さん第一で常に新しい事に挑戦していました。印象的だったのは、無類の読書家だったことです。毎月何冊もの本を読み、分厚い手帳に、気になった情報や心に響いた言葉などを残していました。その時上司に勧められた作家が「犬養道子・三浦綾子・曾野綾子」でした。手にはとってみるものの、その時の私には心に響かなかったように思います。その上司の下を離れ、誰に師事することもなく我流で進んできた道はあっちに行っては転び、こっちに行っては行きづまり、まるで迷子のようにあてもなく歩いてきたように思います。

今、同じ立場に立つことになり、今をいかに生きるか、自分を、そして人を愛するにはどうすべきかといった人としての基本を私に説いてくださったのかと、目が覚める想いでした。また、自らの言葉だけでなく、まさに勧められた本のなかにたくさんの道しるべが用意され、たとえ巣立ったとしても、道に迷わぬようにという深い想いに気づいた瞬間でもありました。

祖父は戦後、何もない時代にみかん農家として働き続けました。そういった時代に育った母の苦労は計り知れません。子どもにだけは同じ苦労はさせまいとずいぶん甘やかされ、世間知らずのまま大人になりました。しかし、社会に出て自分の足で歩いてきて、「人生は苦である」と実感した今だからこそ、作家の言葉ひとつひとつが心の奥深くにまで響きわたります。その中でも曾野綾子さんは、私の考えの浅はかさや社会に対する甘えやおごり、いかに小さき世界に生き未熟なまま大人となってしまうかを気づかせてくれました。不平等を超えて生まれてきた私たちには生きる使命が与えられ、他者を生かすために働かねばなりません。成熟とは、小さな自分を認識し他者の存在を意識して、自分が働ける適切な場所を見つける。そのために魂や眼力を磨いていくことだと説いてくださいました。

分をわきまえ、謙虚にそれでいて卑屈にならず生きる使命を全うする姿こそ成熟した大人なのではないでしょうか。

オフィス みくに

「おはようございます。みくに園事務の〇〇でございます。」今日も電話口で明るい声が事務所内に響きます。電話対応や来客対応等、外部の方々と接する機会が多い事務所は、日常業務以外に予定外の業務も多く、仕事が多岐にわたります。毎日慌ただしい中でも電話やメール等を下さった方に誠実に対応すること、突然のお客様にも笑顔で丁寧に接することを心掛けています。

事務所の主な仕事は、健全な施設運営と利用者さんが施設での生活を安心して継続できるようにサポートすることです。そのために、県・市・町や地域の方々との関わり、みくに園を信頼してくださる保護者の皆様との関わりを大切にしています。

先日、会いたいと思いながらもご家庭の事情で何十年も会えなかったご家族が、やっと利用者さんと再会できた場にご一緒させていただきました。私達も幸せな気持ちでいっぱいになりました。適正な入出金処理や各種書類の作成等、煩雑な事務業務に追われる中、事務所の職員だからこそ味わえる嬉しいこともたくさんあります。利用者さんや保護者の皆様に寄り添い、みくに園での穏やかな暮らしが続けられるように支援させていただきたいと改めて思いを強くしました。

毎日欠かさず朝と夕の2回、各部署からの書類等を事務所に届けてくれる利用者さん達があります。暑くても寒くても決まった時間に事務所まで来てくれます。遠慮がちにガラス越しに事務所内を覗き込む人、元気よくドアをノックする人、それぞれ個性があります。彼らの顔を見ると、緊張感から解放されて心が癒されます。

これからも利用者さん達の豊かな暮らしのために、また職員達が働きやすい職場づくりのために、皆様から更に信頼される部署として日々努力を重ねていきます。



いつもニコニコ笑顔で荷物を届けてくれます

日めくりカレンダーを正確にめくって
日にちを教えてください



施設内研修

～虐待防止のためのアンガーマネジメント～

令和5年8月30日に施設内研修として、第62回中・四国地区知的障害関係職員研究協議会岡山大会の研修受講者による伝達研修を行いました。内容は出席した分科会で学んだ「虐待防止のためのアンガーマネジメント」です。

アンガーマネジメントとは、怒らなくなる、怒りを我慢するためのスキルではなく、怒りの感情と上手に付き合い、コントロールできるようになることを目的とした心理トレーニングです。今回の研修では、怒りの正体やメカニズムを学び、怒りの自己診断で自分を振り返ることができ、客観的に怒りと向き合うことができました。

