

7. プログラム実施の反応

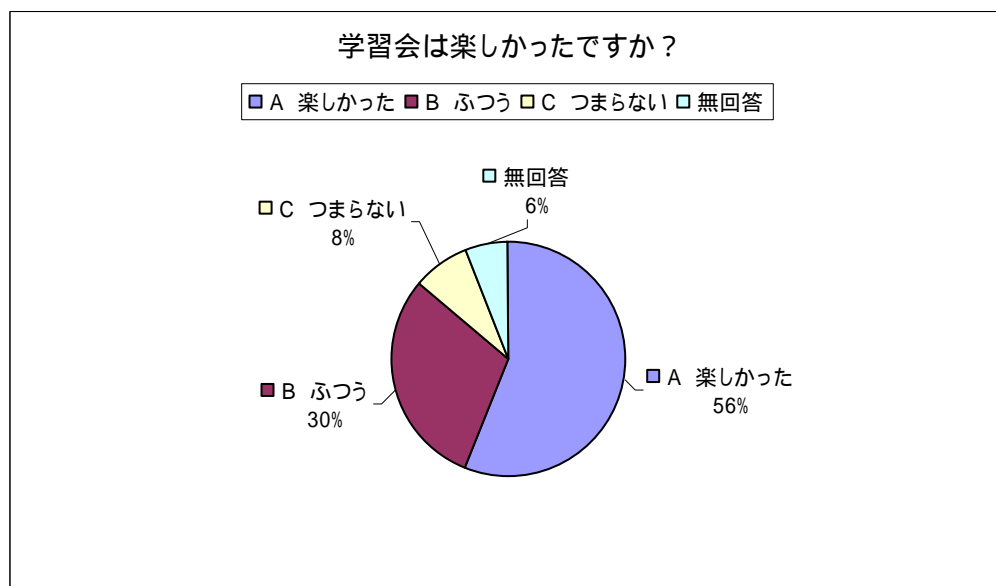
SSTの技法を用いたプログラムの実践を各班6回ずつ、合計18回分サンプルとして、毎週土曜日の20時より20時40～50分までグループ学習会を実施をした。利用者については、実施後に無記名で下記のようにアンケート(図4参照)に記入をしてもらい、率直な感想を述べてもらった。また、職員には実施後の利用者の反応について簡単な評価をし、さらに実施後1ヶ月後の反応も評価し、集計(図5参照)した。

グループ学習会を実施後のアンケート結果は、内訳各班6回ずつ実施し、利用者31名の6回、合計186名の対象で行なった。結果については下記のようになった。

1) 利用者アンケートの回答

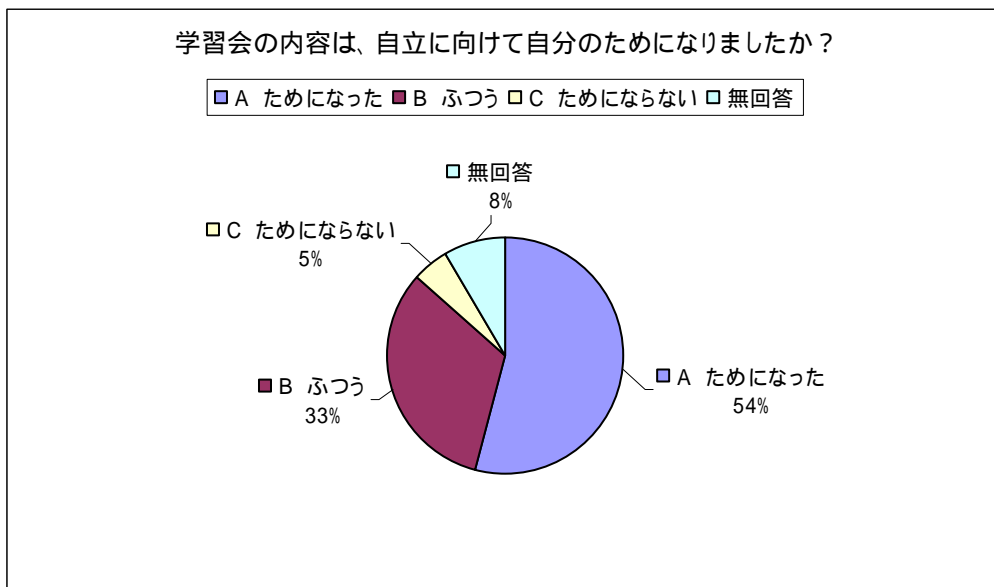
「学習会は楽しかったですか？」(表6参照)の質問では、「A楽しかった」104名、「Bふつう」56名、「Cつまらない」15名、「無回答」11名、であった。

表6



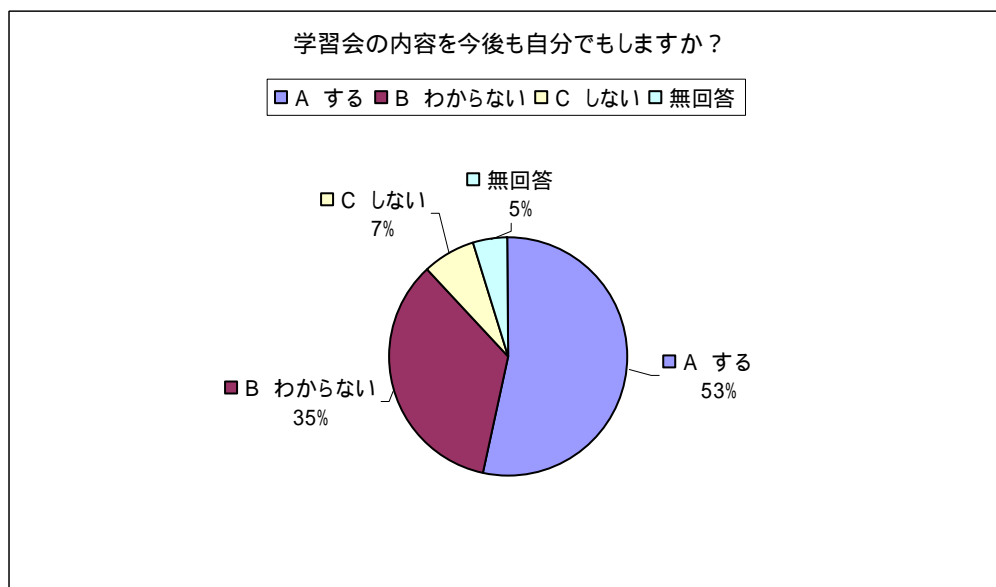
「学習会の内容は、自立に向けて自分のためになりましたか？」の(表7参照)の質問では、「A ためになった」101名、「B ふつう」61名、「C ためにならない」9名、「無回答」15名であった。

