

ゆっくら通信

社会福祉法人ゆっくら
〒301-0834
茨城県龍ケ崎市古城 3204
電話番号 0297-85-4301
<http://yukkora.jp/>



～営利法人と非営利法人～

社会福祉法人ゆっくら 理事長 杉江 彰

ここ数年、精神障害福祉の分野でも営利法人（株式会社や合同会社等）の事業所が急速に増えています。精神障害者のための社会資源は、最初は医療法人の生活訓練施設や地域生活支援センターや、家族会等の作業所等でした。そこから苦勞して県内では4か所の社会福祉法人が誕生しました。障害者総合支援法以降、NPO 法人が増しましたが、現在は増えていません。社会福祉法人とNPO 法人は営利を目的としない組織で「非営利法人」と言われます。

営利法人と非営利法人の違いはどこにあるのでしょうか？組織を立ち上げる初期費用の差が違います。

営利法人は大きな資金をはじめから持っています。非営利法人はゼロからの出発が多く、はじめからお金で苦勞します。全国の社会福祉法人は約2万法人ありますが、半数以上は零細な規模の「貧乏法人」です。特にグループホームのような大変なお金がかかる事業はなかなか進みません。1億円、2億円もお金をかけて相次いで近辺でもグループホームや就労B事業の整備が進みました。絶対数が少なかった事態からみれば前進のようにみえますが、問題は中身です。精神障害者が自分なりに安心して地域で暮らせるようになっているか、注目していきたいと思います。



～就労について～

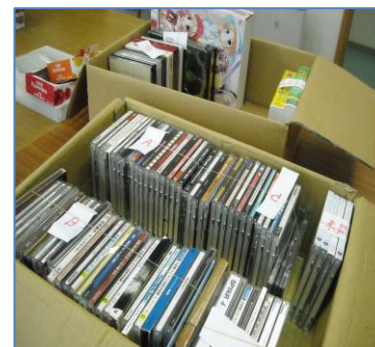
地域活動支援センターゆうあいワークイン

K・Mさん

私は、現在「ゆうあいワークイン」で日々就労をしている。その通所が始まって11月で丸4年を迎えた。そして、これまで働いてきた日々を振り返ると、初めの頃は古本のクリーニングと梱包が主な仕事だった。

その後、月日が流れ、今はCDやDVDのケース・ディスクのクリーニングの仕事が中心で作業内容も多様化してきたと感じている。そして、仕事に取り組んでいる時は、自分では細心の注意をはらっているが、それでもクリーニング液の拭き残しや梱包での不備をスタッフから指摘されることもあり、長く仕事をしていて、自分では何とか要領を得てきたかとも思ってもまだまだの面もあり、キャリアに関係なく改めて初心に立ち返らねばの心境である。

そして、私は仕事に臨む時、注意していることが一つある。それは、仕事をする時は頑張らない、一生懸命にならないということだ。こう書くと、マジメに仕事しないとかわいい加減にやるという意味に誤解されるかもしれない。



しかし、一途に仕事を頑張り過ぎると自分にプレッシャーをかけ、ストレスの一因になるかもしれないので自制しなくてはと思うのである。その代わりに、仕事をする時は常に楽しんで行こうといった、別の視点・やり方をいつも心がけている。なぜなら、その方が集中できるし、仕事も効率よくはかどるし、ストレスを軽減することもできるからである。だから仕事をする時には、これから一生懸命になり過ぎず、余裕をもって楽しみながら取り組む姿勢が大切だと感じている。

自分の人生にとって「ゆうあいワークイン」で仕事をする事ができるというのは、本当に幸運なことだと、今改めて実感している。だから、仕事を通じてこれからも精進できるよう、更にSTEP UPした実りのある人生を私は送っていきたい。

