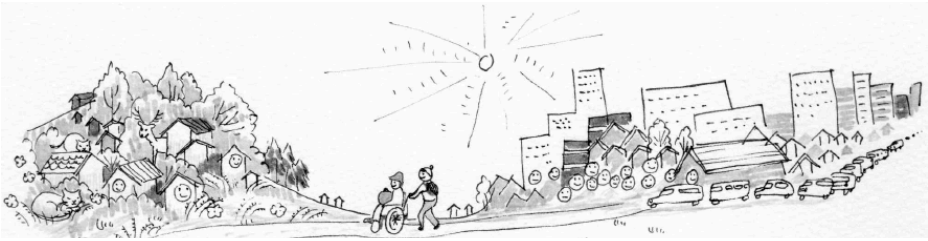
２０２３年3月１日　　Ｎｏ．８２

てくてくのときどき



発行：LLC てくてく　　定価：１００円
〒165 - 0025　東京 都中野区 沼袋 2－３９－１１宇佐見マンション５０６
電話・FAX ：０３－３３８８－９０６３　e -mail：tekutekudesu1@ mac.com
URL ： https:// llctekuteku . com
みずほ銀行 沼袋 支店 普通：2092376　郵便振替：00150 - 7 - 446593 てくてく

LLC （liberty liability company）てくてくは、
地域での、その人らしい暮らしの実現を支援しています。

もくじ

○ 重度訪問介護 利用者から　佐々木 奨 ……２頁
○ 重度訪問介護 利用者家族から　佐々木 陽子 ……３頁
○ 会報読者から　谷 仁司 ……５頁
○ 重度訪問介護 スタッフから
・ 阿部 恵美子 ……８頁
・ 中村 俊夫 ……９頁
・ 並木 裕史 ……１２頁
・ 遠田 崇 ……１３頁
○ てくてくブログから ……１５頁
○ 謝辞・編集後記 ……１６頁

イラスト／山本 敦子　市川 彩

ごあいさつ

２０２３年

あけましておめでとうございます

みんな元気？

今年もよろしくおねがいします

すむち新聞ブログです！

床屋さんぐる研究会ショップです！

佐々木　奨

●重度訪問介護 利用者家族から

生活会議（奨が自分の生活文化歴史を介護員と共有する為の会議）　佐々木 陽子

奨の意思伝達手段は発声できる少しの単語、そのトーン、表情、視線、動作です。大部分は彼の存在そのものから発せられます。連続している生活の流れや背景にある文化を知って意識すること、彼とシンクロ（同期）することで彼の希望が受け取れるという方法です。介護員さんの仕事は彼の希望を受け取ることが大部分です。長い年月を介護員として伴走しなくても、彼とシンクロ（同期）するにはどんな方法があるのかと考えて、生活会議を始めてみました。

生活会議は週に１回、会議録を出しています。今のメンバーは奨、その時の介護員さん、家族を代表しての私です。会議録は介護員さんたちと生活の流れや背景にある文化を共有するための道具であり、毎月の個別支援計画書の基になっています。内容は、対人関係、行事、外出、病院、薬局、訪問歯科、訪問マッサージ、介護事業所、買い物、行政、銀行などの日程や希望、書類、メール、郵便物、宅配、FAX などの対応や整理、そして外出・身体・家事の介護内容への希望で成り立っています。奨の文化そのものです。

会議録を共有して、シンクロ、同期、チューニング、伴走、介入（どういう言葉で表わすのが適切なのか難しいですが）する事で奨ならどう考えるかを意識しながら、単語、トーン、表情、視線、動作を頼りに希望を受け取ります。以前、これを「奨さんに戻る」と表現した介護員さんがいました。「奨さんに戻る」であれば「〇〇をしますか？」の質問は必要ありません。「〇〇をするね」と確認だけをして実行する事で奨として実行できていたのだと思います。「介護員としてやってあげていた」のではなく、「奨としてやった」のだからです。生活していくのに刻々と選択と決定があります。今起きるか起きないか、食べるか食べないか、何を着るか、書類やメールを受け取り返信する、銀行振込みをどうするか、チラシを捨てるか捨てないか、どこに保管するか、３ヶ月前に決まった予定が変更になった、毎年通り今年もしたい、知人から荷物が届いた、それは誰？インクはAmazonで買って支払いはこのカード・・・私が自分の生活の中で何かを実行する時は、いちいち自分に質問したり確認したりせずに実行します。介護員さんを必要とする生活は、シンクロした介護員さんと、自分として実行することで生活ができていきます。「地域で自分らしく暮らしたい」をどうやって実現して行くか、手探りの毎日です。会議録は２月で７０回目を迎えます。介護員さんとの共有が難しく、そろそろ別の形を考えようと思っています。

