



Share (知る・共有する) → Link (つながる・連携する) → Change (広がる・変わる)
「あらかわモデル」創造プロジェクトは、
東京都荒川区を中心とした障害者施設で働く職員有志と、支援する有志仲間たちとで、
障害者施設をとりまく課題解決と職員の技術力・支援力向上を目指して、自主活動を続けています。

頑張る障害者施設職員のみなさん！職場で一緒に幸せを感じよう。



五感を解放せよ! 健やかな心身

障害者施設は、障害のある方々にサービスを提供する場です。そこで職員の方々が幸せを感じて笑顔で支援することができなければ、利用者の方々も施設にいて幸せを感じることはできません。つまり、充実した支援のためには、働いている職員の方々が心身ともに健康であることがとても大切です。

しかし、障害者福祉の現場では離職率が高いことも事実です。「医療・福祉業界」は、大学新卒離職率第5位の業界（3年以内離職率37.6%、厚生労働省調査）。福祉現場は「給与が低い」「仕事がきつい」といったイメージもあり、慢性的な人手不足が深刻である事業所も多く、人材確保に加えて定着率を上げ離職者を減らすことは大きな課題でもあります。

「障害者支援事業所職員労働実態調査報告」(きょうされん)によると、「9割以上の職員が仕事に対する働きがいを感じているが、半数が5年後も働き続けることには不安を感じている」という結果が出ています。その理由は、半数以上が「精神的・体力的に自信が持てないから」と回答しており、精神体力面の健康維持の重要性を物語っています。

「仕事や活動が面白い」「職場に愛着を感じている」「今の職場や利用者に対して続ける責任がある」という、仕事に対して前向きな意欲がある職員が多いにもかかわらず、非常にもったいないことです。

私たち「あらかわモデル創造プロジェクト」では、有志の施設職員たちと、主にB型事業所の工賃を上げるための勉強会や交流会を重ねて来ましたが、工賃向上を頑張る職員の残業や負担が増えて疲弊してしまうこと、また一方で生活介護等で職員の離職も課題となっていました。

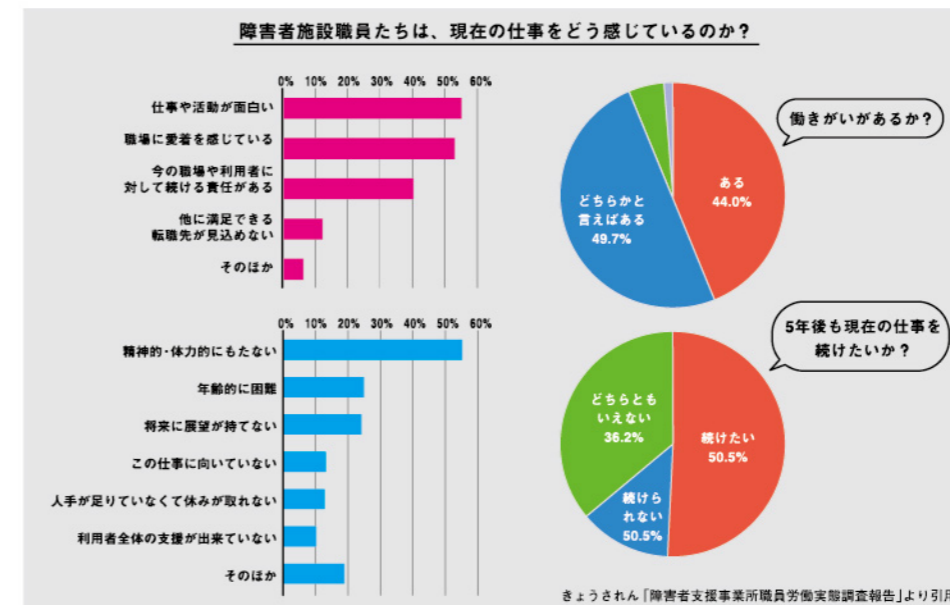
そこで、職員と利用者を区別せず、「職員も利用者と一緒に心身の健康を保つにはどうしたらよいか？」と考え、人が幸せを感じる感覚＝五感を開放していくというアプローチを試みることにしました。

