

職種を問わない特技を活かした余暇支援

～私の次のステージはいつでしょうか？～

柳井ひまわり園 主任管理栄養士 熊谷 たまき

1. はじめに

当園は、平成13年4月に開設された定員50名、ショートステイ4名の障害者支援施設です。この21年間で、利用者の毎日の生活の流れ、各利用者の特性や余暇の過ごし方等もある程度形ができています。利用者の中には自分の中でタイムテーブルを作っている方もおり、そこへ新たな事柄を組み込もうと思っても受け入れが難しい方もいます。

利用者と触れ合う中で、「私ね、卓球が得意なんよ」「私はね、絵を描くのが好きなんよ」「私はおりがみが好き」「ウォーキングがしたい」などのいろいろな情報が入ってきます。いろいろな思いをもっている利用者に、できる限りの支援をしたいとは思いますが、利用者は50名全員同じではなく、障害も特性も一人ひとり違うため、必要とする支援も一人ひとり異なります。24時間シートを作成してみると、24時間では足りないのではないかというほど一日の生活の流れをこなすのに精一杯な日もあります。しかし、これは職員都合であり、利用者には全く関係ありません。それどころか、「職員が話を聞いてくれない」等と情緒不安定になり、他害や物損等を招くこともしばしばです。

そんな中、支援員ではない私でも何か支援に役立つことはないかと考えたときに、「利用者の余暇時間を使って自分（私）のストレングスを生かした支援をしてみよう」と思いました。

『余暇』とは、『個人が職場や家庭、社会から課せられた義務から解放されたときに、休息のため、気晴らしのため、あるいは利得とは無関係な知識や能力の養成、自発的な社会参加、自由な想像力の発揮のために、全く随意に行う活動の総体である』（J.デュマズディエ, 1972）と言われ、人に言われて実施するものではなく、自らの意思で自由に選択できることが重要であるとされています。

今回は、利用者の余暇支援の充実と、利用者の思いをできるだけかなえようとする支援の実践報告です。

2. 余暇支援を行う上で気を付けていること

私は、支援者の一人ではありますが、あくまで職種は栄養士です。栄養管理については自分の思いや考えで支援を進めることはできますが、生活支援の場での主役は支援員なので、サービス管理責任者や担当支援員の支援や方向性に反することはしないようにしているつもりです。そのため、私は余暇支援を行う上で、下記のことに気を付けています。

- ・まずは自分の業務（栄養士業務）をおろそかにしない
- ・必ず、各利用者の支援方針を理解した上で、栄養士の立場で支援を行う
- ・支援カリキュラムの邪魔をするような支援はしない
- ・余暇時間を利用し、利用者のストレングスを伸ばす
- ・自分（職員）のストレングスを利用者支援に生かす（運動ができる、ピアノが弾ける等）
- ・利用者と接する（触れ合う）時には、利用者の状態、最近の様子を事前に情報収集しておく

く（利用者が不安定な状態のときに、支援員以外の職員が支援を行うことで、状態に変化があった時の対応が難しくなるため）

- ・大勢の中では自分の意見は言えないという方とは、一対一で話をする
- ・肥満改善や健康増進のため、運動が必要と思われる方とは、ウォーキング等をしながら会話することで日々の様子を聞き、その中から利用者の思いを聞き出す
- ・利用者からの相談・依頼・質問等に対して、できないことはできないこととその理由をはっきりと伝える。可能なこと、自分（利用者本人もしくは職員）が努力すれば可能になること等に対しては、できるだけ期待に応える（必ず支援員に相談する）