●会報読者から

てくてくと私（思いつくままに）　　谷　仁司

■私は１９９９年頃、てくてくの企画に参加したのがキッカケで、２０年以上の付き合いになります。事務所に通っていたのは２００５年頃までで、今は「てくてくのときどき」の読者であり、たまに事務所等にお邪魔しています。職員の皆様、Ｓさん、ありがとうございます。

■私が活動に参加した当時は「サポート・ステーションてくてく」と言い、現在のような法人格はない任意団体でした。何をしていたのか言葉で分かりやすく説明するのは難しく、友人・知人から「何の仕事をしているの？」と聞かれても、適格な言葉は見つからず、世間一般でいう仕事とも違うような気もして、結局一日の活動を全て話すか、会報渡すか、『来てもらえれば分かるんだけれども・・・』と言うかでした。

■会報の最終ページ手前やホームページの「てくてくとは」読んだことありますか？

毎回掲載されている　散歩がしたい、からはじめました　からの文章。それが当時やっていたことなんだと思います。

もともと今で言う障害者福祉サービス事業者になりたくてなった訳でなく、散歩からしたい　が最初にあって、その実現のために／人と人とが関り続けるために／住み慣れた地域で過ごすために、滞在

型ホームヘルプサービス事業→基準該当事業→そして東京都指定障害者福祉サービス事業者へと繋がっていきました。私は合同会社開始前までしかいませんでした。その後、たくさんの方の関りによって、今も活動が続き、関りが持てるのは有難いことです。

■２００３年に支援費制度が始まり２０年。行政主導の措置の時代を知らない人が介護現場では多くなりました。措置時代に比べると介護が仕事として確立し（たようにみえ）、サービス内容も増え（たようにみえ）、制度の谷間で苦しむ人も減っ（たようにみえ）ていますが、それでも行政の許容範囲内であることに変わりないようです。以前よりは範囲が広がっただけ。例えば重度障害者と呼ばれる人が介助者付き一人暮らしをしたいと希望を出してもハードルは高いままです。

■家族やサービス提供者のみならず、身体の障害当事者や支援者までが行政の許容範囲を前提とした思考になっていることに驚いたことがあります。自己抑制や他者抑制に繋がらないかと心配になります。

■「重度訪問介護　利用者から」「重度訪問介護　利用者家族から」はあまり公にならない当事者の生の声として貴重です。実際に知っている方達なので、会報に載っているだけで嬉しいです。

■コロナ禍で難しくなっている直接交流の場、てくてくに介護者として関わっている皆さんと持てるといいですね。客観的に今の自分を確認することも大切だと思います。よろしくお願いします。

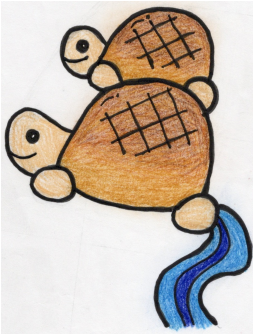
谷さんが参加されていた「サポート・ステーションてくてく」時代の会報が今でも事務所にあります。「散歩がしたい、からはじめました」における、あしあと👣が色々と書かれており、谷さんもたくさん登場されています。（てくてく　並木）

LLC　てくてく👈　検索

または　コチラから LLC　てくてく公式ホームページ

「てくてくとは」もどうぞ！

●重度訪問介護スタッフから



待ち方が変わった　　阿部恵美子

重度訪問介護は待つこと、待てることが仕事の半分以上を占めていると思う。この「待つ」には利用者の動きを待つ、反応を待つ、返答、発信を待つ等々色々な意味が含まれている。全て本人主体、利用者の生活の中に介護員が入っていくので介護員主導の動きにはなれない。これまで施設経験が長く相手の反応やサインを「待つ」ということがあまりない環境だったので、つい先回りして動いてしまい利用者のペースを乱している場面があることに気がついた。仕事といいながらも場所は個人宅、自分の立ち位置を確かめる。

サクサク進めなくていい。むしろたちどまる時間が大切。

介護員が主導になれば利用者がおいていかれる。かといって利用者の発信を待ち過ぎてときには待ちくたびれてお互い疲れてしまうこともある。気を使っていたり勘違いや思いこみをしていたり。

利用者がどう思っているか感じているか、そこを受け取って次のいっぽ。どうしたら疲れないで待てるか、待ち方を工夫しながらも気は張りつつ訪問先では平常心を保つ。待っているようで待てていなくて待ちきれずについ進めてしまう時もあるけれども、先回りせずに待った先に発見があったりする。待つ、て大変　笑

