



# SST Social Skills Training

2015.7.1 Vol.5 DAY CARE MONTHLY MAGAZINE

## プログラム紹介

**Social Skill Training**

の頭文字をとって SST と呼び、日本では「社会生活技能訓練」と訳されています。

### SSTの目的

SSTの目的は、「自分の考えや感情、要件を相手に上手に伝えられること」です。

慢性の精神疾患がある人は、生活技能（例：上手に頼みごとをする、質問して会話を続けるなど）が不足しているために、それらが上手く機能せず、生活だけでなく病状にも影響が出てきてしまうことがあります。

そこで、SSTを行うことにより生活技能を身につけ、より自分らしく社会生活を送れるようになることを目指しています。

### ---CONTENTS---

- 1、プログラム紹介 (SST)・・・1
- 2、働く  
(愛を運ぶ船、料理好き、チーズカレー)  
特派員レポート (進撃の小人)・・・2
- 3、バーベキュー  
(A.F、T.F、愛を運ぶ船)・・・5
- 4、働く (ミス唐辛子)・・・6
- 5、コラム  
(チーズカレー、しゅうご、人面魚、  
シノン・スカイブルー)・・・6
- 6、編集後記・・・9
- 7、デイケアカレンダー・・・10

### 方法

コミュニケーションを上手にとるためには、頭で考えることと同時に、実際に練習することが一番の効果的な方法です。そこでロールプレイという方法を用いて練習をしていきます。

こんな目標を持っている方にお勧めです！

- ・友人を増やしたい
- ・対人関係を上手に持ちたい
- ・気持ちをため込まず、相手に伝えられるようになりたい
- ・働くときに必要な対人関係のスキルを身につけたい・・・ などなど

デイケアでは、週に1度のペースで2グループに分かれSSTを実施しています。興味のある方はぜひ見学にいらして下さい。

### 参考文献

「SST ステップ・バイ・ステップ方式  
研修講義資料」

SST普及協会認定講師 片柳光昭

# 働く

就労について

～ 愛を運ぶ船 ～

最初の就労プログラムは、OさんとMさんから始まり私も続いて、面接練習、履歴書の書き方と、障害者雇用の面接を受けに行ったりとデイケアで、就労プログラムを始めました。



その後の作業所について

料理好き

今はまだパン作りですが、そろそろ販売の見学を試みようかと思っています。販売は、始めてなので少し緊張します。もっと多くの人々が、ジョアンのパンは美味しいと言われる位たくさんの種類のパンを作りたいです。他のパンよりも、味が全く違います。軽作業も、スムーズに出来る様になりました。今では、他の人の分も手伝ったりします。作業所内では、前よりも会話をする人が増えてとても楽しいです。

## 特派員レポート by 進撃の小人 障害と雇用について



昨年暮に厚生労働省が発表した平成26年度の障害者雇用状況の集計結果という資料を目にする機会がありました。その中で各都道府県の実雇用率の数字が出ていました。栃木県は47都道府県中41位でした。私が見た時にそれはそうだろうなと思いました。

栃木県のように関東でも有数の表面積を持ち、それに反比例するように少ない公共交通機関では雇用する側も雇用される側も車社会の栃木県で、もし患者が車の運転制限どころか自転車に乗る制限も受けていたとすると、お互いに通勤どうする？という話になります。では運転制限するのが悪い、脆弱な公共交通機関が悪いと文句を言うのでしょうか。

それこそ不毛な議論で非生産的、非効率的、水掛け論に近い話です。私はこの状況を越えるのは何かと自問した時に、ITという人間が発明、開発した道具に着目しました。そして先日お伺いしたのが「東京都障害者IT地域支援センター」様という場所です。前置き長くなりました。ここからが本題となります。

「東京都障害者IT地域支援センター」様は障害を抱えた人でもパソコンという道具が使えるように支援する補助機器などを展示しているほか、東京都民の方は相談にものってくれて生活上のIT利用の目的などヒヤリングし、関連補助機器やパソコンの使い方を学びたい方に個別の障害に配慮した上で学べる場所です

当日はアポイント無しで直接お伺いしたのですが、携帯電話で写真をバシバシ撮るつもりでしたので、見学自由ではありませんでしたが最初に受付で「栃木の宇都宮からお伺いした小人(もちろん本名で言いましたが文面上は小人)と申します。