しかし、気を付けてはいても、うまくいかない時もあり、支援員に迷惑をかけることがたびたびありますが、その都度調整し、前向きに取り組んでいます。

3. Hさんのプロフィール

氏 名：T・Hさん

性 別：女性

年 齢：62歳

障 害：知的障害

障害支援区分：3

療育手帳：B

既 往 歴：統合失調症、心因性膀胱炎他

生 活 歴：昭和53年3月 高等学校（普通科）卒業

昭和53年4月 就職（職歴等不明）

平成13年4月 柳井ひまわり園入所 現在に至る

A D L：自立、生活上の日常コミュニケーションは問題なし

免許・資格：原付免許（現在は返納）、英検3級

趣味・特技：フルート、歌、編み物、英語

4. Hさんの特技を活かした余暇支援

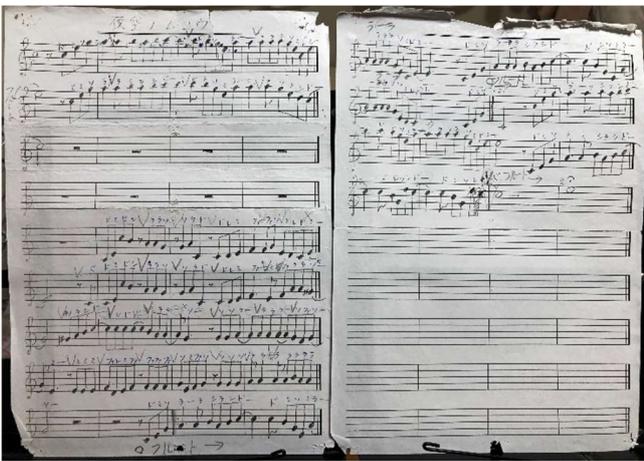
利用者Hさんは、フルート演奏が得意で、余暇時間にはほぼ毎日練習しています。Hさんがフルートを演奏するようになったきっかけは、当時（15年以上前）の担当支援員より、やってみたいこと・演奏してみたい楽器はありますか？との問いかけに、『フルートを演奏してみたい』と言ったことから始まりました。その支援員からフルートを譲り受け、毎日練習に励んできました。練習開始当初は全く音がでませんでした。それでも毎日繰り返し練習をすることで、2、3年後にようやく音が出せるようになりました。その当時の担当支援員が退職後も、毎日一人で練習を続けています。

私が初めてHさんのフルートを聴いたときは、音もテンポもバラバラで、正直なところ気持ちよく聴ける状態ではありませんでした。私自身、ピアノを特技としており、楽譜を読んだり音を聴き分けたりすることはできたので、同じ聴くならいい音を聴きたい、いい音で吹けるようになってほしいと思い、時々アドバイスを送るようになりました。Hさんに、どんな曲が演奏してみたいのか聞いてみると、『演奏してみたい曲はあるが、楽譜がないから吹けない』と言われたので、

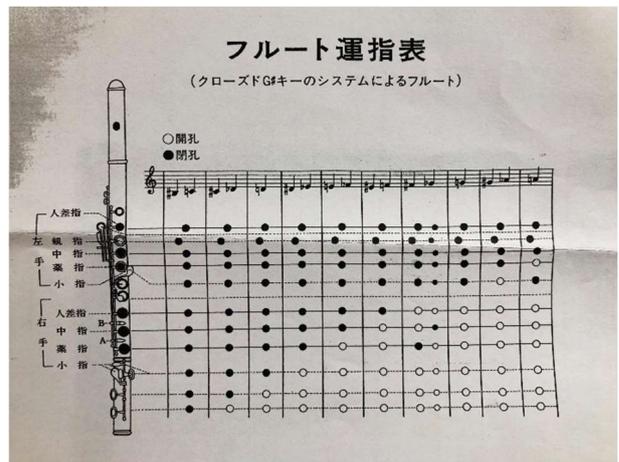
『私の手作りであれば作りますよ』と応じたところから、私はレッスンに関わることになりました。

最初は、私も自分の仕事をせずにHさんと遊んでいるようにしか思えなかったのですが、私の休憩時間を使ってレッスンをしていました。私はそれでよかったのですが、私の休憩時間が十分確保できない時にはレッスンもできない、レッスンが不定期になるとHさんが一日の予定が立てられず、他の作業中でも集中できないなど、Hさんが落ち着いて過ごすことができない状況も発生しました。そこで、フルートのレッスンを『余暇支援』という捉え方で考え、利用者の余暇時間に合わせて、時間も決めて行うよう変更しました。

