



ご注目

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を若干名募集しています。通所利用はもちろんですが、宿泊のご入居もこの夏に卒業が予定される方多いので、空きが出始める時期になります。ぜひこの機会にお問い合わせください。2022年の開所からもうすぐ2年。小規模の特性を活かして手厚い支援を行っており、各所より評価も頂いております。ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤 服部



夏場は熱中症を避けるため、課外活動ではなく、屋内活動として利用者の皆さんで実施したいことを会議で決めました。結果、映画鑑賞と工作と意見交換を実施。写真は工作でおこなった、ロールモザイクの成果です。

支援員より



〒990-2462

山形市深町1丁目4-13

TEL:023-666-4471 FAX:023-666-4472

E-mail: musubi-f@klala-net.jp

特定非営利活動法人 あじさい

### 通所 自立訓練（生活訓練） スケジュール

- 8:30…送迎
- 9:00…朝の掃除、準備
- 9:30…体操、朝礼
- 10:00…1限目カリキュラム
- 11:00…2限目カリキュラム
- 12:00…昼食
- 13:00…3限目カリキュラム
- 14:15…4限目カリキュラム
- 15:30…清掃、日誌記録
- 16:00…送迎

★土日祝日も通所のカリキュラムを実施しています。

むすび深町のHPこちら→



# 自立訓練（生活訓練）／宿泊型自立訓練 相談支援事業所

広報誌  
2024年8月号

# むすび深町

あなたの暮らしと社会を「むすぶ」



むすび深町では職員に向けてアルソックの方より実地のAEDの講習を行っていただきました。倒れている方を発見した時の声のかけ方、一人で対応せずに他の職員を大声で呼び救急車の手配をAEDの準備を分担。速やかに呼吸確認し、胸骨圧迫を開始。AEDの使用、そしてさらに胸骨圧迫を続ける。具体的にその流れを体験しました。印象的だったのは、「AED使用を決してためらわないでください」という言葉です。いざという時の意識がさらに高まりました。



## ピア・サポート 編

### ピア・サポートとは？

同じ経験を持つ**当事者同士**が支え合うこと。  
仲間同士で本音を出して語り合う機会の提供です。  
従来の「支援する・される」という一方的な関係を超えて、  
多様な分野でその価値が発揮されているそうです。

※ピア・サポートの定義：自ら障害や疾病の経験を持ち、その経験を生かしながら、他の障害や疾病のある障害者のための支援を行うもの（厚生労働省より）

※Peer（ピア）：仲間、同輩、対等者などの意味

### ピア・サポートのメリットは？

#### ●共感と理解

孤独感が軽減し、精神的な支えにできる。

#### ●情報共有

実際の経験に基づいた情報やアドバイスを  
得ることで、問題解決のヒントや新しい視点を  
得ることができる。

#### ●自己効力感の向上

他者のサポートをすることで、自分の  
経験や知識が役立つことを実感することが  
できる。

#### ●ストレスの軽減

話を聞いてもらうことでこころの健康が向上  
できる。

むすび深町のオクラの花

### 実際にどんなやり方があるの？

むすび深町では、以下のような流れで実施しています。

- ①利用者さんが紙に、自分の**理想の状態**を考えて書く。
- ②理想の状態から遠ざかるような、現在の**困りごと**を整理して書く。
- ③上記の内容を他のみなさんに伝えて、**アドバイス**や感想をもらう。
- ④みなさんに相談した後で、**自分が今思うこと**を伝える。

### 実際の例：Aさんの場合

- ①理想の状態：就労に移ったら、安全に働きたい。
- ②困りごと：日中の眠気があり、6時間活動に参加することが難しい。眠気があると、安全に働くことが難しくなる可能性がある。
- ③アドバイス：
  - 薬の副作用で眠いのかもかもしれないから、医師に相談してみては？
  - 活動中に眠気を感じたら、冷たい水で顔を洗ってみては？
  - 試しに活動に6時間参加してみてもいい？いつのタイミングで眠気があるか分かるかもしれない。
  - 6時間活動すると、疲れてぐっすり寝ることができるかもしれない。
- ④相談してみて：  
自分にはなかった新しい考えを聞くことができてよかった。気持ちが楽になった。

職員  
から

自分の経験も踏まえてアドバイスをしてくれる人がたくさんいました。相談者もしっかり聴くことができていました。

### 実際の例：Bさんの場合

- ①理想の状態：整った食生活を送りたい。
- ②困りごと：1回の食事量や栄養バランスが分からず、食べ過ぎてしまう。
- ③アドバイス：
  - 自分も分からない！難しい！提供される食事を見て、食べていることで大丈夫！
  - カリキュラムで学んだ「食事バランスガイド」って知っていますか？ 参考にしてみてもいいでしょうか？
  - 調理訓練のメニュー決めに参加してみるのはいかがでしょうか？
- ④相談してみて：  
難しいと思っていたのが、自分だけではないことが分かってほっとした。

職員  
から

アドバイスを受けて、相談者がとても安心していました。自分だけではないことがわかり、相談後は笑顔になっていました。