実は私が通っている病院のデイケアで新聞的なものを4月から発刊しておりまして、私は今回このセンター様を記事にしたいなと思いお伺いしました。写真など撮らせていただいてもよろしいでしょうか」と事情を話すと受付の担当者様は大変よくしてくれて、それは遠くからということで私が色々なIT操作のための関連補助機器を写真に収めている時に私が折々に質問の度に詳しく教えて下さり誠に有難い時間でした。私はここに栃木の実雇用率を上げる突破口がある気がします。

ITの最大の利点は物理的距離を考えずに済むことです。栃木県の表面積を縮めることはできませんが、それを無効化することはITという人間が発明した道具を使いできるのではないかと思います。自分なりに今後はITを利用した社会復帰という観点で記事を書いていきたいとも思っています。たまに脱線した話もしますが・・・。

最後に「東京都障害者IT地域支援センター」様のパンフレットに書かれていることをそのまま文章引用して今月号は終わりにします。

「引用ここから」

IT(情報技術)は全ての人にとって人生を豊かにしてくれる道具です。10年前には考えられなかった便利なことや楽しいことが、ITを使うことで目の前に広がります。それは「わたしはわたし以外の人と確かに繋がっているんだ」と実感させてくれるのが、何よりこの道具の最高にステキなところでしょう。しかし、こうした技術の発展が、操作に不自由を抱えている一部の方にとって、ともすれば余計なハンディを負わせてしまう場合があります。そしてそれは、放っておくと積み重なって社会的に大きな不利益になってしまうのです。そんな理不尽なことが起きぬよう、障害者IT地域支援センターは、あらゆる人が自分仕様でITを利用するために機器や情報を準備してまいります。ITという道具を使うことで真に人が人を支えていけるよう、皆様と一緒に一步一步、歩んでゆく所存です。多くの方のご来場お待ちいたしております。東京都障害者IT地域支援センター 一同。

「引用ここまで」

今月号以上ですが私の個人的に最後にお礼を。当日はアポイント無しでお伺いしたにも関わらず、本当に細やかなご説明や実際に機器の体験などをさせていただき本当にありがとうございました。自分の視線がマウス代わりになる機器の体験は驚きを越えて感動しました。また折々お伺いすることがあるかもしれませんが、その節はよしなをお願い申し上げます。いち個人として重ねて感謝申し上げます。



# 働く

「ソーシャルファーム長岡」奮闘記

チーズカレー

私が「ソーシャルファーム長岡」に通う様になってはや 5 ヶ月。デイケアに週 2 回通い、作業所に週 3 回通うという生活リズムもだいぶ整ってきました。ゆくゆくは作業所の方を週 4、週 5 回と増やしていきたいのですが、デイケアのプログラムでどうしても抜けたくないものがあり、現状、当面の間は週 3 回ぐらいで通っていく予定です。

最近の作業所での私の近況はというと...、とても忙しい！です。「この時期はどうしても忙しくなるんだよねえ」と作業所の先輩方は申しておりますが、本当にやることがたくさんあります。まず草との格闘。これが個人的には一番大変です。次に収穫。先月だと大根、白菜、キャベツ等々。最近だとインゲン、キュウリ、あとブルーベリー各種、等でしょうか。女性陣は主にハチミツを担当します。ソーシャルファーム長岡のハチミツは純度 100%、天然のハチミツでほんのり花香りがするのでとてもおいしいです。



他にジャムも作っており、イチゴジャム、赤、黄のトマトジャム、ジューンベリーにブラックベリー、ガーデンハックルベリージャムなどがあります。いずれのジャムもソーシャルファーム長岡で撮れたハチミツが入っているのでやっぱり美味しいです。

ジャムや野菜は「あぜみち」などに「ソーシャルファーム長岡」という名前で売っています。興味を持たれた方はいらしてください。

午後は主に収穫物の袋詰めなどでしょうか。日によって作業内容は変わりますが、今のところこんな感じです。以前と比べてだいぶ疲れませんが、仕事が終わったあと、疲労感に伴ってやってくる充足感。何物にも代えられません。そんな感じで今日も、社会復帰に向けて一步一步、歩いていくチーズカレーなのでした。



