

生活リハビリテーションセンターだより

当事者・家族のおはなし～「高次脳機能障がい医療機関等職員研修会」～

1月11日(土)『高次脳機能障がい医療機関等職員研修会』で当センターOBの西田昌司様とあや子様ご夫妻に、受傷から現在までの経緯やお気持ちをお話していただきました。



【病院に運ばれて ～救急病院から回復期リハビリテーション病院での出来事～】

あや子様「入院した時はこれからの生活や夫の症状がどうなるのか不安でした。言語聴覚士さんから『退院後が大変だよ』と言われ、高次脳機能障害の説明を詳しく聞きました。」

昌司様「急性期病院のことはほとんど覚えておらず、回復期病院では仕事に早く復帰したいという焦りや不安があり、『働けていない自分』が悔しかったです。」

【退院したけれど ～高次脳機能障がい支援拠点での福祉のリハビリテーション～】

昌司様「訓練で毎回同じような課題をし、『なんでこんな事をしなあかんのや』と思ったり、感情のコントロールにおいては、『なんで怒ったらあかんのや』と怒ったりする事もありました。利用してすぐの頃は、他の利用者さんと話す事はあまりなかったのですが、少しずつ話していく内に、『あるある話』の共感ができ、『自分1人じゃないんだ』と思いました。また、徐々に『仕事に戻るためには訓練が必要だ』とを感じるようになりました。」

あや子様「退院後、自宅でよく怒るようになり、『退院後が大変』と言われていた意味がわかりました。入院中に高次脳機能障害の話聞き心構えができていましたが、ぶつかることもよくありました。家族会に参加し、理解してくれる方に話をすることで、イライラをリセットできました。『あるある』と共感して理解してくれる人がいる事が心強かったです。」

【仕事に戻ってみたものの ～予測はしていたけれどもなかなか上手くいきません～】

昌司様「復職前に生活リハで上司へ症状の説明をしてもらい、業務内容を配慮してもらいました。受傷前と違い疲れやすくなったため業務内容を少なくしていましたが、周囲が忙しそうに仕事をしているのを見ると『もっと力になれるはずなのに』ともどかしい思いでした。生活リハでの定期的な面談でその時々の課題を確認し、『理解者がいる』という事も改めて感じられ心強かったです。」

あや子様「夫が復職すると、疲れてイライラすることが増えました。娘が夫に怒られないように、先に自分が娘に注意をして、できるだけ夫が怒らないように気を配りました。」

【同じ経験、思いをした皆さんへ ～参考になれば幸いです～】

昌司様「訓練には意味があります。最初は『なんでこんな事をしなあかんのや』と書いていても、社会復帰をするためには訓練が必要です。また、当事者同士で交流をすることで、当事者ならではの悩みなどの共有ができ、孤立せずに気持ちが楽になりますよ。」

あや子様「障害理解をしてくれる人が周りにはいることは心強いです。生活をしていく中では友人やご近所の方にもわかってもらうことで気持ちが楽になります。そのためには、自分も勉強をして、周囲にわかってもらう努力が必要です。」

■防災への取り組み

当センターでは、今年度「防災」についての様々な取り組みを行いました

その1. 「先ずは腹ごしらえ！（非常用食料を用いた防災訓練）」

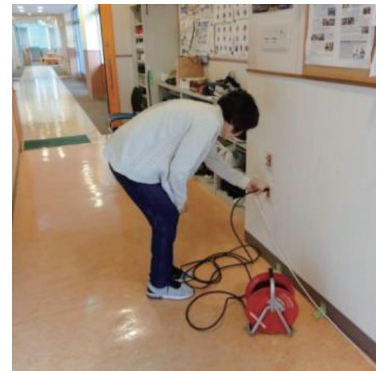
12月18日にセンター利用者さんに協力をいただき、非常用食料を用いた防災訓練を行いました。今回は、災害時にセンター職員が様々な対応を行わなくてはならないことを想定して、できることは利用者さん同士で行っていただくということをテーマに訓練を行いました。設定は、「利用者さんが災害発生後に帰宅困難と