「利用者の余暇活動に職員が付き添う」ものとは異なり、また、その場限りの単発講座で終わらせないために、次の3点を重視したプログラムにしました。

で働き続けるために。

①職員が主体的に楽しめる ②職員が五感を意識して変化を実感できる ③施設に持ち帰って実践(再現)できる

ここでご紹介する「障害者施設職員と利用者のための心身健康プログラム」講座が、職員も利用者も一緒に五感を開放し、少しでもストレスを分散して心身ともに幸福感を感じる中、工賃向上や日常活動を前向きに捉えていける一助になればと思います。また、土曜開所サービスを実施している現場でも、平日の活動や作業とは異なるプログラムとして「土曜に何をしたいかわからない」という場合、職員と利用者の方が一緒に楽しめる講座として参考にさせていただきましたら幸いです。



Sense of Taste
Internal Sensation

「味覚」「体内感覚」を取り戻す 「食生活」から身体・行動・性格を見直す。



人のカラダはもちろん、ココロも性格までも食べ物によってつくられている、と聞いたら信じられるでしょうか？

「食」の重要性はわかっているつもりでも、忙しいと、ついコンビニ弁当やスーパーのお惣菜で済ませてしまう人も多いのではないのでしょうか。しかし、食生活の影響は、大人はもちろん、乳幼児期から成長期の子もは特に顕著に現れます。食改善によって発達障害児に変化が起きることまでわかってきています。

第1回目は、まず施設職員たちの心身の基本となる日頃の「食」に対する感覚を取り戻すべく、長年アレルギー対応食品開発に取り組まれ、アレルギー対応国際線機内食をはじめ、全国の病院や保育園にアレルギー給食を提供されている、辻幸一郎氏(辻安全食品株式会社代表取締役)をお呼びしました。

アレルギー体質の人は、視点を変えれば現代社会の「衣・食・住」で使われるようになった化学薬品類に敏感に反応できる素晴らしい感覚の持ち主で、悪化していく社会状況を見直すチャンスを与える人だとのこと。辻先生が毎年取り組まれている食物アレルギー児童のツアーの中で、食を変え、自然に触れ合う体験を通して発達障害児だった子が療育手帳不要になるまで変化したというお話を伺いました。実際に発達障害児をお持ちのお母様にお越しいただき、親が子を信じることと、腸と脳への正しい食事がいかに大切か、それによってお子さんがどのように変化したかのお話を伺いました。

食品が「国産なら安心」と思いがちですが、実は、海外で禁止や規制がされている食品添加物・農薬など、日本では数多く使用されており、海外からの輸入規制も緩く、私たちは「自分自身を守る」という意識と知識を持って、日頃の食べ物、飲み物を選ばないと、心身の健康は保たれないことでした。

たとえば、「トランス脂肪酸」など、海外では「食べるプラスチック」と呼ばれ、心筋梗塞や脳卒中、認知症などのリスクが高まるとして禁止や使用制限がかかっていますが、日本では表示義務すらありません。

辻先生には、特にコンビニで販売されている食品にどのような添加物が使われているか、それを続けて摂取すること、レンジで温めて食べることの恐

VOL. 1



ろしさなど教えていただきました。ペットボトルの水すら危険であるということでした。

また、人は一生変わらない生まれ持った遺伝子があり、その遺伝子の特性によって食事や健康法、適した運動、ダイエットも変わるということです。講義後、定例会での報告は、「コンビニ弁当をやめて給食に切り替えた」「パン食を減らした」「遺伝子検査に行った」「歯を治療した」など、職員の食と健康に対する意識の大きな変化が見られました。

辻安全食品株式会社
<https://tsuji-a.com/company/message/>

自分の遺伝子のこと知ってる？

STOP!! コンビニ弁当

清涼飲料水はNG

アレルギー体質はしあわせ

「ありがとう」の言霊パワー

ありがとうございます♡
ありがとうございます♡
ありがとうございます♡
ありがとうございます♡
ありがとうございます♡

電磁波から子どもを守れ!!