表7



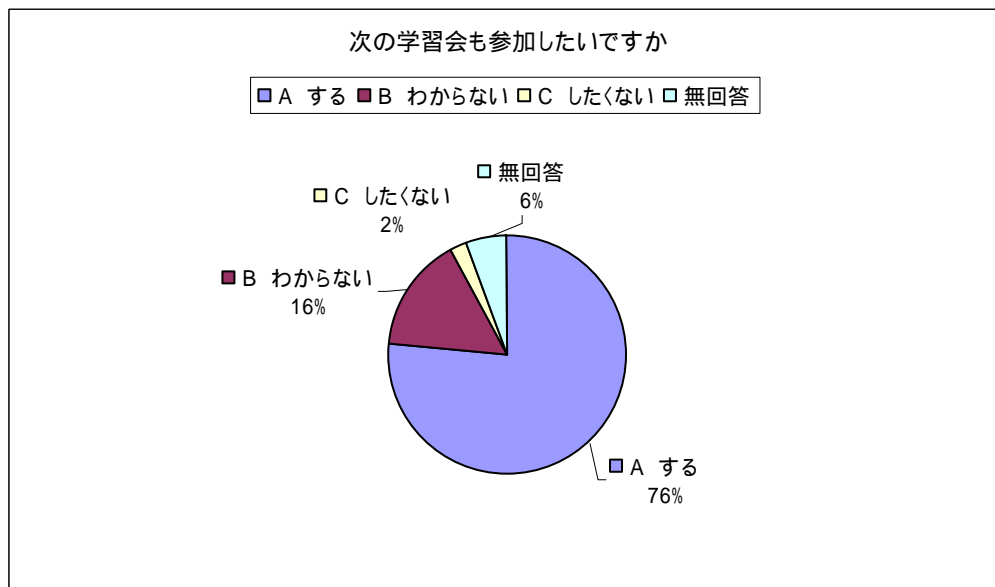
「学習会の内容は、今後、自分でもしますか？」の(表8参照)の質問では、「A する」99名、「B わからない」65名、「C しない」13名、「無回答」9名であった。

表8



「次の学習会も参加したいですか？」の(表9参照)の質問では、「Aする」142名、「Bわからない」29名、「Cしたくない」4名、「無回答」11名であった。

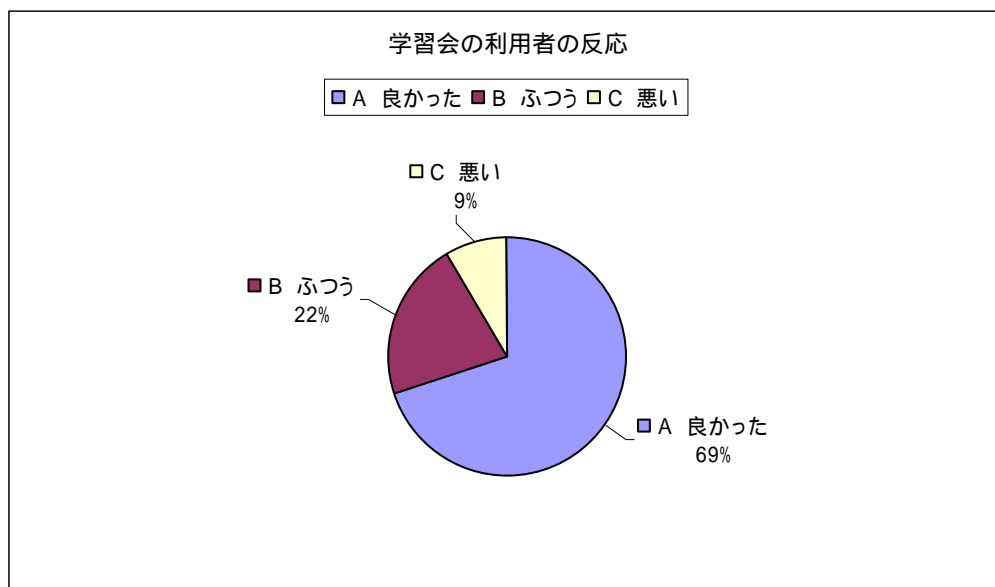
表9



2) グループ学習会を実施直後、1ヵ月後の職員から見た利用者の反応

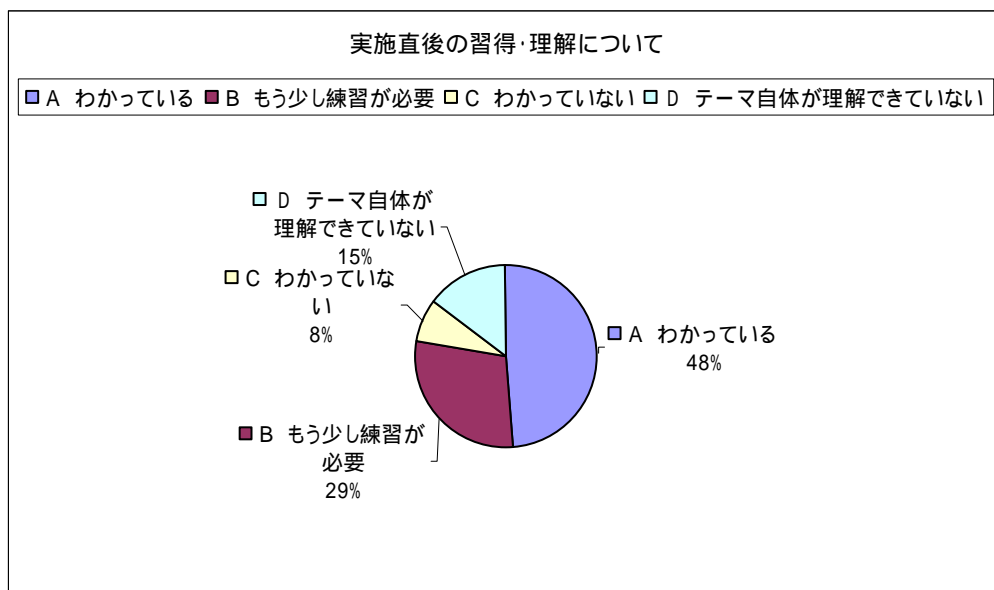
「学習会の利用者の反応」の(表10参照)の質問では、「A良かった」131名、「Bふつう」39名、「C悪い」16名、であった。

