

# あっぱれびゅーとOBにインタビュー

## ～米原市役所編～

二〇二一年五月には、旧米原市役所は新庁舎に移転しました。そのため、掃除方法やスケジュールが変わり、ご本人にとって大きな変化となりました。採用時から米原市役所で丁寧に関わっていた協力を、あっぱれびゅーとの定着支



休憩室の掃除機かけ

また、コロナ対策でマスクをつけて掃除をしていますが、そのまま館内の階段を昇り降りするとしんどくなることが多いので、こまめに水分補給をして疲れないうつがなばつ

Q Uさんが働いて助かっていることや、がんばっているなと思うことはありますか。

●米原市役所総務課担当者へのインタビュー



外周さっじ

毛布たん  
LINEスタンプ発売中



インタビューにご協力いただき、ありがとうございました。

# あっぱれびゅー

第2号 令和3年10月1日発行  
就労支援センター あっぱれびゅー  
〒521-0012 滋賀県米原市米原中町通549  
電話 0749-50-6740  
FAX 0749-50-6743

Q 仕事で困ったことがあればどうしますか。

A 担当の人や、あっぱれびゅーにも相談します。悩みすぎないように家でリラクセスして、笑うことを意識しています。

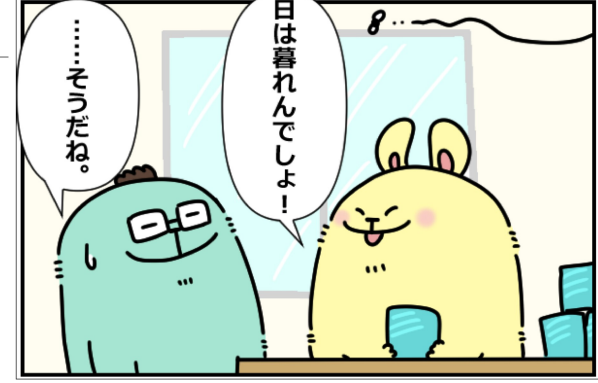
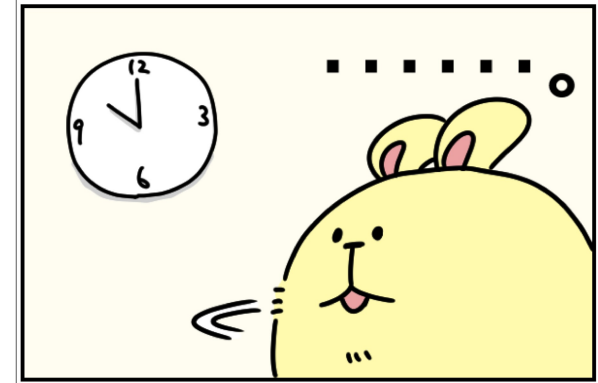
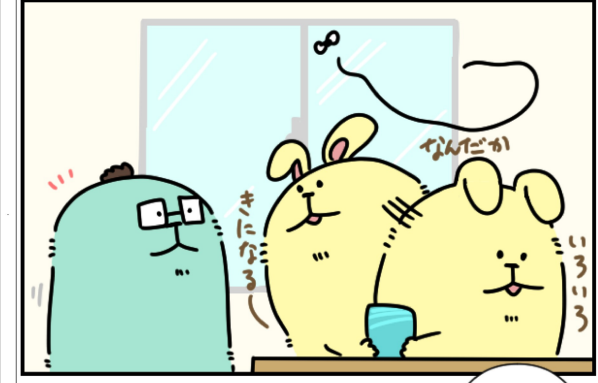
Q 熱心に一生懸命取り組んでくれています。わからないことがあれば聞きに来てくれて、確実に進めてくれることがありがたいです。

他の職員が会場準備をしていたり、物を運んでいたりと、「手伝いましょっか」と声をかけてくれます。そのため、周りの人から「Uさんはあいてないか」と声をかけられるくらい信頼されています。