Sense of Smell
Touch

自然の「嗅覚」「触覚」に気づく 「木」が持つ力に癒されてみる。

日本は国土面積の7割近くを森林が占める世界第2位の森林大国であることをご存知でしょうか？

身近に森林がなくても、街には公園や街路樹などの木々があります。しかし、それらの木が倒されたらどこに行くか、私たちは知りません。

第2回目は、自分たちが住む街の木の有効活用やものづくりの技術を普及啓発、実践されている、湧口善之氏（一般社団法人街の木ものづくりネットワーク代表/都市森林株式会社代表取締役）と、神奈川県平塚市の進和学園さんを訪ねてお話を伺いました。

慣れ親しんだ公園や街路樹の木を、湧口さんたちはただチェーンソーで伐採するのではなく、正装して儀式として樹木への敬意と感謝を込め、街の人々たちと一緒に手間をかけながら活用に取り組みます。伐採された樹木は、街の人の思い出に残るよう、家具や内装を中心に、ワークショップでカッティングボードや箸などにもなります。

湧口氏が街の木で進和学園の方々と内装を手がけた「ともしびショップ湘南平/湘南リトルツリー」には、不揃いな樹木の美しさを生かした大きなテーブルがあります。そのテーブルで職人のホットケーキを楽しませていただきながら、「いのちの森づくり」の活動の苗木づくり体験、「原木しいたけ」の栽培なども見学させていただきました。

社会福祉法人進和学園/株式会社研進
<http://www.shinwa-gakuen.or.jp/info/20190311.html>

一般社団法人街の木ものづくりネットワーク（マチモノ）
<https://www.toshiringyou.com/>

VOL.
2Sense of Sight
Body Touch

非日常の「視覚」「触覚(全身)」を味わう 「スヌーズレン」のある空間。

オランダ語のスヌッフレン(匂いを嗅ぐ)とドゥースレン(うとうとする)を組み合わせた「スヌーズレン」をご存知でしょうか？

1970年代にオランダからヨーロッパに広まった、重度障害者の余暇活動やリクレーションのための感覚刺激空間のことで、五感を刺激するLEDのバブルチューブやプロジェクターなど、様々なアクティビティを置いてデザインされています。

支援者も利用者も楽しさと安らぎを共有できるものであることから、第3回目は産学連携でスヌーズレンの普及啓発に取り組まれる嶺也守寛先生（東洋大学ライフデザイン学部人間環境デザイン学科准教授）から、スヌーズレンのある空間でお話を伺いました。

光と音と匂いの要素を取り入れた魅惑的な空間は、重度障害者だけでなく、発達障害児施設でのプレイセラピー、認知症の老人施設でのケア、子どもたちが自発性やコミュニケーション力を養う活動などに幅広く使われているそうです。

実際に私たちのメンバーの生活介護事業所で、3ヶ月間、28名と一定時間をスヌーズレンの部屋で過ごすことを検証しました（バブルチューブ、マット、クッション、バランスボール、ぬいぐるみ、毛布、リクレーションCD使用）。中には自己スペースが明確で落ち着きを見せた、自傷や他害行為の減少、嘔吐の繰り返しの減少、大声を出す回数の減少など、変化をみせた利用者の方がいました。

このような利用者の方の意識が向く空間が施設内にあると、職員もホッとすめるものです。お互いの穏やかな心身のために大切なことかもしれません。

スヌーズレン基礎講座（東洋大学嶺也守寛准教授）
http://www.toyo.ac.jp/nyushi/column/video-lecture/20180322_04.html

VOL.
3

Skin Sensibility
Taste

太陽の下で「触覚(足裏)」「味覚」を解放 無農薬の「畑の土」を裸足で歩く



農薬も化学肥料も使わない畑は、ふかふかと柔らかな土であることをご存知でしょうか？

億単位の有機微生物が土の中で育ち、せっせと働いてくれることによって、柔らかくて肥えた上質の土になるのだそうです。

そんな、微生物が豊富なふかふかの土づくりを30年続けてきた、茨城県つくば市のmother juiceの畑を訪ね、ファームマネージャーの永島孝一氏にお話を聞きながら、「裸足で収穫体験」をしました。

2メートル近くもある棒を畑に刺すと、なんと、ずぼずぼと棒が埋まっていくほど、地中深くまで柔らかな土でした！

農薬を一度でも使うと、土の中の微生物が死滅してしまい、微生物による天然の有機肥料がなくなる「死んだ硬い土」となってしまうため、人工的に化学肥料を与え続けると野菜が育たなくなってしまうのだそうです。