表10



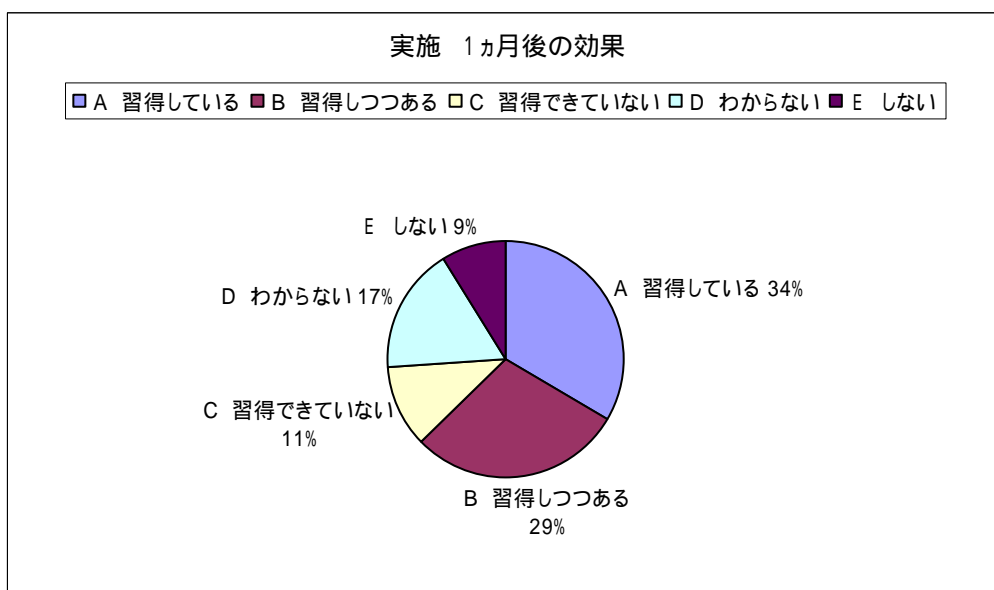
「実施直後の習得・理解について(学習会のテーマを習得・理解が進んだか)」の(表 11 参照)の質問では、「Aわかっている」91名、「Bもう少し練習が必要」54名、「Cわかっていない」14名、「Dテーマ自体が理解できていない」27名であった。

表 11



「実施 1ヶ月後の効果(学習会実施1ヵ月後、職員から見た利用者の効果はどうか)」の(表 12 参照)の質問では、「A習得している」62名、「B習得しつつある」55名、「C習得できていない」21名、「Dわからない」32名、「Eしない」16名であった。

表 12



上記のように利用者の反応は、「学習会は楽しかったですか？」では、「楽しかった」「ふつう」を含めて約86%。「自立に向けて自分のためになりましたか？」では、「ためになった」「ふつう」を含めて約87%。「今後、自分でもしますか？」では、「する」が約53%。「次の学習会も参加したいですか？」では、「する」が約76%という結果を得られた。

このことより利用者は、グループ学習会をの利用者が楽しく参加することができ、約9割超の方が内容もためになったとの感想と、約8割が次回の学習会も参加するという結果になり、非常に良い反応であったといえる。

次に「グループ学習会を実施後」、「1ヵ月後の職員から利用者」の反応は、「利用者の反応」では、「良かった」「ふつう」を含めて約91%。「学習会のテーマを習得・理解ができたか」では、「わかっている」「もう少し練習が必要」を含めて約77%（「もう少し練習が必要」は、利用者本人の中で意識が持てたと評価した）。「学習会実施1ヵ月後、利用者の効果はどうか」では、「習得している」「習得しつつある」含める約53%（「習得しつつある」は、利用者本人の中で意識が持てたと評価する）という結果が得られた。

職員からはSSTの技法を用いたグループ学習会では、利用者の9割の方が良い反応を示し、テーマの理解も8割近い方が習得・理解できたということがわかった。また、実施後、半数以上の利用者が1ヵ月後もそのテーマの事象について習得等を行ない、定着や定着しつつあるという結果が残せた。

そのため、利用者のコミュニケーション(対話・賞賛)を通して、また、利用者自身の発言や考察を用いるSSTの技法は、通勤寮の利用者などの軽度知的障害者にも有効な効果であるところのデータから読み取れる。

きょう がくしゅうかい
今日の学習会のどうでしたか？ (各班共通)

(1)今日のテーマは何でしたか？

てーま
テーマ()

きょう がくしゅうかい
(2)今日の学習会について

①学習会は楽しかったですか？ あてはまるものに○をつけてください。

A 楽しかった B ふつう C つまらない

②学習会の内容は、自立に向けて自分のためになりましたか？

あてはまるものに○をつけてください。

A ためになった B ふつう C ためにならない

③学習会の内容は、今後、自分でもしますか？

あてはまるものに○をつけてください。

A する B わからない C しない



(3)感想やこれからしたいテーマなど、気づいたことを書いてください。

()

今日の学習会について

テーマ名()
実施日時()
参加利用者名()

(1)利用者の反応どうか

A 良かった(名)

B ふつう(名)

C 少ない(名)

(2)学習会のテーマを習得・理解ができたか

A わかっている(名)

B もう少し練習が必要(名)

C わかっていない(名)

D テーマ自体が理解できていない(名)

(3)1ヶ月後の結果(評価)

A 習得している(名)

B 習得しつつある(名)

C 習得できていない(名)

D わからない(名)

E しない(名)

8 . S S Tの技法を導入して

それぞれの在寮期別(導入期、集中支援期、地域移行期)に、S S Tの技法を導入したプログラムを作成し、実施をしてきた。ここではこの取り組みの結果を述べたい。

効果としては、第一に、グループ学習会の導入時にウォーミングアップを用いた。これは、プログラムによって様々であるが、例えば「しりとり」や「×クイズ」など、簡単なゲームやクイズをすることで利用者の緊張を和らげ、発言が出やすい雰囲気づくりが出来たといえる。そのため、利用者から活発な発言があったといえる。

