

伊賀市社協だより

令和4年2月1日発行

No.191

2月号

あまのこおやまおやまだえの

歳末たすけあい募金事業「世代間交流事業」



サロン花水木
(小杉区)
「ミニ門松作り」



阿波地域住民自治協議会
産業交流部会「木工教室」

おしえて★ 地域のふくし

その④③「誰もが安心できる暮らしを支えるぐり」の巻



ぼく、三重県伊賀市の観光大使いが☆グリオだぐりよ！伊賀市に住んでいる小学校3年生として、だいすきな伊賀のふくしのこと、もっと知りたいぐりっ★

今月お答えするのは
暮らし支援課で、障がいのある方のご相談に応じている藤林純子です。障がいのある方へのサポートについてご紹介します。



僕の小学校で、盲導犬といっしょに暮らしている人のお話を聞いたぐりよ。障がいについて、もっと教えてほしいぐり。

グリオくん、「出会いの授業」に参加したんだね。
障がいとは、何らかの原因により、生活のなかで制限を受けることです。主には身体障がい・知的障がい・精神障がいがありますが、みんなひとりひとり個性があるように、障がいもそれぞれ異なります。
例えば、視覚障がいの方は、白杖や盲導犬というサポートがあると行動が広がるように、サポートがあれば出来ることはたくさんあります。



そうぐりか。藤林さんは障がいのある人に、どんなサポートをしているぐり？



私は、ふだん障がいのある方のお話を聴かせてもらい、例えば本人の「働きたい」という夢や、「料理を作りたい」、「洗濯を手伝って欲しい」といった思いを実現するための支援計画を一緒に作っています。例えば、ヘルパーさんによる生活のお手伝いや、福祉サービスの利用のお手伝いなどにつなぐ役割をしています。



なるほど！社協でも、いろんなサポートをしているんだぐりね。ほかに、ふだんの暮らしの中で、サポートはあるぐりか？

障がいのある方は、地域のみなさんからの見守りやちょっとした配慮やサポートを受けることで、いきいきと暮らせるようになりますよ。
例えば、就労場所までの道中で、地域住民や公共交通機関の方に見守られたり、民生委員さんが家に定期的に訪問している方もいます。
自然体でさりげない声かけや日常の会話、あいさつ、あたたかい見守りなどは、大変心強いです。これからも、福祉専門職や地域のみなさんと一緒に、障がいのある方が地域で安心して暮らせるように、お手伝いします。



障がいのある人も、いろんなサポートがあれば、地域の中でその人が望む生活がしやすくなるんだぐりね！いろんな人のお話を聞いてみたぐり。

ふるさと伊賀から、一人暮らしの学生へのメールも贈ります!!

いが学生\メール\便



新型コロナウイルス感染症の
感染拡大により影響を受けている
一人暮らしの学生のみなさんを、
ふるさと伊賀から応援します。

- 対象** 伊賀市出身の一人暮らしの学生（大学・短大・専門学校生等）
- お届け内容** 伊賀産のお米および、保存食品、生活用品などの詰め合わせ
- 申込方法** 専用申込フォームもしくは伊賀市社協ホームページより、必要事項をご記入ください。
- 申込期間** 令和4年1月～令和4年12月23日（金）
- お届け方法** 申込後、2週間程度で宅配便でお届けします。
☆不在連絡票が入っていた場合は、配送業者に連絡の上、速やかにお受け取りください。
☆申請後、帰省などで長期間不在になる場合は、下記までご連絡ください。