A 真面目に自分の仕事をやり遂げること、体調管理ができること、困ったことが相談できることです。周りの人と協力して仕事をするという意識をもってもらえるとありがたいです。

今後もあっぱれびゅーからは訓練生が卒業していきます。訓練を経て、新しい職場になじみ、働き続けていけるように支援を続けたいと思います。

## おっしゃるとおり



くにしても・・・車ではなく自転車で行けるようになれば脳を鍛えるチャンス？心拍数を一定時間上げることで、様々な脳の神経伝達物質が活発に動き、脳を調整する働きが向上することが分かっています。それに、運動をしているときにはあまり他のことを考える余裕はありません。ランニングをしながら「今日あの人の会話があんな風にこんな風に嫌だった」とは考えないでしょう。気分は「自分の考え」によって変わりますから、落ち込みが減るというメリットもあります。「運動は嫌い」という人も大丈夫です。「上手くやる」「競争する」「必要はありません。楽しんで心拍数をあげること！はじめは階段昇降でも、雑巾がけでも、パン生地をこねることで良いのです。少し活力が出てきたら、ダンスやボーリングなども楽しんでみてください。

「運動は体を健康的に保つだけではなく、脳の健康にも役に立つ」と思うと、なんだか体を動かしたくなりませんか？

(T)

（出典：「脳を鍛えるには運動しかない！」著・ジョン・レイティ、Withエリック・ハイカーマン）

「おしゃるまじ」  
解説

この四コマに出てくる毛布たん、作業中色々気になりつつも仕事が進んでいないようです。集中して欲しいなあ！このマンガは、配慮があったほうが良い人の「こんな行動にこんな理由があったのか」と知ってもらえるように四コマにしてみました。

皆さんは「比喩表現」を使いますよね？直接的ではなく置き換えて表現することです。例えば、「ヒマワリのような笑顔」だとか、「雪のように

コロナ禍の中で賛否両論はありましたが、東京オリンピック、パラリンピックが終わり、個人的には、水泳の大橋悠衣さんが二冠を取った場面が印象に残っています。「ひこにゃんが好き」と仰ったところも親近感を感じました。

オリンピック選手くらいになると、「結果を出さなければならぬ」という辛さから心に負担がかかることもあります。しかし、私たちがオリンピック選手になることはおそろくもう叶わないですし、

そんなハードな運動は日常生活の中ではできません。ですが、適度な運動をすること自体は、脳（こころ）にもとても良いのです。

脳が私たち生物の体を動かす司令塔であることはよく知られていますが、脳に「可塑性（形を変ええる性質）」があることはご存じですか？例えば、欠損した脳の一部の代わりには別の部分が機能するようになるなど・・・リハビリの過程がテレビなどで取り上げられているのを見たことがあるかも知れません。脳はコン

クリートではなく粘土のようなもので、運動によっても変化するので、

私たちの仕事では「ひきこもり」状態にあった人を支援する機会があります。相談の中で度々聞くのは「自転車で乗るようになって『何かしなければならぬ』と思いはじめました」というお話です。これは「車」ではないのです。自転車は、楽なように見えて実は「こぐ」ことで心拍数を上げる効果があります。通常、家から出たくないような気持ちの時には、否定的な感情に飲み込まれて脳が働かなくなっています。何らかのきっかけで・・・例えばコンビニに行

くにしても・・・車ではなく自転車で行けるようになれば脳を鍛えるチャンス？心拍数を一定時間上げることで、様々な脳の神経伝達物質が活発に動き、脳を調整する働きが向上することが分かっています。それに、運動をしているときにはあまり他のことを考える余裕はありません。ランニングをしながら「今日あの人の会話があんな風にこんな風に嫌だった」とは考えないでしょう。気分は「自分の考え」によって変わりますから、落ち込みが減るというメリットもあります。「運動は嫌い」という人も大丈夫です。「上手くやる」「競争する」「必要はありません。楽しんで心拍数をあげること！はじめは階段昇降でも、雑巾がけでも、パン生地をこねることで良いのです。少し活力が出てきたら、ダンスやボーリングなども楽しんでみてください。