怒りの感情に後悔しないために、そして、利用者さんへのより良い支援のために、繰り返しトレーニングを重ねて取り組んでいきたいと考えています。

〈職員の研修レポートを抜粋して紹介します〉

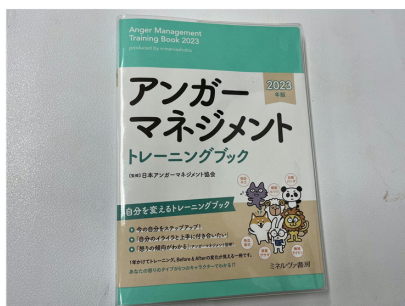
- * 私は特に怒りの自己判断の図が自分の行動を振り返る良い機会になった。怒りの原因は、自分自身が持っている譲れない価値観＝『べき』という考え方から生まれるもの、そして『べき』は全ての人と同じとは限らないことを改めて考えさせられた。また、「言わなくてもわかるはず」という思い込みは要注意であること、何をどうしてほしいかを伝える時には、あいまいな表現ではなく、具体的に言葉で説明することが重要であることも改めて学ぶことができた。
- * 「怒る必要があることは上手に怒れ」自分が怒る際には、上手に怒れているだろうか？立場上、自分の言葉には重みがあり、軽はずみで言葉にしてみんなを混乱させない、困らせてはいけないと思い、言葉のある程度考えてから話すようにしている。「上手に怒る」簡単そうに見えて、とても難しい。冊子の「やってはいけない怒り方、上手な怒り方」を読んで上手な怒り方を習得したい。
- * 私達支援者のイライラした気持ちは、たとえ言葉に出さなくても利用者さんは感じ取っている。私達の心の姿勢は、怖いほどそのまま利用者さんに映し出されている。相手（利用者さん）の価値観と自分の価値観の「べき」をすり合わせながら「まあ許せるゾーン」を少しずつ広げていくことや利用者さんにどう伝えるか工夫することが今の私達には必要だと思う。

* 今まで感情をコントロールすることはできないと思っていた。今回の研修で怒りという感情も訓練すればコントロールできることがわかった。怒りをなくすことはできないが、コントロールして和らげることにより、社会生活をするうえで人間関係がよくなり虐待のような事象も減っていくと思う。

* 機嫌で怒ると相手に不信感を抱かれる原因になる。自分の立ち振る舞いを思い返すと、機嫌が悪く態度に出てしまった時もあった。不信感を持ったり持たれたりする環境の中で働くのは、誰しも息苦しさを感じる。ましてや敏感な利用者さんにとってはもっと苦しいと感じているかもしれない。機嫌に左右されない人間になりたいと思う。

* 今回の研修で、少しではあるが、他者の意見を聞くことで、改めて考えの違いに気付くことができた。他者の意見を聞くことで、思考のコントロールで言うところのまあ許せる範囲を広くしていけるのかなと思う。研修で学んだアンガーマネジメントをいつも頭の片隅に置きながらこの厄介な怒りという感情と仲良く生きていけるようになりたい。

* 怒らないようにするのではなく、怒りで後悔しないために怒りの感情と上手に付き合い、利用者さんにとって良い支援ができるよう、みくに園全体がチーム一丸となって日々努力していきたい。今回の冊子も読んで終りにするのではなく定期的に見返したい。



今回の研修で資料として使用した書籍です。怒りが生まれるメカニズムや急な怒りを鎮める対処術、上手な怒り方など具体的に説明されており、参考になりました。

「アンガーマネジメント トレーニングブック」
監修 日本アンガーマネジメント協会
ミネルヴァ書房

受講研修 令和5年7月20日～21日
第62回 中・四国地区知的障害関係職員研究協議会 岡山大会
分科会 虐待防止のためのアンガーマネジメント
～利用者さんの想いをくみとる心の姿勢～
講師 Y'sオフィス代表 小山内 優里子氏

スポーツの秋だ！ 交流運動会

10月25日に4年ぶりに豊島中学校との交流運動会が開催されました。コロナ前は毎年行っていた行事の一つです。久しぶりの開催ということで、みくに園の利用者さん達はこの日を楽しみにしていました。中学校とみくに園のそれぞれの代表者による元気な開会宣言から始まり、玉入れ、パン食い競争、仲良しリレー、綱引きの4つの競技が行われました。中でも綱引きは、どのチームも負けたくないという思いで丸となって、白熱した戦いとなりました。休憩時間は、中学生によるチーム応援やソーラン節とジャンボリミッキーの踊りの披露がありました。踊りの曲が流れ始めると、踊り好きな利用者さんたちは前に出て一緒に楽しそうに踊っていたのが印象的でした。

短い時間ではありましたが、利用者みなさんも笑顔がいっぱい、楽しい時間を過ごすことができました。豊島中学校のみなさん、会場の準備から運営等をしていただきありがとうございました。また、来年も交流運動会の開催を楽しみにしています。

