

町田ヒューマン ネットワーク news

2025. 3. 25 No. 158 メルマガ第4号

まちだ 町田ヒューマンネットワークニュース 2025/03/25 だい 158号 第158号 メルマガ第4号



かいじょしゃ 介助者おつかれ様会 (BBQ)

かいぎ かいじょしゃ さいまい だい とう イベント会議：大井 篤史

さくねん 昨年になりますが、2024年11月30日(土)に、イベント会議主催の【介助者おつかれ様会】を
かいさい 開催しました！

コロナ禍で何度も延期となり、ようやく実現した待
ぼう 望の会です。

ひごろ 利用者の方々へ感謝の気持ちを込め、BBQやお鍋
かいじょしゃ 介助者の方々へ感謝の気持ちを込め、BBQやお鍋
かこ 囲みながら交流を深める場を設けました。

とうじつ 当日は総勢35名が集まり、会場となった小田
きゅう 急デパートの屋上で久しぶりのおつかれ様会を楽し
しみました。

11月末の夜ということで肌寒い気候ではありましたが、アルコールも入り「寒いけれど楽しい！」といった
こえ 声が飛び交い、終始和やかな雰囲気の中で親睦を深めることができました。



これからも、介助者の皆さまが安心して働ける環
きょう 境づくりに努めるとともに、楽しい交流の機会を
ていきょう 提供していきたいと思ひます。次回の企画もどうぞ
たの お楽しみに！





ピアカウンセリングの手法を業務に生かすには

2024年9月の全体会議より

ピアサポート会議：堤 愛子

● I L 部門最後のセミナーは内部向けに開催

2024年9月27日（金）、事務所内の全体ミーティングで、「ピアカンセミナー・リレーションをつくる」を開催し、事務局職員14人が出席しました。

実は、この年の2月21日（水）には、I L 部門主催で「内部職員向けピアカウンセリングセミナー」を開催しています。

普段は「障害者のみ」で行なわれているピアカウンセリングですが、ピアカンセミナーでは障害のない人たち（一般市民）に向けてピアカウンセリングの紹介を行っており、これは1996年よりほとんど毎年行なわれていました。I L 部門主催最後のセミナーは、I L 部門閉鎖を前に、初めて内部職員向けに行なったものでした。

このときは他のピアカンセミナー同様、「ピアカウンセリングの概論」「セッションと一般の会話との違い」「人間の本質と感情の解放」「ミニセッションの実践」などを行ない、好評でした。

● 「リレーションをつくる」をテーマに

9月はピアサポート会議の主催で、ピアカンの手法を「実際の業務に生かしていくための取り組み」として、「リレーション（関係）作り」をメインテーマとして行いました。普段、ピアカウンセリング講座などでは、自己紹介の前に「全員と握手する」などの動きを入れて、身体と気持ちをほぐします。これを「リレーションをつくる」と表現しています。

当日のセミナーの流れは、以下の通りです。

- ◆ New & Goods（よかったこと、新しい発見などを話す）
- ◆ リレーションの意義についての説明
- ◆ ゲーム
- ◆ ミニセッション
- ◆ Think & Listen
- ◆ まとめ
- ◆ ピアカウンセリング全体の流れと構成について
- ◆ 質疑応答



「リレーションをつくる」とは、「よいかんけいづくをする」という意味ですが、その方法としては、前述した「握手して回る」以外にも、以下のようなものがあります。

- ◆ 自己紹介のときに「New&Goods」を入れる。
- ◆ ゲームをする。
- ◆ 複数のときは、時間を対等にわけ合せて話す。

そしてその意義としては、以下のものなどが上げられます。

- ◆ リラックスできる
- ◆ (ゲームを取り入れることで) 名前を覚える
- ◆ 体を動かす⇒ほぐれる
- ◆ 参加者の、得手・不得手や個性を知ることができる
- ◆ 親しみをを感じる
- ◆ 背景を知ること、理解が深まる。余計ないざこざを避けられる。
自分も傷つかずに済む。



●参加者の声

この日の感想としては、以下のような声が上がりました。

- ◆ ゲーム「昨日食べたものを出し合う」はNew&Goodsよりもやりやすく、皆の食生活が分かって楽しかった。
- ◆ 今まで、相手の話を聞き出そうということばかり重視して自分の話はあまり話してこなかったことに気づいた。今後は「時間は対等に」ということに意識して、自分のことももう少し出していった方がいいと思った。
- ◆ 今までピアカウンセリングに拒否反応があったが、今日、ピアカウンセリング講座の全体像の話も聞けて、興味がわいた。
- ◆ 「ピアカウンセリングの手法を事務所に導入していく」という新しい理念があり、実際にこうして学ぶ時間を作っていて目標に進んでいると実感した。
- ◆ 今すぐ自分が取り入れて仕事するのは難しいが、出来るようになってほしい。