「運動は体を健康的に保つだけではなく、脳の健康にも役に立つ」と思うと、なんだか体を動かしたくなりませんか？

(T)

（出典：「脳を鍛えるには運動しかない！」著・ジョン・レイティ、Withエリック・ハイカーマン）

# 学習会

## IN 琵琶湖博物館

月に1度、リフレッシュする方法を学ぶ目的で外出したり、働くことに関連した学習目的で講師をお呼びしたりする「学習会」。7月は琵琶湖博物館に行きました。新型コロナウイルス対策として、密を避け、少人数グループで行動しました。



展示品をながめる姿

昨年の10月にリニューアルオープンした琵琶湖博物館は、展示のエリアが多く、滋賀の歴史や、自然と人の関わりについて学ぶことができます。湖の生き物の水族展示もあり、訓練生は興味津々に眺めていました。リフレッシュするだけでなく、グループでの協力を意識したり、集合時間までの時間配分を考えたりと、学びにもなります。「まずはお土産！」と最初にお土産コーナーから行くユニークなグループもありました。



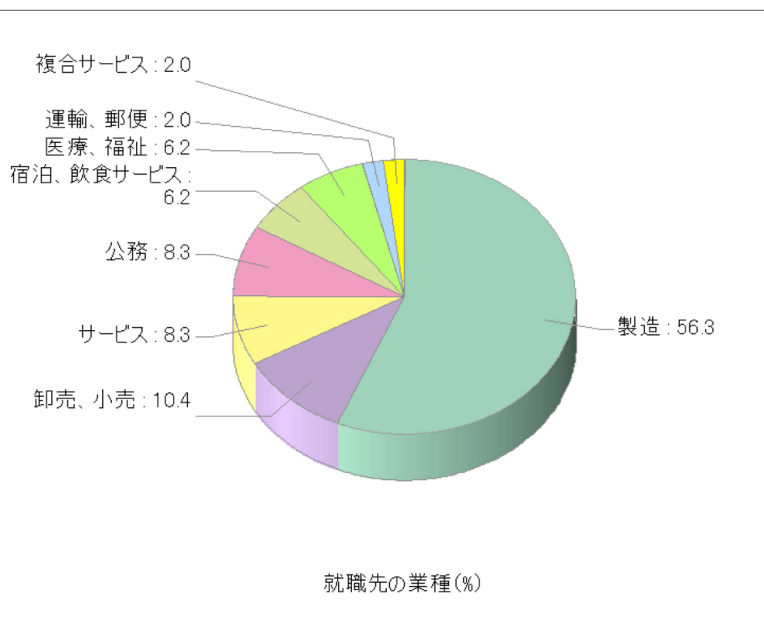
壁面に飾られた「地質」

限られた時間の中ではありましたが、訓練生は「面白かった」「アザラシが可愛かった」「お土産のぬいぐるみにすごく迷った」など、楽しんでくれたようです。今後の学習会については、新型コロナウイルスの感染状況によって延期・中止があるかもしれません。また、次回号に掲載できることを願っています。

### 令和3年度 上半期の学習会

- 4月 体育館で運動
- 5月 知っておきたいお金の使い方
- 6月 アウトレットでお買い物
- 7月 琵琶湖博物館
- 8月 (10月に延期)
- 9月 緊急事態宣言のため中止

写真提供(米原市役所 政策推進部 情報政策課)



**● 卒業者**  
これまでに、48名があつぷでーとから就職しました。日本標準産業分類(平成26年4月1日施行)に基づいて、就職先の業種を図にしました。割合で見ると、製造業に就職した方が半分以上を占めています。実際には、製造業に就職して、事務作業や清掃作業をしているOBもいます。また、今回サービス業に分類した企業は、全例が特例子会社