なった時に非常用食料を協力しながら調理し食事を行う」というものでした。利用者さんはグループで手分けして非常用電源でお湯を沸かし非常用食料の「五目

御飯（アルファ米）」に給水し、主菜の「肉じゃが」を温める、といった内容に取り組んでいただきました。職員の見守りのもとで、調理方法を確認し、お湯の準備などを手分けして行いました。また、非常用食料での昼食をとりながら、食事内容についての感想の他に、日頃の防災への備えや情報収集の大切さなどそれぞれに意見交換をしました。また、交通機関が使えない状況でのプラザからの帰宅方法や、災害時伝言ダイヤルの使い方の確認などを行いました。

参加いただいた利用者さんからは、ご飯の水加減の難しさや麻痺のある方の食器への移し替えの必要などの意見の他に、日頃からの備えの重要性を感じたなどの感想を聞くことができました。今回の訓練をはじめ災害時への対応能力を高めていくための取り組みを行っていきたいと思います。



その2. 「避難所運営ゲーム“HUG”を体験」

2月26日に職員防災研修として「HUG社会福祉施設バージョン」という福祉避難所を想定した机上課題にチームで取り組むといった内容で研修を行いました。ゲームとはいえかなり臨場感のあるもので、ゲーム中には、実際に災害が起こったかと思うほどに、指示、確認、検討などの様々な声が室内に飛び交い、参加者全員、真剣に避難所の運営に取り組みました。研修終了後の振り返りでは、迅速な判断、情報の正確な把握と

共有、役割分担などがいかに重要か、そのためには日頃からの心構えが必要、ということ改めて職員全員で確認を行いました。



その3. 「防災設備ツアー&HUGに再挑戦」

1回目のHUG研修の後、十分な避難所運営ができなかったことと実際にプラザの防災設備を知っておくことが大切だという意見から、3月4日にセンター職員全員で「プラザ防災設備ツアーと2回目のHUG」を行いました。プラザが停電や断水の際にどのような設備を活

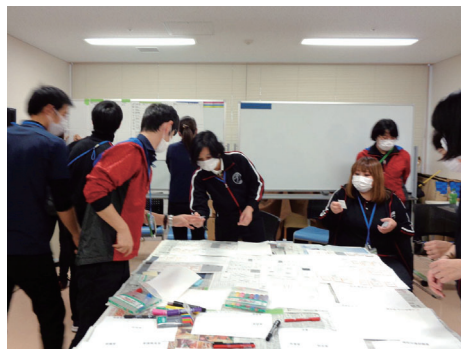
用することができるのか、どのような備蓄や通信体制があるのか、などを職員全員で確認して回りました。聞くだけではなく実際の場所を見て確認することで、万が一の際にどのように活用できるのかを具体的にイメージすることができました。



また、1回目のHUGの経験から、ある程度避難所で必要だと想定される準備をしたうえで、「もう1度的確な判断や効率よく動けるかを試してみよう」と、再度HUGに取り組みました。2回目もやはり臨場感にあふれた研修となりましたが、前回の反省点を活かした部分も多くあり、何度も繰り返し訓練を行うことの重要性を感じました。



今後も様々な取り組みを行い、万が一のための“備え”と“心構え”をしていきたいと思ひます。



避難所運営ゲームHUG (ハグ) とは・・・

HUGは、H (hinanzyo:避難所) U (unei:運営) G (game:ゲーム) の略で、英語で「抱きしめる」という意味を持ち、避難者をやさしく受け入れる避難所をイメージしたものです。主宰者の倉野康彦さんが静岡県に在職中の2007年度(平成19年度)に開発した防災ゲームです。「避難所の運営を任された」という想定で、次々にやってくる避難者の状況や避難所への要望に対して迅速にかつ適切に対応していけるかを疑似体験する、という内容です。現在では日本全国に普及し、東日本大震災では実際の避難所運営に役立ったとの事例報告もあるとのこと。詳しくは“HUGのわ”のHP (<https://www.hugnowa.com>) をご覧ください。