第二に、今までの通勤寮では「とばた通勤寮入寮の手引き(巻末資料1)」や「くらしの手引き(巻末資料2)」などを用いてグループ学習会を行っていたが、今回、ウォーミングアップを用いたS S Tの技法導入のプログラムであったため、上記のように活発な発言が多く見られた。また、日頃発言しない利用者が質問や反応をする場面が多く、このため、理解も進んだといえる。また、プログラムにおいて、作成職員がその事象に対してわかりやすく写真や図の資料を作成したり、利用者自身が考える場面を設けたことも、彼らにとっては非常にわかりやすかったようだ。

第三に、例として「挨拶の再確認と報告・質問について(66 ページ参照)」についてあげたい。ここでの教材「いろいろな国のあいさつの言葉(68 ページ参照)」では、世界の様々な挨拶の言葉を利用者に提示し、大変関心を持つことができていた。理由としては、「おはよう」などの挨拶が日本のみならず世界中にあることや、このグループ学習会で行なっていることが、とばた通勤寮のみのマナーの学習ではなく、社会の当たり前のマナーとして学習会をしているということが理解できたために大きな関心が持てたといえる。このことで利用者自身が「社会自立のため」という意識を持って臨んでいたといえる。

第四に、実践のモデリング・ロールプレイでは、職員が見本を行ない、利用者が模倣をする場面の設定を多くしたため、言葉だけの学習ではなく、行動・行為などを通してスムーズな習得ができたといえる。フィードバックでは、「おさらいテスト」などを用いて利用者自身が楽しく自ら考えがえるなどの工夫した資料を用いたため、的確にできたといえる。また、全てにおいて、グループ学習会での「約束事(11 ページ参照)」を作り、それを読み合わせて会を実施したため、他者に対して否定的でなく、肯定的な雰囲気で行なうことができ、利用者が主体的に取り組めたという効果があった。

次に課題を述べることとする。S S Tの技法を用いたプログラムを作成、サンプルの実施を行なったが、全てのプログラムの実施まで至っていない。そのた

め、次年度はその実施を行ないたい。また、利用者が地域社会生活の中で必要なプログラムを意図して、企画、立案したが「とばた通勤寮入寮の手引き(巻末資料1)」や「くらしの手引き(巻末資料2)」なども含めて、補完できるものに至ってはないため、その作成と実施をさらに推し進め、利用者が地域生活で般化できるようなプログラム作りに邁進したい。あわせて、プログラムの作成等にあたる職員の専門性の向上や、自己研鑽を積んでいくことが必要と感じた。また、地域移行をはじめた方々のモニタリングを通して、適時・適切なフォローアップを実施し、その都度、フィードバックを行ないながら検証していきたい。

9 . おわりに

社会福祉法人北九州市手をつなぐ育成会が、来年度より「北九州障害福祉研究センター」を立ち上げ、研究開発により、ナレッジマネジメントを実施することが事業計画に記載されている。そのために今年度各事業所から研究開発事業を募集し、公募の結果「とばた通勤寮チーム」として、「軽度知的障害者におけるSSTを導入した支援方法とその効果」を開発することになった。

当初、職員の年齢層が非常に若いことや、365日・24時間ローテーション勤務であることを鑑みて、施設長としてはこの事業を受けることに躊躇した感は否めない。

しかし、「若い職員の情熱と勇気」がその心配を上回る共に、テーマも現在の知的障害分野ではじまったばかりのものであり、この取り組みを選択したセンスの良さに感銘を受けた。

次に、今回の資料を取りまとめるにあたり、自分なりの助言やアドバイスをしたものの、私自身の力量不足のために専門書を置いてある書店に日参しなればならない状況もあった。そのような経緯を踏まえて、まがりなりにも100ページ余の資料を作成できたことは、ひとえに福祉の情熱に裏打ちされた職員の前向きなチャレンジ精神であったといえる。

今後、この事業を拡充することでスタッフたちの「かけがえない財産」になることと祈念している。

最後にこのチャンスを与えてくれた関係機関のみなさま方のご協力に深く感謝申し上げます。

とばた通勤寮 施設長 藤本忠昭

10. 全体を通して

「とばた通勤寮の実践を通して」

平成20年度、とばた通勤寮職員により法人の研究開発事業として「軽度知的障害者におけるSSTを導入した支援方法とその効果」をテーマとした取り組みがなされました。通勤寮に働く職員にとって、利用者への効果的な支援とは何か、働きながら地域生活を目指す知的障害者への支援とは、常に考えざるを得ないテーマに正面から取り組みました。

とばた通勤寮は昭和59年に開設され25年間の間、2年という短期間で、働きながら地域生活にかかる生活訓練を如何に実施するのか、本当に彼らの地域生活に役立っているプログラムなのか等々を自問しながら、北九州の地で働く知的障害者の地域生活に向けた実践を先駆的に取り組んできました。その実践が50名を超える結婚・単身生活者、15ヶ所のグループホーム、就業・生活支援センターの立ち上げ等を成してきました。

その実践のバックボーンとなる地域生活へ向けたプログラムは完成されたものが在るわけではなく、これまで職員の試行錯誤の中で何度も幾通りも作られてきました。今回は、とばた通勤寮でのこれまでの取り組みの集大成をSSTの手法との比較や相互性等を検討し、その有効性と課題を明らかにしようというものです。障害者自立支援法を契機に今こそ、この取り組みが必要な時期だと考えたからです。

知的障害者通勤寮は更生施設、授産施設や児童施設から就職した者、また特別支援学校等を卒業し就職した者の多くが職場における人間関係等の職場環境に馴染めなかったり、生活上の課題より離職する者が多い実態を踏まえ昭和46年に制度化され、現在に至るまで「施設」と「社会」との中間施設として営々とその機能を果たし続けてきました。しかし、その機能はこれまで福祉施策の中でしか語られず、設置数、定員規模等からも、他の援護施設の陰に隠れてしまい、本来期待された地域移行における生活訓練の中核施設であるという機能が十分に認知されないまま運営基盤の脆弱さから存続の厳しさのみが強調されて来ました。そのような中での障害者自立支援法の施行により、その機能の再確認と明確化が求められました。