# バーベキュー BBQ 開催



6月11日(水) デイケアでも恒例行事となったバーベキューが行われました。梅雨時期のため、天気が心配でしたが(火曜日)雨・(水曜日)晴・(木曜日)雨と唯一の晴れ間にも恵まれ、屋外にて開催することができました。事前のメンバーミーティングで、当日の食材等について打ち合わせを行い、準備は万端です。

参加者も26名と大盛況で、当日は買い出し班・食材準備班・火おこし班に分かれ準備に取り組みました。食材を焼き始めると、参加者全員で準備に手間や時間をかけた分、その美味しさもひとしおといった表情があちこちで見受けられました。

来年もまた皆さんのいい笑顔が見たいですね

## < 材料準備担当 >

野菜を洗ってグループごとに分けたり、ご飯を量っておむすびを握ったりしました。あとは主に洗い物をしました。火おこしが上手く、焼きが早かったので食べるのが忙しかったです。男性は、食べ過ぎたというくらいだったので満足できたと思います。参加するたびに勉強になります。来年も同じ形でやりたいですね。暑かったけど、晴れて良かったです。(A・F)

## < 買い物・火おこし担当 >

火を熾すのが大変だった。買い物では、国産の肉は質が良くて値段が高かったので外国産の肉を買った。焼肉がとてもおいしかった。(T・F)



## < 材料準備担当 >

私は、エプロンを持っていたので男ながら、室内で野菜切りなどをしました。数十名のメンバー(女性)とやり、おにぎり作りから野菜切りまでをして、午前11時30分に準備が終わりました。

そして、外仕事も終わっていたのでいよいよバーベキューの始まりです。グループで食べて、しめはやきそば。みんなで食べておいしかった。午後は通常通りプログラムをして、1日が終わりました。楽しい1日でした。

(~愛を運ぶ船~)

## BBQ 感想

- ・満足です。
- ・楽しくて良かった。
- ・久しぶりにDCに参加できてよかった。
- ・美味しかった。
- ・美味しく出来て良かった。
- ・野菜もおいしく楽しく出来た。
- ・準備が手際よく出来て良かった。
- ・とてもおいしかった。
- ・身体を冷やす道具を持ってくるべきだった。
- ・美味しかったけど口の中を火傷した。
- ・天気が良くて良かった。
- ・忙しかった。
- ・エビ、貝などの魚介類も欲しかった。
- ・月1でやってほしい。
- ・初めて参加して楽しかった。
- ・野菜がおいしかった。
- ・今年の冬が乗り切れそう。
- ・美味しくって、いっぱい食べてしまった。
- ・去年はミーティングのみの参加だったが、今年はBBQに参加できて雪辱を果たした。
- ・うまかった。

# 働く



## ソーシャルファーム長岡 ミス唐辛子

私は1年位、「デイケア長岡の森」に通ってました。今はソーシャルファーム長岡で働いています。仕事内容は野菜作りや収穫をしています。野菜は種から育てていきます。芽がどんどん成長してくるのは、嬉しいです。それが実り、販売や直売あぜみちに出荷しています。お客さん方が美味しいと言ってくれると苦労も嬉しさに変わります。

その他には養蜂場があり蜂蜜や蜂蜜を入れた色々なジャムを作っています。蜂蜜は、一生懸命ミツバチ達が色々な花の蜜を運んできます。桜、アカシヤ、菜の花等です。一番初めに取れた蜂蜜は、花粉が入っていて栄養価が高いんですよ。とても美味しくスプーンで少し舐めただけで、純粋な蜂蜜なので花の香りが広がりとても濃厚です。蜂蜜はる過など等の工程をしてからピン詰めをします。

早働いて1年になります。これも職場のスタッフや利用者さん方に助けられながらがんばってこれました。

今では、仕事を任せられるまでになりました。責任等もありますが、やりがいのある仕事です。これもデイケアに通い色々なプログラムに参加し規則正しい習慣を送ったお陰でもあれです。一度、デイケアに体験に行ってみるのもこれからの目標を見つける、きっかけになるかもしれませんよ。

## コラム

### 水無月 チーズカレー

みなさんこんばんわ、チーズカレーです。この記事を書いている6月某日現在、梅雨に入りやたらジメジメしております。蒸し暑いです。そんな時期によく目にするのがナメクジ。見た目が気持ち悪い野菜や草花に悪さをする厄介な生物ですが、塩をかけてやるとあら不思議。みるみる縮んでしまいます。

