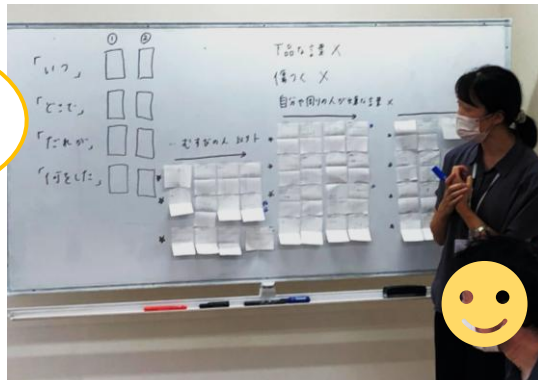
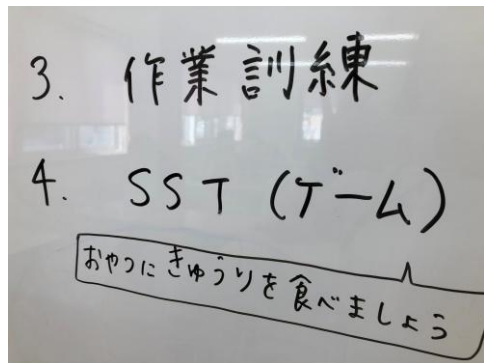


## SST/ソーシャル・スキル・トレーニング ～ゲームで伝え方のコツを知る～

「いつ・どこで・だれが・なにをした」  
ひとつの文章をバラバラにして、  
もう一度組み合わせよう！



今回のSSTでは、自分で考えた短文を「いつ」「どこで」「だれが」「なにをした」に分けて書きます。その項目ごとに書いた紙を混ぜて、くじ引きのように選びます。するとまったく違う文章が組み上がってきます。不思議と意味がつながるもの、意味不明だけどおかしみがあるものなど。個性的な文章がいくつも出来ました。笑ったり、関心したり盛り上がりながら、他者に何かを伝えるために、項目を意識すると内容が具体的になることを実感しました。

できた文3選

- 日本ができた日／島で／誰かが／うたを歌った
- 今日／お花畑で／メイちゃんが／通帳の記帳をした
- 小さい頃／ヨークベニマルで／髪の毛の長い白い服をきたマスクをした足のない女性が／「できた」と電話をくれた

## 今月の調理訓練

「メニュー」

- サンドウィッチ (卵サラダ&ハム・チーズ・きゅうり)
- 棒棒鶏 (レタス・なす・ミニトマト)
- コンソメスープ (コーン・ワカメ)
- 果物 (スイカ)

見た目も夏らしく、栄養価もバランスよくできました。頂き物や栽培した野菜など活用し1食319円で仕上がりです。



特定非営利活動法人あじさい

**むすび深町**

住所：〒990-2462

山形市深町1丁目4番13号

TEL: 023-666-4471

FAX: 023-666-4472

E-mail: [musubi-f@klala-net.jp](mailto:musubi-f@klala-net.jp)

