

# 「町に出よう」

～「センターの中にいたらカゴの中の鳥や」～

ケアサポートセンター壬生

介護福祉士 篠邨 春菜 鷺見 幸子

キーワード

地域交流 集団外出 個人外出

## I. はじめに

グループホームに入っても、可能な限り「当たり前」の暮らしをして頂く。当たり前の暮らしの中にお互いに幸せを感じられれば、という思いから外出する機会を増やしてきた。私達も、たとえばストレスを感じた時、散歩や買い物、友人に会うなど「当たり前」に外出を行なう。サブタイトルの「センターの中にいたらカゴの中の鳥や」は、ご入居者の声である。

## II. 研究目的

普段実施している外出支援とその結果を振り返り、良い点は伸ばして不足な点は改善していくための材料としたいと考えた。

## III. 研究方法

外出支援をその内容で分類し、各々の実施と結果をまとめ、自分たちの支援の結果の振り返りをしたことを報告する。

## IV. 実施と結果

### 1、地域

#### 1) 朱雀第三（以下、「朱三」）学区との交流

回覧板のイベント内容を確認し、内容に合ったご入居者を職員が考えて申込む（それぞれ年にイベント3回、「昼食会」が4回、「サロン」が8回）。行事参加後に「アンケート」を参加職員に回答してもらい「良かった点」「改善点」を把握。

地域のイベントに毎回参加することで、センターが朱三学区の一員であることを地域の方々に分かってもらえるようになった。「いつも大勢で参加してもらって」「△△（出身）の人やったな？」と話し掛けてもらえたり、連合会長に席を確保してもらえる関係性が出来た。

#### 2) 組長活動及びご近所付き合い

今年度はセンターが町内会の「組長」を引き受けており、市民新聞を配る、回覧板を廻す、

集金をする等行なっている。よく話をして下さるお宅には市民新聞を手渡しして、世間話をし、ご近所の方との関わりを持てるようにしている。お米屋さんやパン屋さん、八百屋さん、ご近所の方と顔見知りになり「元気？」「寒いね」など他愛のない会話を行えるようになった。

### 2、集団外出

行事委員が季節やご入居者の声を元に月に1度、場所・内容を決めて外出・外食を企画・実施する。

行事ポスターを書いて頂くことで、その方の「役割」が出来た。ポスターを貼っておくことで外出する前から「〇月〇日に行くの？」等、楽しみが出来た。いつもと違う雰囲気の仕事で、いつもより食が進む。オシャレをする。食事介助を必要とする方でもご自分で食べたりもする。折り合いの悪いご入居者同士も仲良く出来た。ご入居者同士で、歩きにくい方に「大丈夫か？」「手、つなごか？」と気遣いの言葉が出たり「あれ見て、キレイやで」等、自然な会話が増えた。

外出時に撮った集合写真をリビングに貼ることで「行ったなあ～」「私、あそこにいるわ」「あれ、どこ行った？」など自然な会話の材料になっている。

ちなみに行き先は、京都市動物園（4月）、千都外食（5月）、とと坐ランチ（7月）、京都市水族館（8月）、琵琶湖ドライブ（9月）、CS市原野合同BBQ（10月）、京都府植物園（11月）、かに道楽（12月）。

### 3、個別外出

#### 1) 買い物

お米は近くのお米屋さん、その他の買い物は週に3回、スーパーや薬局、コンビニへご入居者と買い物に行く。野菜や果物を見て、季節を感じて頂く、一緒に行ったご入居者のほしいもの（果物、お菓子）を購入する。好きなものが食べられる。レジでお金を払ったり、袋詰めをしたり、買い物という普通の生活をする。

## 2) 個別外出支援

月に1度は個別外出が出来るように、日時・外出メンバーを決める(職員1名及びご入居者1名 or 2名)。当日個別外出支援担当の職員が、予めご入居者の行きたい場所を検討し、実施。