～朝のベスト習慣～

グループホーム古城の家 川道 奈央子

コロナ渦、自粛生活…など今年一年で環境が変化してしまい、多くの人が大きなストレスを感じながら生活しています。私もその中の一人でした。

ところが最近、よく眠れるようになり、すっきり目覚めるようになってきたのです。朝の20分の習慣で体調が変わりました。それは朝散歩です。もともと朝が苦手で、その苦手な朝に、わざわざ散歩するなんて考えもしませんでした。数か月前に子犬を家族として迎え入れたことで、仕方なくの朝散歩生活が始まりました。朝の散歩が健康にいいなんて、どこかで聞いて以前から知っていたことです。でも、「知っているだけ」のことが、行動に移したことによって頭ではなく体中が納得しました。

有名な精神科の先生も「朝の30分で人生が変わる」と朝散歩をおすすめしています。朝散歩で、セロトニンが活性化され意欲や集中力がアップします。また、24時間10分前後あるといわれる体内時計がリセットされます。(リセットされないと、毎日10分前後ずつ生活リズムがずれていってしまい、最終的には昼夜逆転の生活となってしまうそうです)さらに、日本人が欠乏しやすい栄養素のひとつ、ビタミンDが生成されます。ビタミンDは骨を丈夫にするホルモンです。紫外線を気にする方は、日差しが比較的弱い朝がなおさら散歩にはベストです。いいことだらけの朝散歩、体調改善のために一度、始めてみてはいかがでしょうか。体が納得すると思います。



起きてから時間が経ってしまった散歩や、30分以上の長時間の散歩は逆効果になることもありますので、起床後1時間以内、15分～30分以内がベストです!!

～花農場での体験を通して～

就労継続支援B型 花農場

松永 祥季



僕がゆっくらで仕事をさせて頂く様になってから今月で2年が経ちました。今まで園芸の経験のなかった僕ですが、精神障害者の方の支援をしながら一緒に花苗生産の作業をしていくことは、新しく楽しい体験の連続だったと考えております。その中でも土ミックスと言う作業は培養土に必要な材料を決められた量、順番に入れて混ぜていくのですが、入社したての頃の僕には難しく経験豊富なメンバーさんに教えて貰いながら何とかやらせて頂きました。

そうして作業をするうちに少しずつメンバーさんのことも分かるようになり、色々なお話も出来るようになりました。もちろん僕はまだまだ頼りない所が多く、支援のやり方については他の先輩方に教えて頂き勉強をしております。

実は先日花農場で嬉しいことがありました。花農場にお花を買いに来られた方が、「実は去年も買ったのよ」とお話をされていたのです。最近ファームにお花を買いに来られるお客様が増えてきている様に感じています。そういったお客様はメンバーさんに挨拶をされながら花苗を購入して下さいます。それはメンバーさんにとって仕事のやりがいの一つになると考えています。もちろん僕にとってもですが。

これからも花農場での作業を通じてメンバーさんの就労支援に少しでも役に立てるように頑張らせて頂ければと思います。



事業所名	電話番号	所在地
本部	0297-85-4301	〒301-0834 龍ヶ崎市古城3204 2F
ゆうあいワークイン	0297-64-1335	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町2422-10
花農場	0297-64-1393	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町2422-11
古城の家	0297-85-4304	〒301-0834 龍ヶ崎市古城3204
ともだち村	0297-58-5201	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-1
ふれんず(本部)	(板橋マリーナへ)	〒300-2312 つくばみらい市神生530 きらくやま内
ふれんず(板橋マリーナ)	0297-58-0466	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
ポランペの家	0297-57-0756	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
相談支援事業所マリーナ	0297-58-3670	〒300-2307 つくばみらい市板橋2147-4
わかば	029-836-8544	〒305-0861 つくば市台町1-2-2 福祉センター内
フレッシュグリーン	029-875-3680	〒305-0861 つくば市谷田部4701-2
やたべ	080-7163-1576	〒305-0861 つくば市台町1-2-2 福祉センター内