とばた通勤寮も障害者自立支援法施行に伴い、自立訓練宿泊型事業に移行し、これまでより明確な目的と期間をもって就労継続と地域生活訓練を事業として取り組むことを予定しています。この研究は、これまで積み重ねてきた実践を振り返り、制度改正や利用者意識の変化を踏まえて、これから求められる具体的実践プログラムをテーマとして研究したものです。当事者に、家族に、また

社会にも理解できるプログラムでなくてはならないし、当事者が地域生活を送る中で、プログラムの有効性についての結果が問われます。どのような訓練項目を、どのような手法で、どのようにステップアップを図りながら実践すべきなのか、当事者や家族に理解が得られるのか、また企業側のニーズに応じたものであるのか、結果として社会の中で生きる障害者に利用され、その生活を支え、就労継続の厳しさを支えられる仕組みとして継続、拡充出来るのかです。

今回の研究は、とばた通勤寮による実践の中核でもありますし、一端でもあります。働く知的障害者への効果的な生活訓練プログラムの確立という大テーマに向けての取り組みが始まったと位置づけています。この研究成果が多くの事業所において広く実践、検証され、より充実、成長することを強く望んでいます。

(社福)北九州市手をつなぐ育成会 中部エリアマネジャー 比舗進

11. 監修にあたり

私たちは人間社会の中で生きている。その社会の中で生きていくうえで、私たちはさまざまな社会技能(social skill)を学んでいくことが必要となる。例えば、朝、人と顔をあわせたとき、家族への「おはよう」や職場での目上の人への「おはようございます」といったように、自分とその人との関係性やその場面を踏まえた社会技能が必要となる。

また、レストランでの接客業務に勤務することになった場合、入店してきたお客への「いらっしゃいませ」からお水を出し、メニューを出し、お客の注文を受け、そして注文の料理を出すといった一連の社会技能を学習しなければならない。その一連の社会技能は、勤務するレストランによって異なる。そして、人間誰しも、一生、社会技能を学びつづけるのである。

ただし、社会技能は人間が成長・発達していくうえで自然に身につけていくものではない。人から教えられて身につけていくものである。すなわち、学習である。社会技能の学習としては、周りの人が行っている状況を見て学ぶ場合(観察学習)もあるが、直接に行動をして賞賛されたり(強化)、叱られたり(罰)して学ぶ場合もある。特に、観察学習を不得意とされる人には、実際の行動を通して学習していける支援が必要となる。

以上から、知的障害の方においても社会の中で生活していくうえで、社会技能を習得していくことは不可欠である。そして、社会技能を学習していくためには、SSTによる学習支援が必要となる。その意味で、今回、とばた通勤寮で取り組まれた軽度知的障害の方々へのSSTを導入した支援はとても意義ある取り組みである。そして、その取り組み成果から、今回取り組まれた支援方法が有意義なものであることが示された。今後、ぜひこの成果を多くの方々に発信されていかれていくことを期待したい。

福岡県立大学人間社会学部社会福祉学科 教授 門田光司

卷末資料

とばた通勤寮 利用手引き

北九州市立とばた通勤寮

つうきんりょう にゅうりょう めざす
通勤寮に入寮して目指すこと!!

じぶん じぶん
○自分のことは、自分です。

はたらくしゅうかん
○働く習慣をつける。

しゃかい まもる
○社会のきまりを守る。



つうきんりょう
通勤寮って、どんなところ？

はじめからじしんをもってひとりでくらせるひとはいません。

じりつ ため にかぞく はなれ きょうどうせいかつ りょうり せんたく
自立するために、家族から離れ、共同生活をしながら、料理・洗濯・

そうじ おかね かんり そうだん じぶん せいかつ
掃除・お金の管理・相談することなどを、自分でできるように、生活

くんれん
の訓練をするところです。

くんれん おわったら しせつ できます くんれん めやす
訓練が終わったら、施設を出ます。訓練の目安は2～3年です。



(巻末資料1 とばた通勤寮利用手引き)

つうきんりょう あさ
通勤寮の朝

5時50分に、ひとりでおきます。

ふとん たたんで、おしいれ
布団を畳んで、押し入れにしまします。

おきたら みじたく
起きたら、身支度をします。



ちようしょく
朝食

へいじつ にちようび しょくどう そろって
平日は6時から、日曜日は7時30分から、食堂でみんな揃って
たべます。
食べます。

たべたら しょくぎ もって
食べたら食器をカウンターに持っていきます。

じぶん ふき
自分のところのテーブルを、ふきんで拭きます。



しゅっきん
出勤

じむしょ ほうこく しゅっきん
事務所に報告してから、出勤します。

(巻末資料1 とばた通勤寮利用手引き)

しごと かえって
仕事から帰ってきたら？

まず、きりょうじこくひょう 帰寮時刻表に帰ってきたじかん 時間を記入してください。

じむしょ 事務所に入って、今日のしごと 仕事についてほうこく 報告してください。

そのご その後、てあらい 手洗い・うがい うがいをします。



ゆうしょく
夕食

へいじつ 平日は19時から、にちようび 日曜日は18時から、しょくどう 食堂でみんなそろって 揃って
たべます 食べます。

たべたら 食べたらしょくき 食器をカウンターにもって 持っていきます。

じぶん 自分のところを、ふき ふきんで拭きます。

すいとうちょう みせる
出納帳を見せる

19時30分より、じむしょ 事務所ですいとうちょう 出納帳をみます 見ます。

その時 その時、きんせん 金銭に関わるかかわる アドバイスをおこない 行います。



(巻末資料1 とばた通勤寮利用手引き)

掃除

20時から10分間、みんなで決めた掃除区域を掃除します。

入浴

19時から21時30分までです。

ただし、残業で遅くなった人は、その限りではありません。



出勤準備

就寝前に、明日の出勤準備をしてください。

就寝

平日は22時に就寝します。

土曜日は23時に就寝します。



おかね
お金はどうするの？

きんせんたんとう しょくいん そうだん ひび きんせん つかいかた つき きんせん
金銭担当の職員と相談して、日々の金銭の使い方・月における金銭
けいかく いっしょ かんがえてきめ きんこ ようい きんこ
計画を一緒に考えて決めます。金庫を用意していますので、必ず金庫
かんり
で管理してください。