〈川下 記〉



食欲の秋だ！ 寿司処 みくに

2016年冬、1日限りの「鮭処 みくに」をオープン。今年、7年の月日を経て「寿司処 みくに」としてついにリニューアルオープンすることができました。毎年開店するぞと意気込んでいましたが、いつの間にか7年という月日が過ぎていました。食堂のレイアウトを一般棟にお願いし、ポップで可愛いお寿司屋さんの完成です。そして、今年はなんと、サプライズゲストとして、ネタの提供をしてくれた山一商店（小豆島）の山本社長が利用者さんのため、来てくださいました。下処理したお魚を園で握り用にカット、そのあとは食堂のカウンターでスタッフと一緒に握ってくださいました。「僕も勉強になるんだ」とおっしゃり、快く1日大将を引き受けてくださった社長の心意気に胸が熱くなるのを感じました。利用者さんもおこの日を楽しみにしてくれていたようで、いつもよりたくさん用意していたお寿司はあっという間に完売。利用者さんも、何より職員も心とお腹が満たされた1日となりました。

これを機に、イベント食・行事食を盛り上げていきます。

〈近本 記〉



遠足 ～海のレストラン～

今年の高齢者棟の遠足は昨年に引き続き海のレストランへ行きました。海のレストランは豊島の海沿いにある景色のきれいなレストランです。なんと今年の6月からイタリア料理店としてリニューアルされました。昨年の遠足では色々な種類のピザをいただきましたが、今年は本格的なパスタ料理です。事前にメニューの写真を観て、あれこれ悩みながら、自分の好きなパスタや飲み物を選び遠足の日を待ちわびていました。

当日は爽やかな風が心地良い秋晴れ。真横に広がる美しい大海原の景色がまるでどこかのリゾート地のようにちょっとした旅行気分を味わいました。本格的なパスタに舌鼓を打ち、素晴らしい景色を堪能し、お腹も心も満足した1日になりました。

〈古川 記〉



遠足 ～島キッチン～

10月27日に一般棟は、歩き組、車組、バス組に分かれ、島キッチンへ遠足に行きました。

私は40分ほどかけて、歩き組の方々と一緒に島キッチンまで歩きました。毎日、園内マラソンに参加している利用者さんは、体力があり、歩くペースも速く、私は付いて行くのがやっとでした。そんな中、道中で感じる豊島の秋の穏やかな風、色づく景色や青い海は疲れを忘れさせてくれました。

目的地に着き、豪華なお弁当が目の前に出てきた瞬間、利用者さんの目がキラキラと輝いていました。

帰り道、突然の雨に降られるハプニングもありましたが、みんなで雨宿りをして、無事に園まで帰ってきました。

〈島本 記〉



* 実習生受け入れ *

10月16日～10月25日までの10日間、就実大学教育学部初等教育学科の学生2名を実習生として受け入れました。10日間みくに園の職員宿舎に宿泊しての実習でした。実習生さんが行うレクリエーションでは、ペットボトルボウリング大会やカップゲームを行いました。また、ハロウィンでは利用者さんと一緒に仮装を楽しみました。短い期間でしたが、みくに園で学んだことをこれからの福祉に活かしてほしいと思います。
〈高橋 記〉



〈9月より音楽療法を再開しました♪〉



* 行事 *

- ・ 8月3日・4日 済生丸健康診断
- ・ 9月28日 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種
- ・ 10月23日 一般棟避難訓練（火災）
- ・ 11月15日 インフルエンザ予防接種
- ・ 12月14日 クリスマス会

〈豊島家浦地区秋祭りの太鼓台がみくに園に来ました！〉



* お知らせ *

- ・ 週末帰省や面会等をご希望の方は各棟までお問い合わせください。
- ・ 9月より礼拝が再開しました。
- ・ みくに園の理事や心理学研修の講師として長い間みくに園のためにご尽力いただいた内山映子氏が5月に召天されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

編集後記

爽やかな風が吹き過ごしやすい季節になりました。猛暑で中止していた散歩やドライブなどの屋外の活動も積極的に取り入れ、体を動かしたり、季節を肌で感じることができるようになりました。10月に入り、秋の遠足やハロウィン、豊島中学校との交流運動会、歩け歩け大会、寿司処みくになど心と体が満たされるような行事が盛りだくさんで、賑やかな秋の始まりとなりました。コロナの影響で自粛していた行事などが、これからどんどん再開していくと思うと、ワクワクします。
〈佐藤 記〉

* みくにだよりへのご意見をお待ちしています。

E-mail: kgk03317@nifty.com

FAX: 0879-68-3920

みくにだより編集部：（159号 2023年11月発行）