ですが...知ってましたか？ナメクジに塩ではなく砂糖をかけると...アワワ、ここから先は恐ろしくて私の口からはとても言えません(>\_<)...砂糖が恐ろしいという方は代わりに小麦粉を試してください。きっと新たな世界への扉が開くでしょう。

というわけで、チーズカレーの最近の近況はと言いますと、シノン・スカイブルーさんを見習って少し絵の勉強を始めております。

写真や絵などをそっくり模写するのは何とか出来るのですが、3次元の物や立体的な物を2次元で表現するのが難しく苦戦中です。影とかついたり、奥行きを表現するのが難しいんですよね。何とかありませんか？なりませんね。練習あるのみです。いつかここで発表できる機会が来ればいいなあ。なんて言うとはプレッシャーなのでそれはいずれまた。以上、最近お腹が少し出てきたチーズカレーでした。ダイエットせねばっ！

# コラム

## とある休日とあこがれ

しゅうご

昼頃起床。間もなく家族が外食すると言うので、とりあえずついて行くことに。カレーうどんを食べた。湯気で鼻がみずみずしくなるので、途中ティッシュで嘔んだりした。

家に着き、体調が良かったのでこのまま気晴らしに街を散策する。ベルモールに行った。当てもなくふらっと歩くのが楽しい。気分転換だ。定時に鳴るベルの音にも癒される。眼鏡ケースに目が入ったので、そういえばサングラスが欲しいなあと思いきって買ってしまった。目が若干コンプレックスなので、積極的に付けてまわりたい。

本屋で「ラプラスの魔女」という小説が気になった。プロローグを読み、中身は飛ばしてラストシーンを読む。

主人公と思われる、円華（まどか）という女性科学者に男が質問。「この先の未来はどう見えるのか」と訊き、「それは知らないほうが幸せだと思うよ」と返事して、話が終わった。

最近見る小説にしてもゲームにしても、ハッピーエンドというよりはこれからまだ進むんだ、という終わり方が多いと見受けられる。上記の本はとりあえず結論で終わったように見えるが、この書き方だとおそらく次の作品にかきたてられる日が来るのだろう。



そう、極論でいえば、小説とは作家の悲哀だと、どこかの本に書かれていたのを思い出した。さながら自分はあまり本を読む性分ではないので、物を言える立場とはいえないが、それが真理だと確信している。ゆめゆめ自覚する必要があるかもしれない。

しかし、結果が大事ではない。世界観など魅力的なものは作中、過程にある。ちゃんと読めば、熱い気持ちぐわいてきたり、時には涙をこぼすこともある。それらを踏まえて、飽き足りない物語に出会えれば、後の人生を歩めるバイブルとなるのだ。と思っている。



# コラム

## 私のお友だち

### 人面魚



前号で、パンダ風の黒猫(オス)を紹介しましたが、最近来なくなり、替りにシャム猫風の野良(メス)が来るようになったんです。暫くすると、二匹とも来なくなり、数日後、裏の駐車場の小屋の裏手から、ミャウ、ミャウと子猫の声が聞こえてきました。

ご想像のとおり、パンダ猫とシャム猫もどきが夫婦になり、子猫を5~6匹生んだらしいんです。ミャウ、ミャウと、声はすれども、姿は見えず状態が4~5日たつと、母猫は日陰で子猫たちにおっぱいを飲ませる姿も見せるようになりまして。結局子猫は五匹で、黒系2匹、シャム系3匹でした。今月はここまで。追い追い猫たちのその後をお知らせします

## チルノ

### シノン・スカイブルー

・僕「今回はこのおバカことチルノを描きます。」

「あたいバカじゃないよ！バカって言うほうがバカなのよ、このバカ！」

突然ですが、アイスクリームのフレーバーは何がお好きですか？僕はクッキーバニラが大好きです。でもあんまりクッキーバニラのアイスクリームって売ってないんですよえ…。どうも、シノン・スカイブルー！！です。

7月になりました、夏の暑さが嫌です。ああ、早く秋にならないかなあ…。あ、こんなこと言ったら夏が好きな人に失礼だね。ごめんなさいねT^T。それはそうと、なぜ僕がアイスクリームの話題を出したと思います？ふふふ…実はですね、涼しくなるために「氷の妖精」を描いたんですよ！それと繋げたくて無理やり捻じ込んだんです！ww