きちょうひん
貴重品はどうすればいいの？

ほけんしょう りょういくてちょう いんかん つうちょう ねんきんてちょう たいせつ もの しょくいん
保険証・療育手帳・印鑑・通帳・年金手帳など、大切な物は、職員
じむしょ ほかん ひつよう しょくいん そうだん
が事務所で保管します。必要なときは、職員に相談してください。



とうばん なに
当番は何をすればいいの？

とうばん ちょうりとうばん そうじとうばん はいぜんとうばん
当番には、調理当番・掃除当番・配ぜん当番の3つがあります。

きょうどう せいかつ きょうりよく せいかつ
共同で生活をしているので、みんなで協力しないと、生活が

なりたちません。他の人がするからしなくて良いのではなく、当番を

することは、責任を果たすこと、生活の勉強をすることにつながります。



(巻末資料1 とばた通勤寮利用手引き)

けんこう
健康について

まいつき けつあつ たいじゅうそくてい おこないます ゆうしょくご お風呂 はいるまえ
毎月1回、血圧・体重測定を行います。夕食後、お風呂に入る前に

そくてい
測定します。

つねにけんこう き くばることも じりつ む たいせつ
常に健康に気を配ることも、自立に向けて大切なこととなります。



おくすり の ん で かた
お薬を飲んでいる方

くすり しょくいん じむしょで かんり じむしょまで のみ きて、
薬は、いったん職員が事務所で管理します。事務所まで飲みに来て、

しょくいん いっしょ の ん だ かくにん
職員と一緒に飲んだことを確認します。

くすり のみかた ひと しょくいん そうだん
薬の飲み方のわからない人は、職員に相談しましょう。



がいしゅつ
外出はできるの？

かいしゃ こうきゅうび がいしゅつ
会社の公休日に外出できます。

がいしゅつ さい しょくいん ほうこく
外出する際は、職員に報告してください。

とばたくがい でか ける ときは、しょくいん そうだん がいしゅつとどけ ていしゅつ
戸畑区外に出かけるときは、職員と相談し、外出届を提出して
ください。

きせい
帰省はできるの？

つうきんりょう げつまつ きせい び
通勤寮には、月末に帰省日があります。帰省する方は、必ず事前に
そうだん
相談してください。

きせい び ひ ゆうしょく でません きせい び ゆうしょく きせい かた
帰省日の日は夕食は出ません。帰省日の夕食は、帰省しない方た
ちで話しあって、なに つくる きめる
ちで話し合っ、何を作るか決めることになります。

かいしゃ こまった
会社で困ったことがあったら

かいしゃ こまった
会社で困ったことがあったら、まずしょくいん そうだん
職員に相談してみてください。

つうきんりょう しょくいん つき ば ほうちん かいしゃ かたがた はなし
通勤寮の職員は、月1～2回職場を訪問して、会社の方々と話を
したり、みなさんのようす み いき
の様子を見に行きます。



あやめ会

親睦と友情を深め、寮生活を豊かに過ごすことを目的とした、み

なさんで作る自治会・寮生会です。

毎週水曜日20時30分～あります。

学習会

入寮年数によって3班に分かれて、生活・仕事・金銭などに関する

様々なことを勉強します。



行事活動

通勤寮では余暇活動の一環で、あやめ会レクレーション・バスハイ

ク・忘年会・宿泊旅行など、いろいろな行事があります。



通勤寮を卒業した後は？

アパートでひとり暮らし、友達と共同で暮らし、グループホームで暮らし、家族と暮らしなど、さまざまです。

職員としっかり相談しましょう。

それぞれ自立に向けて、
ひとつひとつ積み重ねていきましょう！！



暮らしの手引き

Ver. 1



社会福祉法人 北九州市手をつなぐ育成会

とばた通勤寮

北九州市障害者就業・生活支援センター

この手引書は
みなさんが地域で暮らしていくために
「みんなの会」「あやめ会」「勉強会」「給食会議」「健康講座」など
とばた通勤寮やつばさ会で学んできた事をまとめてあります。