**● 訓練生**  
現在、あつぷでーとには17名の訓練生が在籍しています。訓練生の多くは、精神障害者保健福祉手帳を持つ方です。時期によっては、療育手帳を

入所してすぐ、5日、9時〜16時というペースで来られる方ばかりではありません。体調をみて、そのペースでスケジュールを決めることから始めます。最初は内職作業の訓練が中心ですが、あつぷでーとにいる時間が増えてくると、他の取り組みも始まります。社会技能訓練(SST)、認知行動療法(CBT)、会話や金銭管理の学習グループ、個別面談など、一人一人に合わせてプログラムを組み立てています。しかし、訓練生は、訓練にあたる期間よりも、就職後の人生の方が圧倒的に長くなります。限られた期間の中で、不安や課題を全て解消できるわけではありませんが、少しでも仕事をしやすくなるコツ、生活しやすくなるコツをつかんでもらえたらと考えています。

卒業生・訓練生の動向は、日々変化していきます。今後も定期的にご紹介できたらと考えています。

(\*) 障害者雇用率とは、一定の割合で障害者を雇用するよう国が定めたもの。現在は、例えば従業員が43.5人以上いる民間企業は、障害者がそのうちの2.3%以上になるように雇用する義務があると定められています。

(\*\*) 障害者手帳とは、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、身体障害者手帳の総称。

### スペシャルオリンピックス(Special Olympics; SO)

オリンピック、パラリンピックの熱戦に心打たれた2021年。

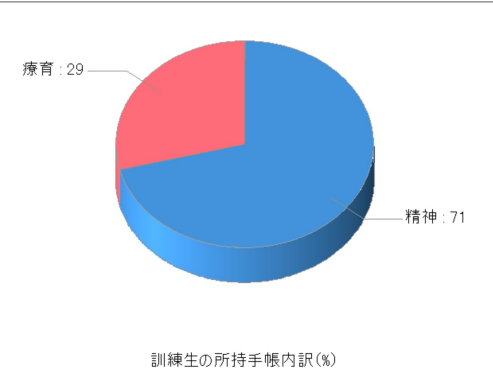
さて、「スペシャルオリンピックス」はご存知ですか？

「スペシャルオリンピックス」は、1968年、故ケネディ大統領の妹、ユニス・シュライバー氏によって設立されました。設立当時の目的は、知的障害のある方たちがスポーツを楽しむ機会や、スポーツを通じて社会に参加する機会を増やすことでした。スペシャルオリンピックスは、性別、年齢、スポーツのレベルを問わず、共に成長し、共に楽しむ、そしてその経験を分かち合うことが重要と考え活動しています。実際の活動は都道府県ごとの地区組織で構成され、それぞれが独立した組織・団体として活動を行っています。

あつぷでーとからは、現在4名のOBが「湖北チーム」に所属しています。種目は、バスケットボール、卓球、フロアホッケーの3種類。月1回の午前中、長浜市民体育館にて練習に励んでいます。バスケットコ

トでは、汗を流しながら行う「パス回し」「シュート練習」、卓球は、格技場で白熱する「ラリー」、フロアホッケーではスティック片手に「コーナー回り」と、各競技、それぞれの風景がみられます。もちろん、休憩の合間にチームメイトと談笑したり、互いに応援し合ったりという交流もあります。ボランティアには、アシリトのご家族、競技経験者など、様々な方がいらっしゃいます。それぞれ、球拾いをして下さったり、コーチとして指導をして下さったりと、多くの方にご協力を頂いております。

新型コロナウイルスの影響により、未開催の日々が続いておりますが、再開された折には、感染症対策をしっかりと講じ、皆がスポーツを楽しめるよう努めて参ります。(参照：公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本)