個別事例では、AさんはTVに映っていたのを見て「行きたいなあ」と言っていた昔住んでいた錦へ出掛けた。センターに帰ってからもイキイキとした表情で土産を振舞う。行きたい場所へ行き、馴染みの寿司屋で食事をし、知人と昔話を花を咲かせるなど、したいことをすることの価値を教えてくれた。

Bさんは、昔から通っている歯医者へ月1回職員・ご家族と共に受診・外出へ行く。ご家族のみの付添いで行っていたが、意志疎通が難しくなり、職員が付添うことにした。その日は5人の兄弟が集まる日。ご家族は「お姉ちゃんが皆を集めてくれる」と言っている。ご家族と長時間一緒にいることで、昔話やご本人のことを沢山話してもらえらる。

## V. 考察

### 1、地域との交流

地域の方々にセンターのご入居者・住人と認識され、声を掛けて頂ける関係性が出来、この地域の住民・住人であるという実感を持つことは、普段生活する上でも何処か生活空間が快適になり、精神安定に繋がる。

スーパーへ行き、品物を選び、購入することも、以前は「当たり前」にしていたことである。グループホームに入居したことで、『上げ膳据え膳』になるのではなく、少しの支援で出来ることを行い「当たり前のことを当たり前」にしてもらうこともQOLの向上に繋がる。

### 2、集団外出

外出機会がなかったり少なかったりするとご入居者同士はセンター内での「入居者同士」という一面的な関係性に終始しがちとなるが、いつものメンバーで、いつもと違う場所へ行って、楽しい体験をともにすることで、「外部(社会)に対しての」「(内なる)仲間」という別の面の要素を発生させる。そのことで、「ひとつ屋根の下で暮らす者同士」の結束が強まったり、仲良くなったり、癒し合ったりできる関係性醸成が出来て来ていると考える。

### 3、個別外出

ご入居者はグループホームでの集団生活に合わせる為を個を諦めているのではないか。以前は自分で買い物やお出掛けをしていたが、集団

ではそうもいかない。自分に折り合いをつけている。つけるが割り切れるものではないのでストレスになる。だからこそ、個でいられる(外出の)時間が大事なのではないだろうか。

複数ご入居者の中の1人ではなく「1人の個人」として職員(生活をともにする仲間!)とゆっくり出掛けることで「自分」という人間が尊重されていると何処かで感じて頂けることが、センター内では見られない表情であったり、センターに戻ってきてもイキイキした表情が見られる大きな要因の1つなのではないだろうか。

ご家族と一緒に外出することでは、私たちと生活するのは違う、本来の自分でいられる時間が出来るのではないか。(外食してお好きな鮭を食べられた時の)「あんた(職員)に付いてきて得したわ」という言葉からは、センターに来て良かった、生きていて良かった、長生きして良かった、と少しでも感じて頂けたのではないか、と読み取った。

## VI. 結論

外出支援をすることにより、この方はどこへ行きたいのか、何がしたいのか、食べたい物は何かなどその方の本当の気持ち・想いに気持ちを馳せるようになった。会話の端にヒントが隠されていることがある。普段する昔話や「きれいやな」「こんないいいな」「行ってみたいいな」「おいしそうやな」などの何気ない一言からその方の想いを探り、それを実現しようとする。自身で意思を表現しにくいご入居者にはお店の情報や写真を載せたファイルを作る等行きたいところを目で見えて選べるようにする、といった工夫をすることで、職員本位ではなく、ご入居者本位の満足した外出としていきたい。

最後に、引き続き「愛されたい、褒められたい、認められたい、役に立ちたい、自由でいたい」という「人間に共通する5つの切なる願い」を少しでも満たせるよう「忙しいから無理」なんて言わずに「『どうにかして叶えられないか』を一生懸命考えてくれる、自分を大切にしてくれる人がいる」ということを感じて頂き、職員皆で協力して、認知症になっても、自宅に住めなくなっても、家族と住めなくなっても「ここに来て良かった、生きていて良かった」と少しでも思ってもらえるようなセンターでありたいと思う。