ご見学や体験希望の方、大歓迎です。  
加藤・服部・金田までご連絡ください。

**むすび深町のHPこちら→→**

自立訓練の説明、ご利用の流れ、建物の様子など掲載されています。過去の広報誌もこちらでご覧いただけますので、ぜひアクセスして下さい。



広報誌

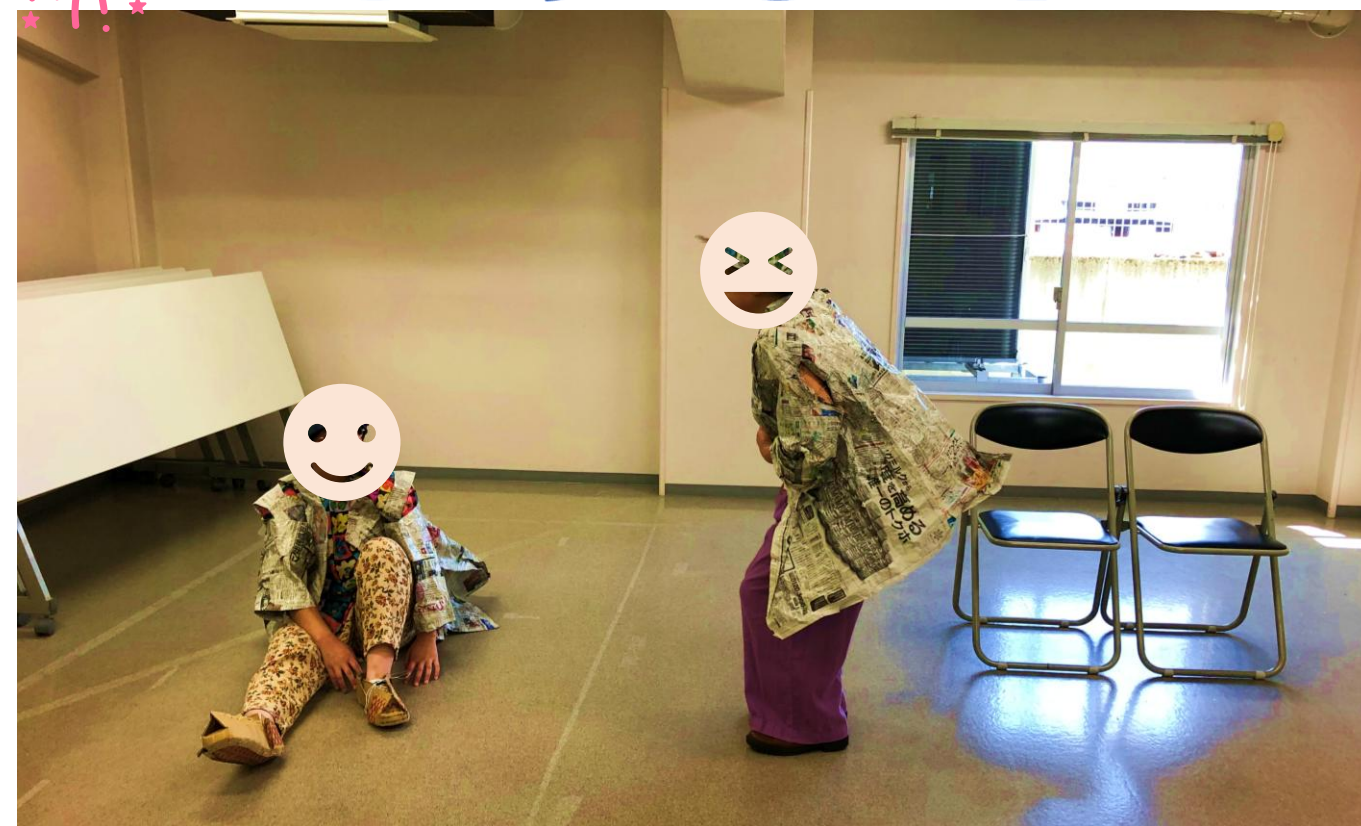
2025年8月号

むすび深町

自立訓練 (生活訓練)

宿泊型自立訓練

相談支援事業所



7月21日にレクリエーションの一環で、演劇の発表会を観に行きました。「障がいのある方と演劇の時間を過ごしてみるワークショップ」という企画で、むすび深町の職員と利用者がかわっており、そこで創作した『待ちながら…』という15分ほどの短いお芝居の上演会でした。

自分たちで作った道具や衣装を身に着けて、15分といえどもしっかり覚えたセリフを交わす出演者に、普段演劇を見慣れていない利用者みなさんも集中して鑑賞できたようです。そのあとのトークでは、出演者がどんな思いでワークショップに参加したか、自分たちのために構成されたテキストをもらって、日々の中でどのように準備をしてきたかなど裏話も聞くことができました。観劇したメンバーからは「普段見せないような表情が表れていて面白かった」など感想あり、こちらもいつもと違う体験ができました！

左の写真はチラシを持つ謎の段ボール人形「カンバン持ちくん」。廊下で役目をはたしていました。

体調安定・自己理解のために

## 『キモチプラス』 というツールを利用しています

むすび深町では『キモチプラス』というツールを導入しています。PCやスマホから自分の体と心の調子を記録することで自己理解を深め、日々の生活の安定に役立てる試みをしているところです。希望に合わせて用紙に記録している方もいます。

春に導入して3か月程たちました。7月上旬には運営会社の方よりオンライン説明会を開催して頂き、記録することのメリットについてお話を聞いたり、セルフケアを共有するグループワークを行いました。

まだまだ模索中な所もありますが、どのように利用しているかをご紹介します。



☆運営の方に聞きました。記録し続けることでどんないいことがあるの？

- ① 自分の体調や気分がわかるようになる。
- ② 少しずつ自分の体調や気分に合わせて行動が考えられるようになる。
- ③ どんな時に体調を崩し、どんな時に安定するかなど少しずつ自分で自分を整える方法が身に付く。