この手引書に書かれてあることがすべてではありませんが、

こんな時にはどうしたらよいか

悩む前にこの手引書をひろげてみてください。

マナー、健康、仕事などなど

みなさんが困らないように

社会の一員として毎日生き生きと暮らしていくために…



せいかつ
生活 ①
そうじ
掃除



お友達をいつでも呼べる
きれいなお部屋にしまし
よ♪

あなたの住んでいる部屋はきれいですか？掃除はしていますか？

部屋を汚くしていると、どこに何があるかわからなくなったり、大切なものがなくなったり、衛生的にもよくありません。

毎日 きれいな部屋で気持ちよくすごしましょう。



①掃除機をかける

掃除機に【じゅうたん たたみ ゆか】の

きりかえスイッチがあります。かける場所に
スイッチをあわせてつかいます。

ポイント・動かせるものはよけてかける

・ すみずみまでかける

②拭き掃除をする（ぞうきん）

たなやチェストなどをぞうきんでふきます。

ぞうきんはよくれたらすぐ洗いなおして、

しっかり絞ってつかいます。

台所やテーブルなどは、きれいな台ふきや
ふきんでふきましょう。



③拭き掃除をする（ウエスなど）

テレビやラジカセなどにはほこりが集まります。

電化製品は 水に弱いので、ハンディモップや

ウエス（乾いた布）で拭いてください。



せいかつ 生活 ②

ごみ ぶんべつ ゴミの分別



そうじ ごみ
掃除をしたら、ゴミがたくさんです。

ごみ つかえなくて燃やしたり、埋めたりしてしまわなければならないものや、

また、リサイクルして使えるものなど様々です。

きたきゅうしゅうし ごみ だきす りさいくる
北九州市では、できるだけゴミを出さずにリサイクルできるように

ごみ ぶんべつ わける
ゴミの分別（分けること）がなされています。

ごみ ぶんべつじょうず りさいくる
ゴミの分別上手になってリサイクルをこころがけましょう！

いっばんごみ しゅうしゅう していやく せうりょう 一般ゴミの収集（指定袋 有料）

しゅうじかい ちいき してい ようび してい ばしょ あさ8時30分まで
週2回（地域で指定された曜日）指定された場所に 朝8時30分までに

していやく
指定袋にいれてだします。

* 生ゴミ 紙くず 木屑 ガラス など

していやく ナーバー
指定袋はスーパーや

こんびに かって
コンビニに売って

かん びん ペットボトルの分別収集

つき ざい 1・3・5すいようび しゅうしゅう
月の第1・3・5水曜日はかん・びん収集

ざい 2・4すいようび ペットボトルの収集 しゅうしゅう しやくじつ しゅうしゅう
第2・4水曜日はかん・ペットボトルの収集（祝日も収集します）

なかみ みえるくろ いれ とうじつ あさ8時30分まで してい ばしょ
中身の見える袋に入れ、当日の朝8時30分までに指定された場所へ。

だしかた 【出し方】

○ ふたのあるものはふたをとる ○ペットボトルはつぶす

○ 簡単に水洗いをする

かみぱくく これー けいこうかん ちいき かいしゅうばくくま かいしゅう
紙パック・トレー や 蛍光管 も 地域の回収ボックスで回収しています。

そどいごみ しゅうしゅう 粗大ゴミの収集

そどいごみうけつけセンターへ電話します(592-5300)毎月1回指定曜日に有料で回収

ます。申し込み時に料金や回収日などくわしくきいてください。



せいかつ
生活 ③
せんたく
洗濯 1

清潔な服を着るって
気持ちいいですね♪



いっしょうけんめいいたあとの作業服、大切なスーツ、毎日寝ている布団や枕カバーは
よごれていませんか？一度着た洋服はきれいに見えても、体の汗やあぶらで
汚れているものです。

きれいで清潔な衣類を身につけるために『洗濯』が必要なのです。



どうして“清潔”にしないといけないの？

それはね・・・

- ①社会（家族・友人・職場・電車の中・お店など）の中で生活する上での
エチケットなの
- ②自分の健康管理（病気にならないように気をつける事）のためよ



☆用意するもの

こな 粉せっけん ・ えきたい 液体せっけん

ひょうはくざい 漂白剤

せんたくばさみ

ハンガー



せいかつ
生活 ③'
せんたく
洗濯 2

さあ、わたしと一緒に洗濯をはじめよう！



① しわけをする



作業服/下着/くつした/
通勤着/エプロン・・・
汚れのひどいものは分けなきゃ

ぼけっとの中も見てね！

② しわけをした洗濯物を洗濯機に入れる



つめたい水より“ぬるいお湯”の方が
よごれがよくおちます。
でも、“熱いお湯”は服がちぢんでし
まうことがあるのできをつけて！！



③ 洗濯物の量にあわせて洗剤を入れる

漂白剤をいれると、さらにきれいになります。



(洗剤によっては、服のいろがおちてしまうものもあるので、説明をよく読んで！)

水量・洗い・すすぎ・脱水等、洗うものにあわせて洗い方を選びます。

スタート！

④ 終わりの合図になったら

すぐにほします。洗濯機の中に入れておけばなしにしておく

洗濯物が臭くなったり、しわがついたりします。



きれいになったものは しわをのばしてほします。
お天気を考えてほしましょうね。



お金の①

大切に使いたいから、しっかり相談します



けいかくひょう かこう
計画表を書こう

給料(収入)から使うお金(支出)を考えます。

*予備費は急な通院など、予定を立てていなかった時のために使います

(余っているわけではありません)

氏名	月分金銭計画表			
1. 収入				
総額				円
その他(年金等)				円
前月くりこし				円
合計				円
2. 支出				
① 必要経費				
家賃				円
光熱水費(電気・ガス・水道)				円
電話				円
食費(朝・夕)				円
(昼)				円
(茶・調味料)				円
地域生活基金				円
育成会会費				円
				円
小計				円
② 生活費				
				円
③ その他の出費				
衣服費(衣類・くつ等)				円
趣味・娯楽費				円
旅費				円
つばき会の会費				円
合計				円
3. 貯金				
① 定期積立貯金				円
② 普通貯金				円
4. 予備費				
				円

僕はずっとスーツがほしかったけど、一度にはかえないなあ～



それなら、毎月積立(少しずつお金を貯えること)するといいわよ



僕は将来のことを考えてしっかり貯金をしているよ。



マナー ①

あいさつをしよう！

みなさんは 日頃 ひごろ どんな 『あいさつ』 をしていますか？



おはよう
ございます



行ってき
ます！



ただいまか
えりました

あさあきたら 朝起きたら・・・

でかけるとき 出かける時には・・・

かえって 帰ってきたら・・・

この他にもたくさんの『あいさつ』をしていると思います。

大人として、社会人として、毎日たくさんの人と出会う私達にとって『あいさつ』はとても大切なことです。

『あいさつ』ひとつで、その人の印象やイメージが、よくなったり悪くなったりします。

しょくば 職場でも・・・

よろしく
お願いします

すみません



ごくろうさ
までした

ありがとう
ございました

お先に失礼します

おたがいが気持ちよく一日をすごすために、自分からあいさつしましょう！

元気に、はっきりとした口調でね！！

マナー ②

みだしなみをととのえよう



女性はお化粧の仕方やマニキュア・アクセサリーにも気をつけましょうね

みだしなみとは、**他人に不快な感じを**

あたえないよう、礼儀や作法を守り、身なりなどをととのえることです。

さあ、鏡をみて**‘みだしなみチェック’**です！

髪はくしでときましたか？
ねぐせはないですか？

耳の掃除はしていますか？

ひげはそっていますか？

清潔な服をきていますか？
しわになっていませんか？

くつもきれいですか？

髪は2日に1回は洗っていますか？
一月に一度は散髪していますか？

顔は洗いましたか？

はみがきはばっちりですか？

サイズのあった服をきていますか？
小さすぎたり大きすぎたりしていませんか？

くつしたは破れていませんか？

- * 季節・お天気にあっていますか？
- * 年齢にあった格好ですか？
- * 場所・目的（遊び・仕事・結婚式・お葬式）・一緒に行く人
を考えたらいいですよ

(´・`)v

健康 ①

自分の身体を知ろう！



*** 基本的に知っておきたいこと ***

生年月日 昭和 年 月 日 年齢 才 性別 男・女

身長 _____ cm

体重 _____ kg 平均体重 _____ kg

* あなたの体重は平均体重と何kg違いますか？ *

やせ気味？ ふつう？ 太り気味？

血液型 _____ 型

平熱 _____ 度

平均脈拍 一分間に _____ 回

足のサイズ _____ cm

服のサイズ S M L LL(2L) LLL(XL)