ここではケールと人参を中心に野菜を育てていますが、天候不順や災害に遭っても全滅しないよう種の種類も工夫を重ねているそう。また、農薬も化学肥料も使わずに育てるには、並々ならぬ努力が必要。ケールの葉を裏返しては青虫を潰す作業をひたすら繰り返すとか。伺った日は大量のモンシロチョウが畑に群がっていましたが、スタッフが職人のように虫あみをさばきながら蝶を次々捕獲していました。

ここでは近隣の耕作放棄地を借りて少しづつ畑を増やし、新規就農者を受け



入れて人を育て、障害者の方々の畑作業も受け入れてきました。畑に隣接する加工特許を持つ製造工場では、収穫したての野菜を新鮮なまま搾汁し、急速冷凍します。石臼を挽くようにゆっくり野菜を潰して繊維を除き、エキスだけを抽出するコールドプレス製法といます。安全な野菜そのままの栄養価や酵素が消化吸収しやすくなるそうです。

参加した職員と利用者の方々は、まず裸足になって畑を歩きながら、ケールの葉を摘んでそのままガブリ！大きな玉ねぎも収穫して大喜びでした。ふかふかの土に足を取られながらも走り、きゃーきゃーとはしゃぎながら童心にかえて鬼ごっこをしたり、綱引きを試みたり。大の字に寝転ぶ職員もいたり…。普段の作業ではおとなしい利用者の方が、はしゃぎすぎて興奮して発作を起こしてしまったという一幕も。

人間が靴下と靴を履いてコンクリートを歩いて生活をするようになったのは、近代になってからのこと。太古の時代から裸足で大地を踏みしめる生活を続けてきました。太陽を浴びながら畑で裸足になると、本来の人間としての五感が開いて体内がリフレッシュされる感覚を実感できます。みなさん笑顔いっぱいの野菜収穫とプチ運動会後は、隣のかけながし温泉を浴びて帰路につきました。

mother juice
<https://www.motherjuice.jp/>

4
VOL. 1



Sense of Sight
Visual

VOL. 5

「視覚」と視野を広げ、色で遊んで身にまとう 「トワル」とリサイクル素材を使ってカラフルアート

日本で捨てられる服は年間100万トン以上、衣類1着を300グラムで計算すると、33億着分が毎年破棄されているのをご存知でしょうか？
しかもリユース率は低く、半分以上は焼却処分されながら、ファッション業界ではトレンドや好みの細分化に合わせ、短いサイクルで過剰な生産を繰り返しています。私たちの日常生活は、衣類に限らず食品も生活雑貨も毎日ゴミを出すのが当たり前になっています。
今回は何気なく捨ててしまうリサイクル素材に目を向け、菓子パッケージ、ペットボトル、チラシや雑誌など、「カラフルなゴミ」を集めて「トワル」に貼ってみるアートを体験しました。
「トワル」とは、洋服を仕立てる前にデザインやサイズを確認するために仮縫いされた白い布。本縫いが始まると不用品として捨てられてしまいます。

第6回目は、そんなトワルを使ったリサイクルアートを、リサイクルファッションや音楽、展示イベントなどの企画・運営を手がける、佐藤生実氏（都内大手百貨店営業本部 MD / 武庫川女子大学講師 / GOENenenPROJECT 代表）を呼んで体験しました。

1着ごとに「ビザのチラシ」「布のはぎれ」などグループごとに異なるテーマを決め、カラフルでポップでおしゃれなトワルを作成。職員も利用者の方もいつも捨ててしまうゴミが、カラフルな作品に仕上がることに驚いていました。水性ポスターカラーで手形をつける体験も盛り上がりしました。

この後、他施設と成果発表とで、同様のトワルワークショップを開催しました。トワルという身にまとうキャンバスを使うと、様々な企画で再現性のあるワークショップを楽しむことができます。

GOENenenPROJECT
<https://www.facebook.com/goenenen/>



Touch Excited
Heart is Beating

VOL. 6


割れそうな「ドキドキ感」と「触覚(手)」を楽しむ ハラハラ・ワクワク「バルーンアート」

「ツイストバルーン」と呼ばれる細長いバルーンをひねりながら、動物や植物、キャラクターなどをつくりあげたり、ヘリウムを入れた風船を花束のように束ねるバルーンブーケ、柱状に並べるバルーンコラム、アーチ状に形成するバルーンアーチ、室内の天井に敷き詰めるバルーンシーリングなど、様々な装飾や楽しみ方ができるバルーンアートをご存知でしょうか？