申込・問い合わせ先

社会福祉法人 伊賀市社会福祉協議会
企画調整課
☎0595-21-5866 FAX0595-26-0002

申込専用フォーム



この事業は、「伊賀市社協 新型コロナウイルス対策緊急支援募金」および「歳末たすけあい募金」を活用し、地元企業等の協力を得て実施します。

特集

市民ふくし大学専門講座

伊賀市ひきこもりサポーター養成講座

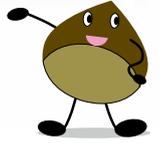
『ひきこもりってなんだろう?』



12月11日(土)に、伊賀市ひきこもりサポーター養成講座を開催しました。中井先生のご講演内容を一部ご紹介します。



【講師】 ノートルダム清心女子大学
准教授 中井俊雄先生



■「ひきこもり」とは？

ひきこもりは、病気や障がい、診断名ではなく、状態像であり、共通することは、①6か月以上に渡って状態は大きく変わらず、②概ね家庭にとどまり続け、③社会(第三者)との交わりを極力避けている状態で、実態は多種多様です。

そして、ひきこもりは、限られた人だけの問題ではありません。65人に1人がひきこもりと仮定すると、伊賀市内では約800人のひきこもり状態の人がいると想定されます。

■「ひきこもり」の要因は？

かつて、ひきこもりは本人や家族のせいと言われてしまう時代でしたが、内閣府のデータで、そうではないことが立証されています。ひきこもりは社会全体の課題であり、本人や家族だけの問題ではないのです。

また以前は、ひきこもりの要因は本人の心や体の問題だと言われてきました。近年のひきこもり状態として、趣味の活動はでき、他者とは交えないがコンビニやスーパー、図書館にも行ける、などが挙げられており、全く部屋から出ないことだけが

「ひきこもり状態」ではなく、近年では、社会的な原因が大きいと理解されています。

ひきこもりの要因は、本人の心理状態や生活習慣、社会環境や人間関係などが複合的に絡み合っています。中でも、社会の環境や状況が一番大きいのではと言われています。

これまでは、本人に対する医療的アプローチや家族関係を調整することでひきこもりをなくしていくという支援でしたが、それに加えて社会環境を整えること、既存のひきこもり像やひきこもりに対する正しい理解を広めることが重要です。まずはひきこもりについて関心を持ち、正しい理解をすることが支援への一歩につながります。

■本人の思いや葛藤を理解する。

コミュニケーションが苦手、失敗への恐れ、問題解決を急ぐ行為への抵抗感(急がされたり、無理に直そうとされる)、一発逆転の気持ち(ブランドを一気に巻き返したい、などは目的のハードルを下げてあげることが大事)、本人が高いハードルを付けてしまうのは、社会がそれを求

めているからかもしれません。また、失敗して一回転ぶと立ち上がらせない社会の構造になっているのかもしれないよ」と、受け入れられる社会になる必要があると思います。

■社会にある4つの壁

コミュニケーションが苦手でも、できる仕事をみつけていく工夫も必要です。支援者からひきこもっている本人に、外の情報(単に企業などからの情報だけでなく、他人から本人に対しての気持ちなどの情報も含む)を知ってもらう手立てをする、本人が他人に声をかけるのが難しいれば支援者がサポートをするなども大事ですね。

本人を取り巻く4つの壁

①物理的な壁

- ・ 出かけようにも交通手段がない
- ・ 自由に使えるお金がない

②制度・サービスの壁

- ・ やり直しが効かない社会構造
- ・ 支援に届かない・サービスがない

③文化・情報の壁

- ・ 世代間での価値観の違い
- ・ 仕事の7割はコミュニケーション能力が必要

④意識(心)の壁

- ・ 恥ずかしい
- ・ 知らない・わからない



■当事者との関わり方

本人が社会に適應するように心を替えるような働きではなく、自分が変わらなくても認めてもらえる、社会と関われる支援が望ましいです。「自分の「そのまま」を認めてほしい」「いつでもふらっといける場所や受け止めてくれる人がほしい」「安心して失敗したい。」ひきこもっている途中だと考えてみてください。