自分を理解し、周りに気持ちや体調を伝えやすくなることで、自分に合った支援を受けやすくなるなど、安定した暮らしにつながる。

むすび深町では 体調やメンタルの記録がグラフで表示されるので、それを見ながら1か月の振り返りを行い、自分の体調とメンタルの変化を支援員と確認しています。また、体調グラフや自分の「トリセツ」を作成し、通院時の医師とのコミュニケーションに役立てるなどしています。

☆グループワークで話された、みなさんのセルフケアを紹介！

最近「なるべく塩分・水分（午前500ml×1～2本、午後500ml×1～2本）を摂る」「寝る前にホットココアを飲む」など、色々試しています。（利用者Yさん）

寝る1時間前に歯磨きをしています。歯磨きで目が覚めてしまうことと間食を避けるためです。（職員Sさん）

毎日寝る前に音楽を聴いています。オススメはレディオサイエンスの「グッドナイト」という曲です。（利用者Mさん）

コーヒーを飲むことです。

空いた時間は口ジックパズルを楽しんでいます。（利用者Cさん）

コップの水をゆっくり飲みます。（利用者Aさん）

☆利用者さんに聞いてみました。キモチプラスに記録してみてもうですか？

●楽しいです。ほぼ毎日記録しています。100日以上達成しました。振り返りやオリジナルセルフケアなどを使うのが難しいです。（Yさん）

●今まではなんとなく入力していました。記録を職員さんに見てもらい、自分の体調が崩れる場合があることがわかりました。（Mさん）

●入力がスムーズにいかないのが職員さんの手を借りています。パソコンには苦手意識があり、紙に記録しています。入力しての変化は今のところありませんが、これからも記録していきたいです。（Hさん）

## カリキュラム深掘り ファイルNo.12

### 道徳

## LST／ライフ・スキル・トレーニング ～生活する上でのスキルを磨く！～

《道徳とは》  
人々が善悪をわきまえながら正しい行動をしていくために、守らなければならないルールや規範のこと



今回のテーマは《嘘・偽り》  
まんが日本昔ばなし『キジも鳴かずば』を視聴し、利用者同士で感想を出し合いました。

※『キジも鳴かずば』とは・・・「キジも鳴かずば撃たれまい」ということわざのもとになったお話（諸説あり）。それは不必要な発言によって災いを招いてしまった人を憐れむ言葉です。  
《あらすじ》毎年洪水被害のある村に貧乏な二人暮らしの親子あり。ある時父は重い病気の娘の願いを叶えるために小豆と米を盗むが、後日娘のお千代が「あずきまんま食べた」と手まり歌を歌ったため村人に盗みがばれてしまう。洪水対策のため、村人から人柱にされた父は川のほとりに埋められてしまった。お千代は何日も泣き続け、ある時から一言も口を聞かなくなる。それから何年もの年月が流れ、猟師に撃ち落とされたキジを抱いて「キジよ、おまえも鳴かなければ撃たれないですんだものを」とつぶやくお千代の姿が・・・それ以降お千代の姿を見た者はいない。

### 利用者さんの感想（一部抜粋）

ご飯を食べさせたくて盗みを働いた父親は悪い事をしたのだろうか。壁に耳あり障子に目ありがうかんだ。何年もの間口を開く事の無い娘に、自分に対する後悔と村人たちへの不信感などが見えた。（Aさん）

他の誰かにとっては決して許されない過ちだった（盗み）だが、お千代1人を想うと少しでも喜ばせてあげたかったと思った。お千代自身が発してしまった言葉のこうかいを感じた。（Fさん）

お金がないため米とあずきを盗んでしまうのは、大変むづこく、悲しい。（Bさん）

キジも鳴かなければ良かったのにといいキジをだいていなくなったのがいんしょうてきだった。（Gさん）

父が盗みを働いて生き埋めになったという話が印象に残ってます。（Cさん）

すこしの小豆と米で死罪はむごすぎる。（Dさん）

悪いことは一度だけやって娘が元気になってよかった。米とあずきをぬすんだことがばれておとうがつかまってひとばしらにされてしまいました。むすめがしゃべらなくなって（略）きれいにいなくなったのでわるいことはやってならないとおもいました。むすめがかわいそうでした。（Hさん）

まんまとあずきがやへいにぬすまれたのを知り千代の姿がみえなくなりあとずさりして消えていったのが悲しかった。（Eさん）

嘘・偽りで得られるものは短期的なもの。人との信頼関係が壊れてしまいます。自分や周りに正直に、信頼関係を大事にしていきましょう。

自分でどうにもできないことは助けをよぼう！！