下着のサイズ(女性のみ) A B C D E

血圧 最高 _____ 最低 _____

視力 右 _____ 左 _____ (メガネの人はメガネかけた視力)

点数 /13(14)

さて、みなさん、自分のことをどれくらい知っていますか？全部で13問(女性は14問)あります。さあ、考えてみよう！！



*** 知ったら良いと思われること ***

菌の本数 上 本 下 本 《合計 本》

聴力 右 _____ 左 _____

心電図 異常なし _____ 異常あり (_____)

胸部レントゲ: 異常なし _____ 異常あり (_____)

検尿 異常なし _____ 異常あり (_____)



*** 自己確認 ***

たばこは吸いますか？ 吸う (一日 本) 吸わない

お酒は飲みますか？ 飲む (一ヶ月に 日) 飲まない

睡眠時間は何時間ですか？ 一日 時間



健康 ②

びょういん いく つういん とき
病院へ行く (通院) する時は・・・



(ないか)



かぜをひいた おなかが痛い 頭が痛い 体がだるい など 体の中の調子が悪い時

(げか)



指を切った 血がとまらない など ケガをした時



からだ であい おわるいとき びょういん いきまます 体の具合が悪い時、病院へ行きます。 病院にはいろいろな種類 (〇〇科) が あって、それぞれ専門の おいしお お医者さんがいますよ。

(せいけいげか)



骨を折った 足をひねった 腰が痛い など 骨に関するケガのとき



(ひふか)



手荒れ 水虫 しっしん できもの アトピー 皮膚のアレルギーなど 皮膚の病気の時



(しか)



虫歯 歯ぐきの病気 おやしらす など 歯やはぐきの状態が悪い時



(ひにようきか)



股間や肛門 (おしり) のトラブルのとき



(がんか)



目が痛い 目が充血する など目の病気の時

また、メガネやコンタクトレンズをつくる時



(じびいんこうか)



耳が痛い 耳鳴りがする (耳の病気) 鼻炎 (鼻の病気) アレルギーなどの時



まだまだありますが、よく利用する科をのせています

* 「どの病院へいったらよいのかわからない」 「いろいろなところが調子が悪くてどうしたらよいのかわからない」と、言う時は人に相談しましょう

あんぜん
安全 ①

きんきゅう とき
緊急の時！！ 1



救急車の呼び方

まず

119 番

- ① 電話がつながったら 『**救急です！**』と、はっきり言う（火事と区別します）
- ② **場所**を知らせる
- ③ いつ、**だれが**、**どこで**、**どうしたか**、**患者の人数**
- ④ **現在の様子**
- ⑤ 救急車が来るまでに何をしたらよいか聞く
- ⑥ 病院へいく用意をする
- ⑦ 救急車を迎えに出る

救急です！！

住所は戸畑区沖台2丁目4番8号です
17時ごろ、男性の戸畑太郎くんが
道路で急に倒れました。

全く動きません。

私の名前は沖台次郎です。

急いできてください！！



わかりました！
落ち着いて！
すぐにむかいます！



あんぜん
安全 ①'

きんきゅう とき
緊急の時！！ 2

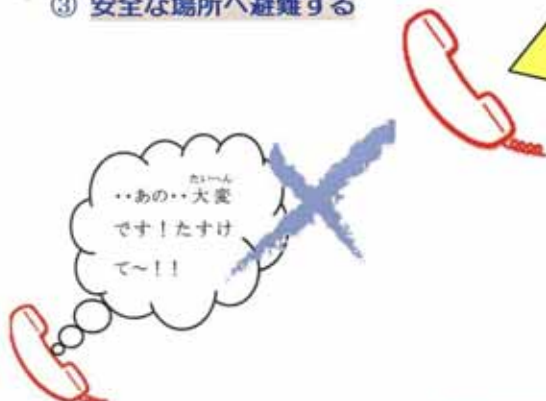


しょうぼうしゃ
消防車の呼び方

まず

119番

- ① 電話がつながったら **『火事です！』**と、はっきり言う（救急と区別します）
- ② **場所**と**現在の様子**と**名前**を知らせる
- ③ **安全な場所へ避難**する



火事です！！

住所は戸畑区神台2丁目4番8号です
台所から出火して、

天井まで火が移っています。

私は戸畑花子といます。

急いできてください！！



火が出たら一人で消そうと思わずに
「火事だー！」とさけんで、人に助けを
求めてください。
早く安全にひなんすることが大切です！

地域で生き生きとくらすために
地域で生き生きとくらすために



注釈、引用

(注1) A A M R の 1993 年の定義では I Q とともに、Intellectual Functioning と Adaptive Skill (Communication, Self-Care, Social Skills, Home Living, Community Use, Self-Direction, Health & Safety) を評価の基準としている。

(注2) 相当量のアメリカの研究に目を通し、その課題と訓練方法の概略を「ソーシャルスキルの基礎的研究」に概略記述した。

(注3) 自立生活ハンドブック 「わたしにであう本」 1994 年手をつなぐ親の会編集 は本人用と援助者用の二つのマニュアルがある。

(注4) スウェーデンに Kontakt Person という制度があるが、これは友人と相談相手の働きをあわせもっている。公の援助者(職員)の他に同年代の障害をもたない人の中から共通の趣味をもつ人を募集し、本人同士が会って決める制度である。活動に対する実費のみで報酬はなく、職業的、法的な責任はない。F U B (スウェーデンの知的障害をもつこども、青年、大人とその親・家族の会) が力を入れ、Kontakt Person は急増している。

(注5) 参考文献「リハビリテーション研究」

知的障害をもつ人達のソーシャルスキルとその訓練について
1994 年 9 月(第 81 号) 廣瀬貴一著

(財) 日本障害者リハビリテーション協会発行

(注6) 参考文献「知的障害者の人権を守るために～相談者のハンドブック」
厚生省大臣官房障害保健福祉障害福祉課監修(中央法規)