



第3号 2020年7月発行

**ぶどうの樹
の理念**
 メンバーさんと
 社会をつなぐ
 かけ橋に

皆さま、こんにちは！ぶどうの樹です。

今年新型コロナウイルスの影響で生活スタイルが変わりストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか？

ショートケアぶどうの樹では、皆さまが少しでも社会で過ごしやすいよう一緒に取り組んでいます。
引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます！

目次

1. 新型コロナウイルス対策～環境や状態の変化とその対策方法
2. これから暑い夏！によく起きることとは？
3. 新プログラム ぶどうlifeのご紹介
4. ぶどうの樹とは？



SSTの様子を
ホームページで
動画公開中です。



【1. 新型コロナウイルス対策～環境や状態の変化とその対策方法】

発達障がいの方は…

- * 決まった時間に行動するなど自分ルールを持っている
 - * 対人関係の難しさから、困ったときに上手く相談できず抱え込んでしまう
 - * 感覚過敏（音や匂い、光に敏感）によってマスクの着用などに強い不快感を感じる
- …などの特性から、**少しの環境の変化でもストレスを感じる**方が多くいらっしゃいます。

今年新型コロナウイルスにより、多かれ少なかれ皆さんストレスを感じながら過ごしている日々だと思います。新入学や新社会人の方々はどうもスタートが切れなかったり、学校や職場は家での課題や勤務体制になるなど、環境が大きく変わりました。また「趣味や活動が制限されることでストレスがたまった」「家で過ごす時間が増えて家族とのトラブルが勃発した」といった話も参加者の声として多く聞かれます。

そんな時に注意することは…二次障害です！！

例えば、環境変化のストレス ⇒ 不眠 ⇒ 生活リズムの乱れ ⇒ 昼夜逆転 ⇒ 抑うつ状態 ⇒ 家族とのトラブル ⇒ 家にいても落ち着かない など

当ショートケアのSSTでは、「**自分の特徴を伝える（特性について）**」「**ピアサポート（当事者同士での助け合い）**」などを通して自分を客観的に見つめ、**対処法を考えます**。また、**当事者同士で取り組むことで、“一人じゃないんだ”と実感することができます**。

さらに二次障害が少しでも減らせるよう、定期的な参加を通して生活リズムの見直す方もおられます。一人で抱え込まず、少しでもストレスの少ない日々を送りましょう。

【2. これから暑い夏！によく起きること。それは…熱中症！！】

今年新型コロナウイルスの影響からマスクの着用やシールド対策など、新しい生活様式に適應していくことが求められます。当ショートケアでもAIカメラによる検温・手指消毒・医療用空気清浄設備の設置、また参加者同士の距離の確保と共にコロナシールドを設置することで、安心してご利用頂けるように取り組んでおります。

しかし！このような状況下でこれから暑い夏はやってきます！！

発達障がいの方の中には、感覚過敏と反対に感覚鈍麻の方もいらっしゃいます。

他の人と比べると温度や体調の変化に気づきにくい、といった症状です。

そうするとのどが渇いたのに気づかず脱水症状になったり、疲労に気づかずダウンしたりすることに繋がりがねません。

発達障がいや特性の有無は関係なく、熱中症は誰でも起こりうることなので、気候の変化など感じにくいと思う方は特に！**服装の調整とこまめな水分補給をしていきましょう！！**今年はいよいよ一層、心掛けてくださいね。

【3. 新プログラム ぶどうlifeのご紹介】

ぶどうの樹では**月・土曜日はSSTのみを集中して行い、水・木・金曜日はSSTと生活に役立つレクリエーションもバランスよく取り入れて行っています**。

土曜日は社会人の方が多く参加され、活発的な意見交換が行われています。水・木・金曜日はレクリエーションを挟むことで、他者との交流を図れる機会にもなり、楽しみながら過ごしている参加者の方が多くみられます。

（詳細は当ショートケアHPをご参照下さい）

そして6月より**新レクリエーションとして『ぶどうlife』をスタートしました！！**

★**目的**：日常生活の中で少しでも自分でできる事が増えるようにする

（いつか、一人暮らしする可能性なども考えて）

★**内容**：参加者の方の困りごとに対し、解決方法や実践的な練習（例えば買い物や、掃除洗濯など）ひとつずつグループを通して練習していきます

第1回（6/5）は日常生活の中で出来ている事柄などをリストを通してチェックして、自身を客観的に見ることで今後必要なことが分かったとの意見が多く聞かれました。

⇒**特に多かった意見として・調理・洗濯・金銭管理・時間管理（生活リズムなど）などが“できないけれど…本当は今必要なこと”**に挙がりました。

生活形態（同居か一人暮らしか）や経験の有無など、様々なことが影響していると思われませんが、いずれ必要になるであろうことを少しでも多く皆さまが経験し、できる事を増やして生活しやすくなるように、ぶどうの樹ではサポートしていきます。

第2回は金銭管理について皆で意見交換しながら個々に合った対策を考えます。

行った内容などはブログにて、ご紹介していきます！HPをご参照下さい。

【4. ぶどうの樹とは？】

外来通院をされている方で、発達障がいの診断を受けた方を対象としています。生活リズムを整え、人との関わり方や社会への参加の仕方を学び、ご自身の生活をより良くしていくための練習を行う施設です。グループを通して同じ思いや悩みを共有し、困難を乗り越える方法を話し合うことで、ストレスのないコミュニケーションを学ぶことができます。

★レクリエーション、SSTのグループワークと個別対応の両面でサポートしています。見学や相談は随時受付中。どうぞお気軽にお問い合わせください。

⇒開所日：月・水・木・金・土（決まった曜日でなく、スケジュールに合わせて参加いただけます）
料金体系：保険適用となります。全21回のSST講座（順不同出席可）で約37,800円です。

※自立支援医療制度を活用する場合は、12,000円となります。