現在MHNでは、各会議の初めに「New&Goods」を取り入れています。利用者さんとの対話のときにこれを用いているという人もいます。ピアサポート会議では実際に現場で役立つ手法として、ピアカンの手法を広めていけたらと考えています。





らくご まな けいちょうりよく しょうかんりよく けんしゅう おこな 【「落語から学ぶ傾聴力・笑換力」について研修を行いました】



じむきょくうんえいかいぎ たなか ゆう
事務局運営会議：田中 優



ねん がつ にち ねん すうかいはいさい じ むしよしょくいん たいしやう
2025年1月31日、年に数回開催している事務所職員を対象
とした全体ミーティングの一環として、一般社団法人「笑ってMe」代
表であり、笑い教育家の笑ってみ亭じゅげむさん(以下、じゅげむさん)
にお越しいただき「落語から学ぶ傾聴力・笑換力」について落語思
考をもとに小噺を交えながら、ワークショップ形式の研修を行いました。
た。

らくご しこう ぞうご ものごと げんどう ひてい
「落語思考」とはじゅげむさんの造語で「物事や言動を否定せずその
場にあるものを活かし、笑いに換えて受け入れる」考え方でそれが「笑換力」になります。

さいしよ さんかしゃ わ けさお なに ない はっぴよう みな たい
最初に参加者をグループ分けし、今朝起きてから何をしたかをグループ内で発表し、皆がそれに対して「え
えやん！」と言うアイスブレイク(緊張をほぐす)を行いました。日常の些細なことにに対して相手から肯定的
なりアクションをもらうことで前向きな気持ちになれました。

ご らくご せつめい みじか こばなし ひろう
その後、じゅげむさんより落語とはどういうものかの説明と短い小噺をひとつ披露していただきました。そ
の後の小噺では最後のオチをこの主人公はどう答えたでしょうか？また、自分だったらどう答えたでしょう
か？という問いをグループ内で答えを共有しました。様々な意見や自分では思いつかない答えがあり物事を見
る角度の大切さを実感しました。

きゅうけい はさ しごと ふく にちじやう お へんとう こま ぼめん だ
休憩を挟んだのちには仕事を含む、日常で起きたイライラしてしまったり、返答に困った場面を5つ出
し、それを笑換力を持ってどう返答するかをグループごとに発表し、一番盛り上がり、共感を得た答
えに点を付ける「町-1グランプリ」を行い、ここでもたくさんの斬新な視点が発表され、たくさんの笑いが
お けい ぎ じかん
起き、有意義な時間になりました。

さんかしゃ こえ 【参加者の声】

- ◆ 同じ言葉でも言い方によって受け取られ方が違うんだと感じた。普段の業務に活かしていきたい。
- ◆ 業務や生活の中で大変な事もあるが面白いような気持ちも大切だと思った。
- ◆ 今日交わした会話や学んだ事を利用者さんや介助者さんとの事で話題になり共感が生まれて、関係性が深まると思った。
- ◆ 笑換力を周りの人に伝播できれば皆が仕事も生活も楽しく過ごせると思った。





とくていじぎょうしょかさんかいぎ かつどう 【特定事業所加算会議の活動とは？】

とくていじぎょうしょかさんかいぎ うの なおみち
特定事業所加算会議リーダー：宇野 直道

「特定事業所加算」とは、主により質の高い介護サービスを積極的に提供することを目的に、国から一定の要件を満たした事業所に対して支払われる加算です。

分かりやすく説明すると、ヘルパーさんに研修を受けてもらうことでスキルアップに繋がったり、健康診断を受けてもらい、健康に仕事をしてもらったりすることで、利用者さんに質の高いサービスや、利用者さんのニーズに合った介助を提供できるようにするための制度です。



この特定事業所加算を受けるためには様々な要件があります。

私たち特定事業所加算会議のメンバーは、その要件を満たすためにはどのようなことが必要かを検討し、必要なことをヘルパーさん・利用者さんにおこなってもらうようにお声掛けしています。