どんな時でも　　中村俊夫

現在ケアを必要としている方が多く居て仕事として成立しやすい反面無い時はなかなか見つからないことも多く、状況 条件 次第で待ちの状態が長く続くことで収入を絶たれてしまう、多々あります。事業所の給与体系(事業所により額が全然異なる)による差やこちらの条件として夜勤であることも無関係ではないと思っていますし、女性限定で閉ざされることも多くあり、年齢的にもキャリアだけではどうしようもない壁があり、これは現状に満足していつかこうなることに対しなにも手を打たなかった結局自分の落ち度、油断です。夜勤のみの方が身体的にも辛くなく家時間を有効に過ごせる譲れない選択肢で、気分的にもかなり余裕です。

でも仕事が無い時、仕事を待っている時あれこれ妄想してしまいます。まず、仕事はいつ始まるのか、どうやり繰りしようか支払いはどうしよう、虫歯も指摘されてるのに歯どころじゃない、こんなとき医者通いになったらとか、欲しいものあるけど我慢、今買えないけどいつかきっととか、安いので我慢、でも出前館にしちゃおう、近くのスーパーで買い物などなどそれまでの自分・生活が崩壊していく、ってそこまでいかなくてもでも支払いに追われている感じで落ち着かないのですが(最近MacBookノート買いました、ローンで)ただ、考えようでオフの曜日を利用してスキルアップ(予定している

のは専門的な CPR)の為の研修または電子版など駆使し自宅で学習など組む予定をしています。極力 スキルアップの為の向上心は無くさないようにしています。今日なに食べよう或いは夕食 朝食 なにしようなどでもまずコーヒー、収入 減でも減らすことができないのがくちに入る物で、添加物は 極力 身体に摂りこまないようにしていますので基本オーガニック、病気予防になればとのことからそうしていますが長命短命は問題ではなく罹患が自分にとっての最 重要な大問題なので。いつも健康的な感じで精神的身体的に老けて見えることはない(自分で言ってます)これは仕事に活かさない手はない‼コレ 大きなチカラなのです。年齢なんて自分から言わなければ誰もわからない！因みにウォーキングマシン去年4月に購入しまして1日20分以上トライしていましたが最近は余り気乗りしないのでやったりやらなかったり。良くない→やります

オフの楽しみとして今の時期コートや春夏に着るトップスをネットで探していてこれも辛い時期を乗り越えるのに良い時間の過ごし方のひとつです。何度も書いていますが閲覧し想像しながら自分を作れるネットショッピングは何よりも最高の時間、自分が着たいモノが見つかると仕事も通勤もオフも全て楽しいし辛い事忘れる、見てるだけでも楽しい、しかも安い

現在2023年1月6日2時25分YouTubeでKirk Franklin聴きながら書いていて、僕のメールアドレスのfranklynは彼の名からヒント得ました。9月頃薄いバッグタイプのオシャレなリュック(黒) それに合わせてステンレスマグボトル(紅茶用)買いまして1ヶ月くらい持って歩いていたのですがいつの間にか元の黒のポーチ(MARC JACOBS)に逆戻り、これが軽くてオシャレで自分に合ってる感じでお気に入りです。リュックは気が向いたら持って歩こうかなと思っていますしマグボトルもブルーグリーンとオシャレ系なので家でも使いたいかな。紅茶やコーヒーもいいけどケール、春菊 、白菜、ルッコラ、パセリ、バナナ、りんごほか生野菜にお豆腐、スクランブルエッグ、コーンフレーク、煮豆、ヨーグルトなどなど乗せたサラダは見た目も味も美味しいので作っては食べてます、ドレッシングは今はバージンオイルとお醤油のみです。ヘアカットは昔から QB ハウスオンリー、あんな素晴らしいこと考えやってくれた創業者凄い、赤坂見附店が常連です

次回お会いしましょう♪

確認作業と再確認作業　　並木　裕史

アトリエすむちの介護員は、訪問先へ直行直帰せずに、事務所にて「確認作業」「再確認作業」をする時間を設けています。

訪問業務前の「確認作業」では、前回の業務 終了 から今日まで、利用者から緊急連絡がなかったかを確かめ、前回訪問までの様子を介護員間の連絡事項などで思い出したり、支援計画書を毎回読んでこれから臨む訪問業務の＜目的と内容＞を確かめます。

