



あなたも私も ご機嫌なくらしを！

まーぶる通信

2025.1

第 44 号

NPO 法人まーぶる
広報紙



新年のご挨拶

新しい年になりました。

改めまして、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年は本当に、これまで以上にたくさんの方々のお世話になりました、法人設立 15 周年を迎え、12 月 7 日には～15 周年を迎えて。これからに向けて～と題して、京都光華女子大学において、15 周年記念事業を行うことができました。これまでの 15 年を振り返り、これからの方などを皆様と一緒に考える機会とさせていただけたことは本当に感謝感謝の貴重な 1 日でした。記念事業の件は後段の記事に載せておりますので、ご覧ください。

さて、昨年はとんでもなく暑い、酷暑、猛暑の夏で、11 月に入っても半袖が普通。というような状況でした。そして、その暑さから、お米はもちろん、様々な作物が育たなかつたり、なんとか育っても従来の量がそれなかつたり・・・・といった具合で、ここ数年の物価高騰に拍車をかけて、食料品もびっくりするような価格になっていますね。主食であるお米不足が言われた夏、「新米が出たら大丈夫」という報道や政府の話もありましたが。。。いざ、収穫、精米されると、小米が多く、収量が上がらない。ので、値上がりは続く。。。といった状況です。本当に、日本は

大丈夫か？いや大丈夫じゃないよね。という思いが迫ってくるこの頃です。

本当に国民全体がとても厳しい暮らしになってきている中で、昨年 4 月には、福祉事業にかかる国の報酬改定もあり、かなり厳しいものとなっています。以前は、「余計なことを考えずに、地道にしっかり支援をしていったら事業所としてはやっていける」といわれていたし、そうだと思っていましたが、ちょっと、色々考えないといけないな。と感じております。単に、一法人の存続。。。などという話でもなく、世界ではまだまだ戦争がつづいています。国内では戦争状態ではないけども、上記のような食糧事情で、食べることに四苦八苦し、福祉をとりまく環境のみならず、人が生きていく。ということそのものがとっても難しいことになっています。

職員も、一人一人が、本当にしっかりと世の中のことを見て聞いて知って、そして、平和を希求し、みんながご機嫌にくらせる世のなかを求めて活動していきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

NPO 法人 まーぶる 理事長 福富 恵美子



15周年を迎えて、これからに向けて

昨年まーぶるは法人設立15周年を迎えるました。ほんとに小さなNPO法人が15年続けることができたのは、障がいとともにある当事者さん、ご家族さん、事業と支援を支えてくださったスタッフのみなさん、そして、地域の方々を始め、たくさんの方々のお力のおかげです。本当に皆様、ありがとうございます。

15周年を記念して、15年の歩みを振り返りこれからを考えるということで、2024年12月7日（土）、まーぶる東隣の京都光華女子大学にて記念事業を行いました。

当日は、映画「普通に生きる」「普通に死ぬ」の上映会、上映後のアフタートークなどが行われ、120人を超える方がお越しくださいり、また、コメントやお花お菓子などお祝いのお届けもいただきました。

会場をお借りするに当たり、京都光華女子大学 社会福祉専攻講師 千葉晃央様、記念誌作成に当たり、作成費助成に尽力くださったMDRT

会員 志賀正浩様はじめ多くの皆様のお力添えに改めて、感謝申し上げます。

この記事では、アフタートークの様子をお伝えさせていただきます。当日の雰囲気を感じていただくなきかけになりますと嬉しいです。



アフタートーク 登壇者



西宮市社会福祉協議会 副理事長
清水 明彦 さん



マザーバード代表・映画監督
貞末 麻哉子 さん



NPO法人まーぶる 理事長
福富 恵美子

まず、それぞれが感じたことを話されました。特に映画「普通に死ぬ」の障がい当事者さんの入院シーンやケースカンファレンスのシーンを中心に話題が展開しました。

清水 「普通に死ぬ」の向島育雄さんの病棟のシーン、すごいな、よう撮ったなど。育雄さんが入院して専門職が対応するんですけど、全く意味をなさない。育雄さんは命がけで、今を生きようとするけど、結局は薬盛られてしまうんですね。あのシーンのようなことを僕らはやってるんじゃないか、という恐怖感ですね。硬直した価値観の中で、その人の人生が動こうとしていることにまっとうに向き合わない…それは壮絶な虐待ですよ。

結局、そういう仕組みの中でやってるんですよね。貴重な真実のシーンなんですね。そこからどういう状況をつくっていくのかというの、僕らみんな考えんと。

もう一つは、沖茉里子さんのディスカッションですね。単純に所長が悪者で、ではなくて、どうしたらできるんかな、どうやっていったらいいんかな…それを話し合う構造が、今どんどん失われていっている。

にもかかわらず、規制するとか、研修をしてその限られた部分の許可は与えるとか、それを取ったら加算がつくとか、怠ったら減算になるとか…。徹底的に管理されてるっていうね。抑圧されてるという状態だから、なかなか論議は噛み合わない。我々は一体何をしようとしているのかということが見えてこない状況になってるんですよね。

あそこで、茉里子さんのお姉さんが涙しながら「だから希望が見えないんです」って言う…大事なことは一緒に希望を持ってやっていくことなんですね。単に課題があって支援交わして…という状況とは全く違う、希望に一緒に近づいていこうというね。

障害の当事者も家族も一緒にいる支援者も希望を失っていく…みんながどんどん追い込まれていてるから、「地域づくりをしましょう」「社会をなんとかしましょう」って言うても、それは本当にう縁空事でね。ものすごく空虚な共生社会の実現っていうことに今なってきてるんじやないかなと。あの時、お姉さんが泣いたのはそこやと思うんですね。