フルートを吹くにあたって、『楽譜は音符だけじゃわからないのでカタカナもふってほしい』、『目が悪く楽譜が小さいと見えにくいので大きく書いてほしい』などの要望もあったので、本人用の楽譜は、私自身が持っている楽譜や、インターネットで検索したものから、手書きで作り直しています(写真①)。また『吹いたことのない音は指遣いが分からないので教えてほしい』と言われ、私はフルートの経験がないためわかりませんでした。フルートを一から教えてくれた当時の担当支援員から、運指表の読み方も習っていたため、フルートの運指表を探してその表を見せるだけで、すぐに吹けるようになりました(写真②)。フルートの指導自体は全くできませんが、私が観客の立場で聴いたときに、気持ちよく聴けるような音を探ることはできたので、曲の流れにポイントを置いて練習・アドバイスをしました。演奏だけでなく、息継ぎも非常に大事で、大抵苦しくなったところで息継ぎを入れるという感じであったので、曲が流れるように息継ぎの位置も決めてあげると、音が続くようになり、私が伴奏をつけて一緒に演奏することで、スムーズに演奏できるようになりました。



(写真①) 職員による手作り楽譜



(写真②) フルード運指表

Hさんが演奏する曲は、『世界に一つだけの花』『らいおんハート』『夜空ノムコウ』などのポップス、『A Time For Us』『Top of the World』『Over the Rainbow』などの洋楽、人気映画や人気アニメ、クリスマスソングなどの流行りの曲など、ジャンルを問いません。自分が知っている曲は、楽譜があれば数日で譜読みができます。譜読みができたなら、音符の長さ、リズム、息継ぎの場所などを確認しながらレッスンしていきます。ソロで演奏すると、音符の長さやリズムがバラバラになってしまいがちですが、伴奏を付けると、伴奏に合わせてきっちり演奏することができます。ですので、Hさんが楽しく演奏するためには、楽譜を作るたびに、私もピアノ伴奏を練習しなけ

ればならないのが少し大変です。

5. 行事でのフルート演奏

Hさんは毎日練習を続けることで、フルート演奏に自信もついてきたことから、誰かに自分のフルートを聴いてもらいたい、発表の場がほしいと思うようになってきました。そこで、園内で行われる各行事で発表の場を設け、クリスマス会では、クリスマスソングを中心に、ソロ演奏や他利用者と一緒に楽しめる曲などを演奏し（写真③）、誕生会では、毎回歌う『ハッピーバースデー』の歌をHさんのフルートを伴奏にしてみんなで歌ったりしています（写真④）



（写真③）クリスマス会にて（写真中央）



（写真④）誕生会にて（写真左奥）

6. 念願のステージ演奏

平成30年度山口県知的障がい施設福祉振興大会では、『私の自慢』をテーマに、利用者の特技を披露する場が設けられました。Hさんに、「フルートをみんなに聴いてもらえる場（ステージで演奏する機会）があるのですが、出てみますか？」と問うと、「出てみたいです。」と目をキラキラさせて喜ばれました。

当日、Hさんは今まで体験したことがない状況に、終始ドキドキされており、演奏前は私の声かけもあまり耳に入っていないような状況でしたが、「私も一緒にステージにいるので、いつも通りやれば大丈夫ですよ。」と声をかけ、何とか落ち着かせていました。演奏が始まってからは、落ち着いて演奏ができるように、背中をポンポンと叩いてリズムをとりながら演奏しました。Hさんと一緒にレッスンをするようになってから、「吹けるようになったらどこかのステージで演奏したい」とうことを常々言われていたので、今回のステージは、多くの人に自分が頑張って練習して吹けるようになったフルートを聴いてほしいという願いがかない、ドキドキしながらも見事最後までフルート演奏をやり遂げました（写真⑤、⑥）。

しかし、実は途中から音が出にくくなり、最後まで吹けるかなと心配になるような演奏になってしまい、ステージを降りるまで、私の緊張は解けませんでした。演奏が終わり、一息つこうと思った時に、本人から出た最初の言葉は、「恥をかきました。」という思いもよらない言葉でした。表情も暗く、その後言葉もかけにくい様子でした。私はいつもなら冗談を言ったりして場を和ませようとするのですが、その時はどう声をかけたらよいか分からず、何も言えませんでした。私の中では、得意なフルートをステージ上で演奏してみんなに聴いてもらえたら自信に繋がり、もっ

とともっとフルートが楽しくなると安易に想定していましたが、まさかの自信喪失のような発言に、自信をつけるはずの場が、逆に自信を無くさせてしまったという思いで、ステージを降りても私の緊張はしばらく続きました。