訪問業務 終了 後の「再確認作業」では、もう一度改めて支援計画書を読んで、訪問中に忘れてしまったことはなかったかを確かめます。思い出したこと、お伝え忘れたことがあれば利用者ご本人へメールでお伝えをしたり、急ぎではない内容でも必要な連絡を思い出したら、連絡事項として、これから関わる介護員に書き留めたりなどを工夫しながら、もう一度、今日の訪問を振り返ります。食事や服薬はもちろんですが、「やりたいこと」「やりたかったけどできなかったこと」なども大切にしています。

考えれば考えるほど24時間365日の介護を必要とする利用者にとって、介護員が交代していく生活はとても大変なことかと思われます。アトリエすむちの介護員は、利用者ご自身の生活の中にある希望が、介護員の交代によってズレてしまわないよう、「何もなく

てよかった」、万が一何かあっても「気づけてよかった」という安心と安全を 極力 確保するために、「確認作業と再確認作業」を大切にしています。

『アトリエすむちの正社員には、』

アトリエすむち　サービス 提供 責任者　遠田 崇

重度訪問介護サービス提供のため訪問介護員として、利用者宅へ訪問する前と後に「確認作業」と「再確認作業」をお願いしています。お仕事中の?・疑問・モヤモヤ・不安・危険を感じたなどなどから、自分の体調に関わる報告・連絡・相談。その記録は「安心と安全」の確保・維持・予防を心がけた計画・提供に必要なひとつです。

個別支援計画書の時間帯区分ごとの目的・内容を確かめながら、提供 中の判断・行動内容をふりかえり、頭の中の???・モヤモヤなどは考えすぎずに出してスッキリしてほしいです。

ひとりで考えても答えが出ない時はあります。分業している皆んなで考えましょう。

???・モヤモヤなどを出してもスッキリする事は出来ない・難しいかもしれませんが、お仕事としてする事・自分に出来る事をして業務を終了する。プライベートの時間へと気持ちをきりかえ休む事も仕事のひとつです。

仕事を持ち帰らず・引きずらず・気持ちをきりかえ、休んだ頭で、次の仕事をはじめてほしいのです。

忘れてしまう事はある事。ただ、思い出す事も出来ます。
記録を確かめる事は共有や気づき、思い出す事に繋がります。

お仕事にもプライベートの時間にも“おもしろい”があってほしいです。介護員の皆様、今年も色々教えてください。

皆んなで「不安や危険」を「安心と安全」の確保・維持・予防に繋げていきましょう。よろしくお願いします。

アトリエすむちは、LLC てくてくの居宅介護・重度訪問介護事業所です。重度訪問介護を利用されている方の代理 受領 費で運営されています。

●てくてくブログから

講談看護師　加納塩梅さんがYouTubeで、

てくてくアトリエすむちの重度訪問介護の利用者　奨さんの中学校時代の出来事を話してくれています。

ちょうど配信開始の日がドラベ症候群の日６月２３日近くのことも あって。そのことにも触れています。　加納塩梅⬅️検索

YouTube『特別じゃない特別な支援ーすすむくんの運動会

えるえるしー LLC てくてくは、東京都指定 障害 福祉サービス事業者です。

えるえるしー LLC てくてくのブログ♫

Twitterです♪

●訃報

１月３０日、中野 共 育の会で、障害のある子もない子も共に育つ教育を牽引してくれた堂園朝子さんが亡くなりました。てくてくの会報の愛読者でした。心よりご冥福をお祈りします。佐々木陽子

５人の子どもを育て、国家とたたかい、大好きで、尊敬する女性でした。田中幸子

謝辞（2022年 3月1 日 から2022年11月30日 順 不同 敬称 略 ）

山本敦子・小夜子　西村浩徳　谷仁司　安田 祥平　吉田健一

田中恵美子　根本亜紀　堂園朝子　田中幸子　石原美和子　大滝和子

太田智枝美　深田 竜一　市川彩　済起堂 薬局　ハナ・ケサービス

ねこの手　共に結　絆 舎　たこの木クラブ　ポタジエの会

新宿 ライフケアセンター　全国「精神病」者 集団

日本自立生活センター　クリエイティブハウス「パンジー」

就学 時健診を考える府中市民の会　すばる福祉会　すばる舎

下田政廣税理士事務所　リーガルキュレート総合法律事務所

カンパ、寄付、相談、機関紙の送付、感想などの様々な
ご支援、お手伝いをありがとうございました。

編集 後記

今回、会報担当した並木です。「あけましておめでとうございます」のつもりが、春目前となってしまいました。お休みを頂いておりました『てくてくのときどき』でしたが、ようやく、再開することが出来ました。今後ともよろしくお願いします。ぜひ、ご感想お待ちしております。（並木）