関わる際は、ぜひ本人の強みを見てください。本人を知るにあたり、できないことばかり探しがちですが、本人の強みを意欲へと変える支援が望ましいです。

■家族の変化が本人の変化につながる

安心安全の場としての家族関係の構築が整うと、ひきこもり本人の自尊心が生まれます。また、他人や社会に関心を持つことにつながり、社会参加へ赴くことも可能となります。ひきこもりは、改善・矯正することではなく、就労することがすべてではありません。

■ひきこもり支援で地域づくり

ひきこもりへの理解を広げていくことは、地域活性化や明るい地域づくりに繋がります。就労ありきではないが、就労もあってもいい。当事者と一緒に活躍できる、お互いを認め合えるような社会。そんな社会になるよう、半歩、一歩踏み出してみませんか。



伊賀市社協では、ひきこもりについて正しく知っていたき、理解者を増やしていく活動に取り組んでいます。

●ひきこもりに関するご相談は●

伊賀市社会福祉協議会
くらしサポートセンターおあいこ ☎0595-22-0084

■受講者からの質問コーナー

▶答えてくださったのは…

KHJ全国ひきこもり家族会連合会 三重県支部
「みえオレンジの会」支部長 堀部尚之さん
ノートルダム清心女子大学 准教授 中井俊雄先生

Q. 本人が「引きこもっていない、ニーズがない」という場合、本人のニーズはどうしたらわかりますか？

Q. ひきこもり状態から抜け出せるきっかけは？

A. ピアサポーターなど同じ悩みを持つ元当事者同士で支え合う事、福祉の専門職が関わることがきっかけにもなります。自己肯定感が高まり自分の欲、好きなことをすることが大事です。家族が共感、感謝、褒めることで本人を受け入れて、当事者が家族を信じ、自己肯定感が高まれば抜け出すこともできるかもしれません。究極の目的は、働くことではなく、幸せになること。そうなれるように社会が動くべきですね。

A. 心の奥底や生活パターンは人それぞれ。「静かに生活をしたい、でも誰か一人でも分かってくれるひとがほしかった。過去のわだかまりが怖い。」と感じている人が多く、本人のわだかまりを吐露してもらい、自己肯定感（好きの数、欲の深さ）が高まればよいのではないのでしょうか。

Q. 当事者家族以外でできることはなんですか？

A. まずは、正しい理解をすること。意識改革、思いやりのある地域づくりが重要です。周りから排除される社会が、生きづらさにつながっているのではないのでしょうか。



伊賀市社会福祉法人連絡会

「福祉のしごと
魅力の再発見」第4回
看護師

「伊賀市社会福祉法人連絡会」は、市内15法人が連携し、地域課題の解決に向けて取り組んでいます。

シリーズ第3回目は、病院での経験を活かし、老人福祉施設で看護師として多職種の方達と連携しながら、生き生きと働いている看護師のスタッフの声を紹介します。



増田 あけ美さん
福) 洗心福祉会
施設名/特別養護老人
ホーム豊寿園
福祉施設での経験年数
/7年



松岡 道人さん
福) 名張厚生協会
施設名/名張養護老人
ホームみさと園
福祉施設での経験年数
/10年5ヶ月



澤 知美さん
福) あやまユートピア
施設名/特別養護老人
ホームめぐり園
福祉施設での経験年数
/17年

■福祉施設の看護師に従事したきっかけ

増田 総合病院で35年勤務していました。が、定年前に余力を残して新たな職場で働きたいと考えていた時に今の職場と出会い、現在に至っています。

松岡 以前は奈良県内の病院で勤務していましたが、妻の妊娠出産を機にライフワークバランスのことも考え、職を探していた時に、現在の職場に出会いました。病院は忙しいイメージがありますが、施設はゆったりとした雰囲気もあり、そこに暮らす高齢者の方々も元気があり、活気もあるように感じました。