氷の妖精、チルノ。



チルノは、東方projectという弾幕シューティングゲームに登場するキャラクターです。自分を最強と謳い、好戦的な性格をしています。なので、今にも「さあ、あたいと勝負よ！」とでも言いそうなポーズ(私の個人的な印象です…)に仕上げました。

でもチルノはおバカさんで、どんな簡単ななぞなぞにも答えることができないんです。なので表情はよくある威圧的な顔ではなく、どこか子供らしく憎めない表情にしました。

そして忘れてはならないのが、「氷の妖精」という種族。羽は氷の透明感を出す為、水色で縁取りをしました。後ろにある(まるきゅー)は、バカという意味らしいです。すみません、ぶっちゃけ私はよく知りません…。

どうですか？色塗りは携帯の画像を頼りにしたもので、間違っているところがあれば、遠慮なく指摘してください。でも、下手だとか似てないとかの中傷はお止めください…。リクエストなどは、私の知っているキャラクターであれば描くかもしれませんよ…。

まあ、少し長くなりましたが、こんなチルノをみて少しでも涼んでくれる人がいたら嬉しいな。シノン・スカイブルー！！でした、感想をお待ちしています。

多分来ない





## 編集後記

進撃の小人 久しぶりに東京にいきました。実に久しぶりで人の多さや車の多さに改めて驚きます。栃木に帰ってきてやはり東京からだとの距離があるなと感じます。地元にも今回お伺いしたような場所があるといいなと思いました。

ドリーム 6月10日はデイケアのバーベキューパーティーだった。楽しみにしていたが私は欠席。なぜかって？参加希望者の紙に名前を書くのを忘れてしまっていたのだ。まさか、まさかの大失敗。原稿も書けずには今月はお休み。でも思いもかけずに(まるまる)1日休みが入ったラッキー！怪我の巧妙か？気持ちを切り替え、何をしようかと前向きに考えた。

人面魚 梅雨入りし、鬱陶しい今日この頃。そんな気分を一掃するような記事はありましたでしょうか。梅雨が明ければ暑さは厳しくなります。熱中症に気を付けましょう。(追伸)速報です。6月22日のボーリング大会優勝者は人面魚でした。

料理好き 作業所も慣れて次は販売の見学？の予定です。初めての販売なので少しドキドキします。これを機にパンをもっと広げたいと思っている自分です。

シノン・スカイブルー！！ 今月はチルノを描きましたが、来月は十六夜咲夜(いざよい さくや)が描きたいです。...ああ、だんだん絵のハードルが上がっていく.....

チーズカレー 今月はメ切になんとか間に合いました。

しゅうご 最近、映画や本で泣けるようになりました。

スタッフ柳沢 メンバーの原稿作りのスピードも徐々にアップし、置いて行かれつつあるこの頃です。みんな待ってー！

スタッフ荒川 次回のボーリング大会は人面魚さんに勝って優勝します！！

アシスタント鈴木 夏はアウトドアのシーズン、山と海とのキャンプが定番。今年はロッククライミングがメイン。

## \* デイケア「長岡の森」って

### どんなところ？

「生活リズムを整えたい」、「仲間作りをしたい」、「日中の居場所が欲しい」、「就労に向けて準備をしたい」こんな希望や悩みはありませんか？デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じてステップアップしていく場です。少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい

プログラム活動とは...プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、ゆっくりと一人で過ごすこともできます。

#### スケジュール

活動日：月曜日～金曜日

(土日・祝日は休み)

活動時間：

デイ・ケア(1日)

午前 9:30～午後 3:30

ショート・ケア(半日)

午前 9:30～午後 12:30

午後 12:30～午後 3:30

ひびき

反響 残響 **響** 響宴 交響曲

### デイケアメンバーの皆様へ 「原稿大募集!!!」

「響」では、デイケアで行っているプログラムや季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の方々の体験談等を掲載予定です！

デイケアで撮影した写真やメンバーのイラスト等も募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの編集委員またはスタッフまでお声掛けください。皆さんの原稿をお待ちしています。

\*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。

月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」

発行日 2015年(平成27年)7月1日、vol.5



医療法人社団 松籟会

宇都宮西ヶ丘病院