利用者さんにとって一番身近なものとしては、「様式4 ヘルパーさんに気を付けて欲しい事」の書式だと思います。

毎月、要望などをコーディネーターが聞き取り、様式4の書式でヘルパーさんに伝えることで、日々の介助に反映してもらっています。

この様式4をはじめとした多くの取り組みによって受けた加算を、ヘルパーさんの労働環境の改善、処遇の改善などの費用として使用することで、ヘルパーさんに健康で気持ちよく仕事をしていただき、利用者さんにより良い介助を提供することができていると思っています。

利用者さんにとっては、「毎月の聞き取りが大変」と感じる方もいるかもしれませんが、結果的により良い介助を受けられることに繋がるとお思いますので、今後ともご理解をよろしくお願いいたします。

ヘルパーさんにとって様式4の他に身近なものとしては、毎年の健康診断の受診・提出、勉強会受講（ここ数年はEケアラボ）だと思います。

健康診断や勉強会も大変と感じているヘルパーさんも多いとは思いますが、自身の健康や、介助の知識やスキルアップにも繋がるとお思いますので、ご理解ください。

私たち特定事業所加算会議は、ヘルパーさんに、健康でより良い環境でお仕事をして頂き、利用者さんのニーズに合った、より良い介助を提供できるように、これからも努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。



【新体制1年をふり返って】

事務局運営会議：堤 愛子

部門制を廃止して組織が一体となって活動するようになってから、まもなく1年になろうとしています。

この1年は、以下の2点をめざして活動してきました。

- ① 障害のある人となない人の協働
- ② ILの手法を受け継ぎ、日々の業務に生かしていくこと



それに対して、この1年の成果としては

- ◆ ピアサポーターの登録制度を新設し、5名のピアサポーターが、カフェや20時間研修など、個々の役割を明確にしつつ、「協働」を意識した活動を行なった。
- ◆ 事務局内全体ミーティングを開催し、ILの手法を具体的に伝達することを昨年度に引き続き今年度も行った（別記事参照）。

が上げられます。

それ以外にも、以下のような成果がありました。

- ◆ 運営会員（社員）の方々へ事務局の報告を年3回行い、団体理念や団体活動への理解を深めてもらえた。
- ◆ 前年度から始めた「業務を会議に分けて行う取り組み」において、それぞれの会議メンバーの自発的な働きが多くみられるようになり、全体の業務の効率化と適正化が図られるようになってきた。

反省点としては、以下のものが上げられます。

- ◆ 2023年度から事務局内への新体制整備に追われ、利用者さんやヘルパーさんへの新体制の啓蒙が十分であった。
- ◆ まだきちんと整理して伝えられていないIL手法（ロールプレイや、プログラムの作り方など）が残っているので、来年度はそれらを整理し、明文化していく。

この1年間、会員や他団体の人からも、

「MHNは自立生活センターでなくなって、どんな活動をしているの？」

と問われることが多くありました。

IL部門はなくなりましたが、現在は障害のあるスタッフとなないスタッフが一体となって、自立生活に向け

HAPPY



たプログラムやさまざまなイベントなどの活動を行なっています。

「エンジョイ！ 自立生活」に「みんなが幸せになる」という新たなスローガンが加わったMHNは、今後も自立生活センターとして活動を進めていきます。皆さまのご理解と応援を、よろしくお願いいたします。

【おしらせ】 ※詳しくはホームページを御覧ください

◆お花見 日時：2025年3月29日（土） 11:00～15:00 場所：芹ヶ谷公園 南口アプローチ園路

◆春の外 出 イベント 昭和記念公園で花と緑を楽しもう

日時：2025年4月19日（土） 11:00～16:00 行き先：昭和記念公園

◆Instagramはじめました！

従来のfacebookに加え、instagramでも情報を発信しています。ぜひのぞいてみてくださいね！！

instagram→https://www.instagram.com/mhn_mylife?igsh=cmVxOWVoZHFucHRv

facebook→<https://www.facebook.com/profile.php?id=100066191156167#>



【編集後記】

チラホラと温かい日が訪れ、重い上着が必要なくなる日が待ち遠しいこのごろ。

花見もよいですが春の味覚も気になるころ。ウエストのサイズ大や肌荒れが

少々出てくるようになり、以前よりも食の大切さを感じているのですが、今年は

タラの芽やフキノトウの天ぷらが食べたいですう～。

広報会員管理会議：松原 信幸



特定非営利活動法人 自立生活センター

町田ヒューマンネットワーク

〒194-0013 東京都町田市原町田 2-22-26 1F TEL：042-724-8599／FAX：042-724-7996

URL： <https://www.cil-mhn-enjoy.com/> MAIL： mhn89@nifty.com

HP→



お問い合わせ→



mini