大会終了後、多くの方が、「Hさん、すごかったね！良かったよ！」と声をかけてくださり、その声かけに安堵したのか、Hさんも嬉しそうだったので、私はようやくほっとしました。



(写真⑤)



(写真⑥) ステージ演奏 (写真左側)

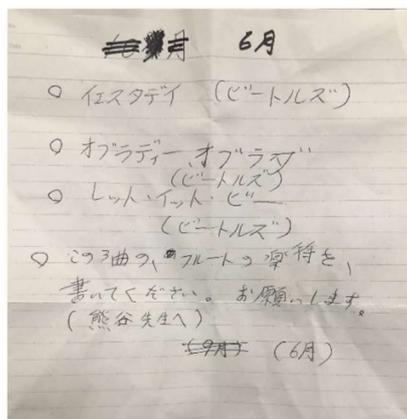
7. ステージ演奏を経験して

平成30年のステージ後もHさんとのレッスンは続いています。Hさんは、「次のステージはいつでしょうか？」と聞いてこられ、各種行事を伝えると、その行事に向けて曲を選定し、楽譜が準備でき次第、練習に励んでいます。前回のステージ演奏でのHさんの言葉が気になっていましたが、Hさんに、「次また大勢の前でステージ演奏する機会があったらやりたいですか？」と問いかけると、「やりたいです。」との返事が返ってきましたので、非常に嬉しかったとともに、私も、Hさんが自信をもって演奏でき、演奏後には今回のような思いをせず、達成感が得られるような手助けができればと思い、レッスンを続けています。

Hさんと一緒にフルートレッスンをすることで、最近『私も一緒にやりたい。私は歌が歌いたい。』という利用者が集まってきています。昨年の園まつりでも披露しましたが(写真⑦)、Hさんは歌を歌うことも好きなので、今年もみんなで歌うことになりました。今年、ビートルズの『イエスタディ』『オブラディ・オブラダ』『レット・イット・ビー』の3曲を、Hさんの得意な英語を活かして、英語で歌う予定で、10月の園まつりに向けて今から練習しています。また、いつものように、フルートの楽譜も作ってほしいというお手紙をいただき、年末のクリスマス会ではその曲をフルート演奏するというところまで決めています(写真⑧)。



(写真⑦) 昨年園祭りで歌披露 (写真中央)



(写真⑧) 楽譜依頼の手紙

8. おわりに

自分にできる支援は、栄養士として栄養管理というまでもありませんが、目に見えない、触れ合いのない栄養管理業務は利用者にはなかなか伝わりません。利用者からみると、栄養士は、ごはんを作ってくれるのが栄養士さん、好きな食べ物が食べられたら良い栄養士さん、嫌いな物が出たら嫌な栄養士さん、という食事に関することのみの認識ではないかと思います。食事以外の場でコミュニケーションをとったり、利用者のストレングスを伸ばす支援だけでなく、逆に利用者に私（職員）のストレングスを知ってもらったり、食事以外のことも情報収集し、いろいろなことを知った上で利用者に関わったりすることで、利用者が職員に興味を抱くようになります。そうすると、会話や意思疎通が可能な利用者は、食事のことだけでなく、いろいろなことを話してくれたり、聞いてきてくれたりします。意思疎通が可能な利用者ほど、自分の思いが強く（大きく）、健康（栄養）管理上必要な食事内容や形態の変更は、受け入れが難しいことが多いのですが、余暇支援（フルートや歌、ウォーキング等）を行う時の関わり方の工夫次第で、食事（栄養）面の情報を得ることも可能になり、その利用者にあった介入の仕方、本人に分かりやすく説明することができ、支援もスムーズになります。Hさんとのステージ演奏は、私にとって余暇支援のあり方を見直すと同時に、利用者との関わりをさらに広げ、お互いの理解を深める良いきっかけとなりました。

私はまた新たな楽譜作りと伴奏の練習という仕事ができ、私の余暇時間は少し減りますが、利用者が楽しんでくれる、喜んでくれる、いい笑顔で笑ってくれることに、余暇支援の意味があると考えています。これからもできる限り続けていきたいと思っています。