これらのバルーンアート活動を行っている障害者施設「ひあしんす城北」さんは、あらかわモデル創造プロジェクトの仲間でもあります。
第6回目は、ひあしんす城北の職員と利用者の方々を講師に、参加する職員も利用者も一体となって、部屋の中が風船でいっぱいになるバルーンアートを体験しました。

バルーンの楽しさは、色とりどりの美しさと浮き上がる自由なバルーンの感覚を味わいながらも、一方で割れてしまわないかというドキドキ・ハラハラという恐怖感があるという絶妙さ。
心理学でも「ドキドキする恐怖と一緒に味わった相手には、そのドキドキが相手の魅力であると勘違いして恋愛感情が生まれやすい」と言われる「吊り橋効果」（危険な吊り橋を一緒に渡った相手に恋愛感情を抱きやすい）があります。つまり、同じ場で一緒にドキドキハラハラしながら楽しむバルーンパフォーマンス体験は、その場の仲間を好きになる感覚を持ちやすいと言い換えることができそうです。

NPO 法人いたばし ひあしんす城北
<http://www.e-htc.org/>



Forest Therapy

「嗅覚」と「触覚」で体感する樹木の魅力 森林療法の先生と「森」を味わう



「森林療法」という言葉をご存知でしょうか？

文豪の夏目漱石は、イギリス留学の際に神経衰弱（現在のうつ）を患い、山道や溪谷を散策する保養によって精神の安定を得たと言われています。作家の堀辰雄、ベートーベンやジョン・レノンらも同様に森林によって心身を回復させたとか。

森林療法は幅は広く、森の風景や樹木を眺め自己内観する心理カウンセリング的な方法、自ら身体を動かし森林の手入れをすることによって、自己の生命力や治癒力をも回復させていく作業療法、またヨーロッパの森林で勾配のある地形を医師の処方による運動量で歩くものは地形療法とも呼ばれるそうです。

そのような森林療法を日本に提唱された、上原巖先生（東京農業大学地域環境科学部森林総合学科教授）にお願いして、MORIMORI ネットワークのご協力のもと、埼玉県飯能市東吾野の森で森林散策を実施しました。

これまでに上原先生が実践された作業療法では、重度知的障害の方の多動傾向・異食行動・異常行動が約4分の1までに軽減された事例があり、また、認知症と診断された高齢者の方々に、破壊行為の減少や身体機能とコミュニケーションの向上などが見られたそうです。

秋晴れの当日、主に精神疾患のある方が通所する施設利用者さんたちが張り切って参加されました。

上原先生のお話を、みなさん真剣に聞き入り、その後、前日まで体調が悪く施設を休んでいたという方が、急な山道をどんどん登ってしまったという驚きのハプニングも。



上原先生自らノコギリでひのきを伐採される様子を息をのんで見つめ、「伐採直後の切り株には、根から水を吸い上げるエネルギーとパワーが残っている」というお話から、「切り株に座ってみたい!」と切り株に腰掛ける列ができました。

山道を登れない方は、木々に囲まれた中で寝転んでみたり、湧き水を見にいったり、お昼には美味しいおにぎりとお味噌汁をいただき、手作りのピザ釜では自分たちがトッピングしたピザを焼き、お腹いっぱい食べました。空気が美味しいと身体が喜んでご飯もたくさん入るようです。

最後に上原先生から、ひのきの枝葉を瓶に入れて湯煎にかけながら、簡単にできる自家製アロマづくりを教えていただきました。

帰りが名残り惜しく、森から離れてもずっとひのきの香りを感じていたいと、ノコギリで枝を切る体験をしながら、切り株をリュックに入れて持ち帰る人も、「薬を飲まないで、毎日ひのきの香りを感じていたい!」と言う利用者の方の言葉が印象的でした。

人間はかつて森に住んで生きていたとDNAが記憶しているのかもしれませんが、何もしなくても、森はただそこにあり、誰でも平等に受け入れ、癒し、包んでくれる、素晴らしい存在です。

〔 NPO 法人日本森林保健学会（東京農業大学造林学研究室）
<https://forest-and-human-health.jp/> 〕

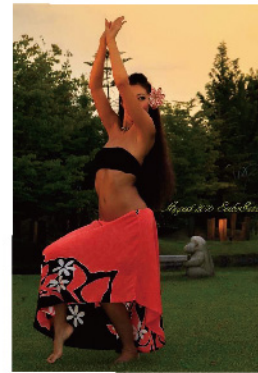
〔 NPO 法人 MORIMORI ネットワーク
<http://mori-mori.org/> 〕