認知リハビリテーションCUP

12月16日の午後、「認知リハビリテーションCUP」と題したイベントを行いました。

今回が初めての企画で、訓練終了時に回答いただいている「利用者アンケート」の中で、『利用者同士の交流の機会が「ない」「わからない』』との回答を複数いただいたことをきっかけに、利用者同士が楽しく交流できるプログラムができないか、と企画しました。また、ご利用の曜日やプログラムによって、どうしても利用者同士の交流が限定的なものになりやすいため、普段交流のない方とも交流できる機会を提供したいと考えました。



「身体と頭の両方を使って、楽しく実施できるゲーム形式の認知リハビリテーション」という内容で、1チーム6名程度の4チーム対

抗戦形式で実施しました。絵カードにかかれたイラストをジェスチャーだけを使い相手に伝えるゲームや、スライドの写真を10秒間見て風景やどんな物品があるかを覚え、その後に出される写真とどこが変わったかを答えるゲーム、チーム内で順番にボールを送り最後の人に1分間びつりのタイミングで渡すゲーム、の3種類を行いました。チームで協力して作戦を練ったり、ゲームで良い成績を出すために積極的に参加したりと、通常の訓練とは違った一面が見られました。



参加した方からは、「いつもとは違う訓練内容で、顔を合わせたことのない利用者さんとも話をして協力しながら、楽しく参加できてよかった」といった感想があがっていました。今後も、利用者同士の交流を図りつつ、ご自身への気づきを深めていけるような取り組みを行っていきたいと思います。

家族懇談会

当センターでは毎年1月に「新春交流会」を開催し、利用中の方と利用を終了された方の交流の機会をもっています。

その際、ご家族同士にも交流していただきたい、と考え家族懇談会を実施しています。たくさんの方にご参

加いただき、今年度は家族懇談会を「親の会」と「妻・夫の会」の2グループで行いました。短い時間ではありましたが、同じ立場だからこそ話せる、共感しあえる、貴重な会となりました。一部ではありますが、その際に出た声をご紹介します。



親の会

- ・「親亡き後」の心配は尽きない。将来のために支援者との関係づくりも必要。
- ・受傷をきっかけに、兄弟姉妹の間の関係が変わった。
- ・受傷後は「もう一度1から子育て」という感じで過ごしてきた。
- ・生活リハに通って、本人も家族も不安や混乱を少しずつ乗り越えることができた。
- ・他のご家族の話聞く中で、少しずつ子どもと離れて自分の時間を持てるようになってきた。
- ・リハビリを終えて次のステップに進んだ様子を、不安もあるが見守っている。

- ・夫が怒りっぽくなってしまっていて大変だった。退院直後はケンカばかりしていたが、最近はお互いによく対処できることが増えてきた。
- ・昨日できていたことが今日もできるとは限らないことが分かった。三步進んで二歩下がるという感じで、長い目で見ると良くなってきている。
- ・同じような失敗を繰り返すのを見るとイライラしてしまう。でも家族会で他の人の話を聞いて、怒っても効果がないことが分かった。家族もストレス発散が大切だと思った。
- ・退院直後は火の始末など、心配で目が離せなかった。
- ・家族会に参加して、大変な状況なのはうちだけではないなあと思った。徐々に改善していった話を聞いて少し安心した。



妻・夫の会

堺市立健康福祉プラザ 生活リハビリテーションセンター

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号 堺市立健康福祉プラザ内 4F

TEL.072-275-5019 FAX.072-243-0202

■開館時間 9:00~17:30 ■休館日 土・日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

<http://www.sakai-kfp.info/>