澤 2人目の出産を機に病院を退職し、子どもが出来たことにより生活スタイルも変わり、現在の法人に飛び込みました。また、福祉にも興味がありました。

■福祉施設の看護師として心がけていることは？

増田 施設は、入所者の生活を支えるところであり、その中で入所者や利用者の方々の一番身近にいるのが介護職員です。その介護職員の方々が表舞台に居て、陰で支えるのが私たち看護師だと思います。利用者の方々の身近な変化を見つづけるのが介護職員であり、その情報をもらい、それを看護師の私たちの目で見て、次の判断をするという部分もあり、健康管理や予防的な指導にも気を配ります。

松岡 介護職員からの利用者の方々の体

調の小さな変化の訴えも、見過ごしていると重症化することもあります。忙しくても普段と違うなと感じたら、些細なことでも目を向けるように心がけています。

澤 施設は生活の場であり、入所者と身近に接するので、早めに変化に気づくことが大切です。また、介護職員と共に入所者の方々に関わることで、日頃の様子など把握もでき、高齢者にわかりやすく説明するなど工夫して、安心して暮らせる環境を作るよう心掛けています。

■多職種とのチームワークやコミュニケーションはどのようになっていますか

増田 利用者にとって、よりよいケアを提供するためにカンファレンスなどを行っています。ケアマネジャーや管理栄養士、介護職員と私たち看護師などが集まり専門的な知識を持ちより、利用者の思いを叶えるサービスに繋がっています。

松岡 小さな変化を見逃さないために介護職員の方々には「どのようなことでも、連絡してください」と伝え、何でも言える空気を作るようにしています。

澤 介護職員の方々は観察力が鋭く、日々様々なことに気が付き報告してくださいます。共に入浴ケアや排泄ケアに関わる事でコミュニケーションやチームワークが取れています。多職種がお互いを尊重しながらも垣根を超えた関わりが、利用者暮らしを支える事に繋がると考えます。

■仕事のやりがいや、よかったことは？

増田 病院は慌ただしいイメージですが、施設は利用者とのゆとり関わられます。施設内で入所者の体調が急変し、状況判断が必要な場面では、病院での経験が役立っています。看取りも病院のイメージと違い、自然でおだやかな印象です。

松岡 病院は緊張感もあり、プロになるためのモチベーションが上がるところだと思います。施設は他職種が連携して職員全員で入所者の人生に寄り添い、考えることが出来ます。また違った達成感もあり、その方の最後の人生の一助になれたらと思います。やりがいというより感謝ですね。

澤 最初は自分で判断しなければならぬことに動揺もありましたが、年々それがやりがいとなり、それが利用者の方々を支える責任でもあると感じています。看取りも、徐々に体も弱くなる中で、家族や多職種の方と連携をして、自然な形であることにもやりがいを感じています。

インタビューより



社会福祉法人連絡会 監事
常岡 敬子 (特別養護
老人ホームめぐり園)

その方の人生に多職種連携でかかわれたことに感謝し、少しでも「ここにきてよかった」と思っていたら、幸いな気持ちになります。福祉の仕事のやりがいをもっと多くの方に伝え、共に働く仲間を増やしたいと思えます。



伊賀市にお住まいの、
新型コロナの影響で減収しているなど
お困りの方に、無料で食糧などを提供します。



日時 2022年 2月26日 **土**

時間 10:00~12:00

場所 伊賀市総合福祉会館 駐車場

要予約
先着100名

提供品の例▶お米、レトルト食品や缶詰などの保存食、菓子、
衛生用品（紙オムツ、生理用品、マスク）など

- お困りごとの相談もできます。
- 開催日の1週間前までに、お申し込みください。

申込・問い合わせ先

伊賀市社会福祉協議会 企画調整課 電話0595-21-5866

申込専用
QRコード



●主催／(福)伊賀市社会福祉協議会 ●共催／



★この事業は、伊賀市社協「新型コロナウイルス対策緊急支援募金」
および歳末たすけあい募金を活用して実施します。



伊賀市社協への支援を
ありがとうございます

伊賀市社協では、個人や企業・団体等からのご寄付を常時受付しています。ご寄付は、生活の危機にある人や子どもたちを一人でも多く救うための活動に、大切に活用させていただきます。このほかフードパントリー等へのご寄付もいただいております。誠にありがとうございました。
※寄付者のうち掲載許可いただいた方を敬称略・順不同で紹介