# あつぷでーとの卒業生・訓練生

あつぷでーとの卒業生・訓練生についてご紹介します(令和3年8月31日現在)。

特例子会社とは、障害者雇用の促進のために作られたシステムです。親会社が一

定の条件を満たすことで、障害者雇用には配慮する親会社の子会社として認められ、親会社の障害者雇用率(\*)にカウントすることが出来ます。あつぷでーとのOBについては、清掃業務をしている例が多いです。

持つ方がもう少し多いこともあり、身体障害者手帳を持つ方は、現在はおらず、これまでも少ないがあつぷでーとの特徴です。企業などでの障害者雇用を目指す場合は、障害者手帳(\*\*)があると配慮を受けやすくなるため、ほとんどの方が在籍中に申請を完了

## 防災に備える

### ～水害訓練を行いました～

この夏も、熱海、広島、福岡などで、大雨による災害がありました。テレビなどで、家や車が泥水に流された場面をご覧になった方もいるのではないのでしょうか。

こういった災害が、自分たちの身近な所でも起きる可能性があります。8月14日には、あつぷでーとから車でわずか15分程の鳥居本で、土砂災害警戒レベル3が発令されていきました。当センターの所在地は、防災ハザードマップで洪水浸水想定区域に指定されています。実際の地形などから鑑みると大丈夫と思いがちですが、それでもいつ何が起こるかわからないのが災害です。

今までにあつぷでーとでは、火災・地震等が起きた時のために避難訓練を行ってきました。また、消防署にご協力をいただき、講習や煙体験、起震車体験等を行っています。今年度は、米原市から風水害・土砂災害に対する訓練依頼があり、7月に実施しました。災害状況としては、天野川が氾濫注意水位に達し、市から警戒レベル3が発令されたと想定して、避難訓練を行いました。

訓練生や体験生には、事前に訓練を行う日と、避難時に携行するものなどをお知らせしていました。当日には、「避難になる可能性もあるので、避難準備をしてください」「これから避難します」と二段階の指示を行いました。これにより、特に混乱することなく避難することはできました。しかし、災害は、いつ起こるかわかりません。荷物を持っているときに災害に遭うと決まっているわけでもありません。今回の訓練でも、避難してから「携帯電話を忘れた!」など、気づかれた方がいました。

避難訓練は繰り返し行うことが必要です。実際に災害が起きたとき、迅速かつ安全に避難行動をとることで、人的被害を少なくすることができます。咄嗟に必要な行動をとるのは難しいことであり、一番良い方法は、普段からやり慣れた行動しておくことが大切です。災害時の被害の軽減、自分たちの安全のため、今後も訓練を行っていきます。

## パーキングエリアの花植えをしました

あつぷでーとでは年に一度、社会福祉法人湖北会さかた作業所さんがとりまとめて下さる「伊吹パーキングエリアの花植え作業」を行っています。毎年、梅雨の時期と重なり、天気予報を確認しながらの日程調整には苦勞します。雨で延期となると、苗が腐ってしまう可能性があるので。今年は、7月7日(水)に実施することになりました。当日は朝から大雨でしたが、数時間ごとの雨雲レーダーを見て決行と判断。結果、花植えを始める頃には小降りとなり、皆で一斉に植え始めました。花の種類は、ペゴニア・トレニア・メランポジウムの3種類。カラーは白・赤・桃・青の4種類で、全部で1200株ありました。4班に分かれ、色とりどりの苗を、「この花はどこに植える?」「間隔はどれくらい?」などと相談しながら一つ一つ丁寧に植えました。「この場所にこれを植えて」と具体的な指示があった方が良い人もいます。小雨の中でカップを着ての作業はとても蒸し暑く、体はクタクタになりました。それでも、自分た

ちが植えた花を見て「頑張って全部植え切った!」「綺麗にできた!」と達成感を感じることができました。責任をもって仕事をこなす体験、働いて達成感を得る体験として、今後も伊吹パーキングの花植えを継続していきたいです。



Before

After