



予告 今年も7月に「権利擁護」についての研修会を開催します！

こんにちは、基幹相談支援センターアクロスです。爽やかな五月晴れの季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年度がスタートした先月4月、アクロスでは今年度の事業をより充実したものにするための「企画会議」をメインに行っていました。今回は、その会議のなかでも特に熱く議論された「権利擁護」と「支援者のセルフケア」について、少し先取りしてお伝えします。

障がい者支援における「権利擁護」とは？

障がい者支援における「権利擁護支援」とは、障がいのある人が自分らしく安心して暮らす権利を守り、人権が侵害されないように支える取組みのことです。この権利擁護の具体的な支援内容のなかで、極めてな位置を占めるのが「虐待防止」です。



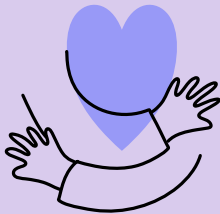
心にゆとりを取り戻す「五感のセルフケア」

1杯のコーヒー・お茶を「マインドフル」に飲む

ただ作業的に飲むのではなく、最初のひと口だけ「色を見る」「香りを嗅ぐ」「温かさを手に感じる」「味をじっくり味わう」ことに100%集中します。これだけで脳のマルチタスクが一時停止し、良いリセットになります。

「お気に入り」の感覚刺激を持っておく

好きな香りのハンドクリームを近くに置いておく、お気に入りの手触りのハンカチを持つなど、「これを触る（嗅ぐ）と落ち着く」というスイッチを職場に用意しておくのも効果的です。



なぜ、今「セルフケア」が必要なのか

虐待防止と聞くと、「倫理観を高める」「ルールを徹底する」といったことに目が行きがちですが、実はそれだけでは不十分です。虐待を未然に防ぐために本当に大切なのは、支援者自身の「日々のストレスケア（セルフケア）」にあります。障がい者支援の現場は、日々たくさんのエネルギーを必要とします。「対応が困難なケースへのアプローチ」、「職員同士の間関係の難しさ」、「多職種との円滑な連携の難しさ」——新年度の環境の変化も重なり、現場の皆様もこのようなストレスを抱えることが少なくないのではないのでしょうか。日常のストレスが蓄積し、自身に心の余裕がなくなってしまうこと——これこそが、不適切な関わりや虐待へと繋がってしまう大きな要因の一つです。だからこそ、利用者の権利を守るためには、まず支援者が自分自身の心と体をケアし、ゆとりを持つこと（セルフケア）が何よりも大事になります。

（研修の詳細は、6月頃にご案内します。）

コラム ちいさな「お互いさま」がつなぐ街

新緑のまぶしい季節になりました。日頃から「アクロス」には様々なご相談が寄せられますが、その中でいつも感じることがあります。それは、「障害福祉」という言葉は特別なことではなく、私たちのすぐ身近にあるものだということです。誰にだって、得意なこともあれば、ちょっと苦手なこともあります。それは障害の有無にかかわらず、年齢やその日の体調、環境によっても変わるものです。「今日は体調が悪いから手伝って」「これは得意だから任せて」——そんな風に、お互いの凸凹

（でこぼこ）を認め合い、補い合える関係こそが、地域の温かさそのものだと思うのです。



専門的な制度やサービスも大切ですが、それだけで日々の暮らしのすべてを支えることはできません。「最近あの人見かけないな、元気かな？」というご近所のちょっとした気配りや、日々の挨拶。そんな暮らしの中の「ちいさなお互いさま」の積み重ねが、何よりの安心感に繋がっていきます。

アクロスは、困りごとを解決するだけでなく、地域の中にあるこうした温かい結びつきを応援する存在でありたいと考えています。誰もが自分らしく安心して暮らせる街を、これからも皆さんと一緒に作っていったら嬉しいです。

4月の活動内容 Main activity

- 1日 権利擁護研修会企画会議
- 13日 氷川町民児協
- 14日 県相談支援事業連絡協議会研修企画部会
- 14日 東康会就労支援アドバイザー
- 14日 慶信会衛生委員会
- 16日 相談支援従事者現任者研修企画会議
- 21日 県自立支援協議会研修企画部会
- 27日 成年後見制度市長申立て協議会



中高生の居場所づくり

あくるスペース

開所日はこちらから確認できます▶