♥伊賀市社協寄付(一般)

(令和3年1月~12月末日受付)

上田克幸・愛扇会・法音寺上野支院安立寺・山出区たすけあいボランティアの会・福森實子・明治安田生命保険相互会社津支社・松田和秀・東勢昇・平井俊圭・天理教上野支部・奥澤重久・勝矢恭子・伊賀越(株)・NPO法人伊賀の伝丸・城西地区民児協・古川廣・福岡真知子・金子隆・ミルボンゆめが丘工場・ポーター・ド・モード株式会社・アピタ伊賀上野店・川島寿松・日榮新化株式会社・福壽勇・伊賀青年会議所・滝本和美・花之木農作業受託組合(株)和・川島寿松・友生地地区住民自治協議会・岡三証券株式会社伊賀上野支店・敢国神社宮司太郎館学・伊賀上野ライオンズクラブ・高山ダムフローター倶楽部・坂下充信・熊安蔵・中村昭凡・西岡治三・伊賀市更生保護女性の会伊賀支部(株)富士製作所・溝口喜久・匿名33件

♥新型コロナウイルス対策緊急支援募金

(令和3年1月~12月末日受付)

菅尾直史・上郡区・浅井佐代子・ヒルホテルサンピア伊賀・伊賀北ライオンズクラブ・金子隆(株)綿清商店・山田孝志・西祐治・摺見地区林道車止め設置事業・福井正倫・天理教上津分教会・中辻孝則・山崎秀三・中治宝・中井さちよ(株)金澤兼六製菓三重工場・笹田泰裕・中岸純子・夏田尚一・李蘭余・小西一広・福平悟・日本キリスト改革派上野緑ヶ丘教会・藤原浩久・小川富子・伊賀ふるさと農業協同組合・木下武文・匿名25件

自分らしく 踏み出す一歩 15~49歳までの、働きたい悩みを抱えている人とその家族を支援しています。

仕事にいかせる!! **無料パソコン講座**

【ワード】2月14日(月)/16日(水)
時間 13:00~15:30
【エクセル】2月18日(金)/21日(月)/25日(金)
時間 13:00~16:00

怒りをコントロールできるコツがわかります!!

●ストレスマネジメント講座●
~アンガーマネジメント~
2月16日(水) 10:00~11:30
講師/岡田 敦さん
(上野病院公認心理師 臨床心理士)

サポステ出張相談(ハロワーク伊賀)
2月15日 13:00~16:00

若者の職業的自立のための総合相談窓口

☎&FAX/0595-22-0039
✉ iga-saposute@npo-en.or.jp
伊賀市上野丸之内500 ハイピア伊賀3階
■開所日/月~金 9:00~17:00 (土日祝・年末年始は休み)

人間関係を円滑にしたい

サポステ
いが若者サポートステーション

数字で見る伊賀市の福祉

令和3年11月末現在 (前月比)

伊賀市の人口	▶ 88,466人 (-112人)
65歳以上の高齢者	▶ 29,647人 (-21人)
高齢化率	▶ 33.5% (±0%)
75歳以上の高齢者	▶ 15,569人 (-12人)
後期高齢化率	▶ 17.6% (±0%)
介護保険認定者数	▶ 6,235人 (+20人)