VOL. 7



Dancing Hearing
Bodily Feeling

リズムと音楽に合わせて 「聴覚」「身体感覚」を刺激する 華やかでワイルドな 「タヒチアンダンス」を堪能してみる



古代からポリネシア・タヒチに伝わる「タヒチアンダンス」をご存知でしょうか？打楽器や音楽に合わせて、南国の女性のナチュラルな魅力とパワーに溢れるその踊りのルーツは、文字文化がなかったポリネシアで、手を動かしながら「アバリマ(手話)」でコミュニケーションを図っていたことにあるそうです。また、女性が足を地につけたまま腰を振る動きは、大地の神様を鎮める意味もあったそうです。タヒチアンダンスを意味する「オリタヒチ」はコミュニケーションを意味します。タヒチアンダンスは、人とのつながり、神様とのつながりの表現手段だったようです。

最後となる第8回目には、パラレルキャリア(複数の仕事を「本業」として並行して行うこと)のタヒチアンダンス講師、布井あやみ氏(Rava Ora Tahiti&Fusion 主宰)と、生徒である飯沼暢子氏をお呼びして、「タマウ」という腰をリズムに合わせて左右に振る動きと、「アミ」という腰を大きく円を描くように動かす動きを教えていただきました。今後も継続して練習できるように、動画もいただきました。

そして、南国の自然素材による魅惑的な衣装でアップテンポの音楽に合わせて、「オテア」という足裏を地面につけて腰をリズムに合わせて振るステップを中心とした力強いダンス、「アバリマ」という手の動きで歌詞の意味を表現するダンスを披露していただきました。

今まで目の前で見たことのないその美しいダンス姿に、職員も利用者も釘付け！初体験のタヒチアンダンスに大興奮！いつまでも楽しい余韻に浸っていました。

Rava Ora Tahiti&Fusion
<http://www.ayaminunoi.com/>

VOL. 8

ギャラリー成果発表 ごちゃまぜをいろいろ楽しむ

本事業を地域でお披露目して広く知っていただこうと、サンパール荒川「1-1-1ギャラリー」にて「ゴチャマゼ・イロイロ展覧会～福祉作業所から飛び出した不思議なモノたち」として、2週間の成果発表展示会とワークショップを実施しました。

写真とワークショップ作品を展示し、「バルーン」「トワル」「森の素材」を使って職員と利用者の方が講師となり、地域の方々に体験してもらいました。利用者の方たちの中にも小さな自信が生まれてきたようです。

「五感を開く」「職員と利用者が一緒に楽しむ」「施設で再現する」という大前提のもと、講座を通して日頃できない新鮮な体験を重ね、「楽しかった、また行きたいね」「あの先生すごかったね」といった、共有体験によるコミュニケーションの幅が広がり、また「自分たちでもやってみよう」と施設内で取り組むことで活動の幅を広げることができました。そして、食生活や身体づくりを見直し、自然の恩恵を取り入れる体験の大切さを感じることもできました。

冒頭で、障害者施設職員の仕事について、「やりがいを感じているのに、5年後に仕事を続けている自信はない」と答える人が多いことを示しました。給与待遇、職場環境など問題は様々ありつつも、職員自ら「仕事を楽しくするためにできる働きかけ」として、五感を開くアプローチを取り入れようと、一人でも多くの施設職員の方に思っていただけなら嬉しく思います。



発行日 2019年12月25日
発行者 「あらかわモデル」創造プロジェクト
協力 社会福祉法人荒川社会福祉協議会 荒川生活実習所 荒川福祉作業所 / NPO 法人かがやき 町屋あさがお・小台橋あさがお / NPO 法人いたばし ひあしんす城北 / NPO 法人 MORIMORI ネットワーク / (株) 研進 / 川越商工会議所 KOEDO / (株) TADFUR / (株) ベルファーム
写真 前川健彦・椎崎耕治・旗野哲也ほか
デザイン 深瀬美帆
編集制作 羽塚順子

2018年度みずほ福祉助成財団 社会福祉助成金事業