※伊賀市の人口、65歳以上の高齢者及び高齢化率、75歳以上の高齢者及び後期高齢化率には、外国人住民を含めています。

※75歳以上の高齢者の全人口に占める割合を、後期高齢化率と表記しています。

※介護保険認定者数は要支援・要介護認定者数です。

あなたのまちの
ふれあい・いきいきサロン No.177

かんべ元気っ子広場

メンバー数/7組 20名
開催場所/神戸地区市民センター
開催頻度/第1月曜日 ※4月・1月除く

「子どもは地域の宝、健やかな成長は地域の願い」との思いから、平成24年度より、神戸地区住民自治協議会子育て支援活動「かんべ元気っ子広場」を開設しました。サロン活動を通して、子育て中の親子の交流と情報交換、悩み相談などの機会や、誰かとつながる場となり、孤立しない地域づくりをすすめています。

12月は、0～2歳までの子どもと保護者が参加し、クリスマスリースづくりとクリスマスソングを歌いました。ボランティアには民生委員児童委員、福祉協力員、元保育士5名の参加がありました。ボランティアの方から、「それぞれが得意なことを役割分担しています。毎回子どもたちの成長を感じるのが楽しみです。」と話され、また代表者の五舛出さんは、「少子高齢化の中、少しでも安心して子育てできる地域でありたいです。子どもたちの楽しそうな声から、私たちも元気をもらっています。」と話されました。神戸地区在住の方のほか、どなたでも参加できます。お問い合わせは、神戸地区市民センター (☎38-1300) まで。

我ら!ふくし
レンジャー No.186

「まごのてお助け隊」結成当時の写真
前列左から2番目

むらかみ やすなお
村上 靖尚さん (69歳)
阿波地域住民自治協議会 会長
まごのてお助け隊 メンバー

●活動を始めたきっかけ

阿波地域は高齢化率が4割を超え、家廻りの手入れや日用品の買い出しに、不便や不安を訴える住民が多くいました。そこで、地域ケアネットワーク会議「まごのて会議」に提案し、令和元年に、区長や民生委員・老人クラブなど多くの方の協力を得てボランティア隊員を募り、令和2年に「まごのてお助け隊」を立ち上げました。

●活動内容

現在は、70歳以上一人暮らし高齢者、75歳以上高齢者世帯、障がい者世帯等で、自宅内の草刈りができない方を対象に、依頼に応じて草刈りを実施しています。

●今後の抱負

草刈りは燃料費や消耗品も必要となり、夏季に作業するボランティアを労うためにも、利用料のほかに運営費を確保してボランティアに支払うしくみを検討しています。

今は草刈り作業のみですが、いずれは高齢者の見守りや地域の安全安心に繋がり、ちょっとしたお困り事にも幅広く対応できるよう、現在13名の隊員で頑張っています。

新型コロナウイルスの影響で、学生が仕送りやアルバイトの収入減少などにより、食費や学費など、生活や教育の環境に問題が出てきています。伊賀市出身の一人暮らしの学生の生活を支援する「いが学生エール便」で、みんなでコロナ禍を乗り越えられるように取り組みます。

編集後記

編集・発行

伊賀市社会福祉協議会

本部	〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1階 ☎0595(21)5866 / FAX0595(26)0002
上野	〒518-0829 平野山之下380番地5 伊賀市総合福祉会館 1階 ☎0595(21)1112 / FAX0595(21)8123
地域センター	いがまち 〒519-1413 愛田 513 番地 いがまち保健福祉センター「愛の里」 ☎0595(45)1012 / FAX0595(45)1050
	島ヶ原 〒519-1711 島ヶ原 4743 番地 島ヶ原福祉センター「清流」 ☎0595(59)3132 / FAX0595(59)3145
	阿山 〒518-1313 馬場 1128 番地の1 阿山保健福祉センター ☎0595(43)1854 / FAX0595(43)1577
	大山田 〒518-1422 平田 656 番地の1 大山田福祉センター ☎0595(47)0780 / FAX0595(46)1165
青山	〒518-0226 阿保 1988 の1番地 青山福祉センター ☎0595(52)2999 / FAX0595(52)3555



●この広報誌は、社協会費、有料広告費等により発行しております。