今こそね。そこをひっくりかえしていく、いくつもいくつもの小さな実践から立ち上がってくるんやなというのを思うんです。だから、何回映画を見てもええもんやなと。



貞末 映画を作った責任者として、清水さんの視点というのが最も見ていただきたい点というか…お姉ちゃんの涙ってものすごい重い涙だったっていう風に思っていて。映画を8年ぐらい撮影していく中、これはどの視点なのか、撮ってる側はわからなくなってくるんですね。だけれども今回、でら～とで起きている問題について、清水さんたちに助けていただいたような形になったんですよね。私たちが何を変わっていったらいいだろうと思った時に、清水さんたちがやってらっしゃる活動が一番お手本というか先が見えるというか…あのお姉ちゃんのシーンを取らせていただきながら、ああこれで映画になるって思った部分があつたんですね。

私は監督って呼ばれてるんですけど、実は一人でカメラを持って撮っていて…素材を持ち帰って自分でコツコツ編集して。清水さんの話も5、6時間くらい撮った中を5分ぐらいいつかわせてもらったんです。その編集に半年～1年かかるってるんですね。他の部分も繋げたりしながらばらしてはひっくり返しばらしてはひっくり返し…。

清水さんの話って面白いんですけど、やっぱりご本人のね、この圧倒的な熱量というか、それを見ながらお話を聞いてくるとね、胸に刺さりかえるんですよね。それをなんとかお伝えしたいなっていう思いで、一人で編集して一人で上映会もやってきて。「普通に死ぬ」は、コロナ禍の始まった時にできたので、上映会がなかなか思うように進まない中でしたけれども。

本当に管理監督せず、製作者、責任者というような感じでいますけれども、今お聞きした言葉は制作者としては本当に嬉しい言葉でした。

もう一つ。小澤ゆみさんと充さんのご夫妻が最後笑顔で過ごされますけど、その間には壮絶なね、悲しみを乗り越えておられる。お父さんがね、「この子を置いて死ねないって思ってたけれど、それは間違いだった」っていう風におっしゃる。あの事はすごくお伝えしたかったんですね。

「神様、この子より1日先に死ぬ薬をください」ってお祈りしてお母さんとか、たくさんそういう話は聞きました。だけど、あのお父さんが「それは間違いだった」というのがすごく大きいな、と思っておりました。



徐々に、現場で感じている課題の話題にうつりました。

福富 私は西宮の父母の会上映会で観ました。その中の一人の当事者の方が、「育雄さんが叫んでいるのを貞末監督は分かってるのに助けなかったことは、虐待では」とおっしゃっていて。それを聞いて、当事者の方からするとそう見えるんだなと思いながら。

一方で、薬を盛られちゃう。でも、病院っていう組織の中で、人もずっとつけるような状態じゃない中で…っていうところでお薬を使う。専門職も本人のことをわかっていない、本人も病院の環境のことをわかっていない中で。しょうがないんじゃない、っていう部分があることも理解は

福富 ァできる。でもやっぱり違うよね？って、私は思っていて。病院だったり、大きい施設っていうのは批判の対象になる。一方で、「医療的ケアや障がいがある方々は施設でしかしょうがないんだよ」みたいなことってよく言われるし、何だろう？

だけど、親御さんしたら何が安心なのかなって言った時に、医療があって人が十分ではないというものの衣食住が保証されるところを選びますという方もまーぶるで関わってた方でもおられて、そういう時に私たちは何しているのだろうって思いながらなんだけど…。

今、どこの事業所でも職員が辞めたら次が入ってこないという状況が、どんどんひどくなってきますけどね。その中で…って思う自分もあった。そういうところでカンファレンスも話し合いをしてた。

茱里子さんのお姉ちゃんが「希望が見えない」って、本当にそうなる。そう言わせてしまうんじゃいけないって思うけども、所長のちょっと煮え切らない、「前向きな提案なんですよ」って言ってるけれど…何だろう？

踏み込んでほしい。坂口さんのように「ちゃんと育てるよ」っていう人もいる中、別にやつたらいいって私は思いますが、所長として言い切れないというのもわからんではない。そこをどう越えていくのか、どうしたら越えていくのか？っていうのが悩みになるのかな？

清水 人の当たり前の人生の物語はこう動いていってることを共に歩んでいくということであって、これを施設か在宅かとかね、そういう論議にどうしてもなってしまう。

自分らしい人生を自分らしい物語として生きていこうとする主体が「そこにいる」というかね、そっから物事を考えていくという根本的なことを、今は失ってるよう思うんですよね。その上で今度は隙間を埋めるとかしているけれども、その人をそのままにきっちり捉えるという、そこからものを始めないと。とかく、どういう課題の人やという話があって、その課題に対して支援を入れることで解決しようとするという。それはすごく、その人固有の物語を潰してしまうことになるというね。支援者側も何の達成感も喜びも生まれてこない。そしたら福祉現場で働くもんはどんどん減っていくという。

その辺の悪循環がね、今起こってるんじゃないかなというふうには思うんですけどね。

福富 実は、貞末監督から「感想を早く出してください」ってずっと言われていて。でも、書けないです。何というかな…見るたび見るたび変わるんですよね。こんなこと言ってたんだとか、それはっていうことだったりが出てくるので…。今回改めて見させていただいて、あの小沢映子さんも坂口さんも話してるんだけど、在宅医療のネットワークっていうのは大事なんですけれども。在宅医がいて、ショートステイがあって、グループホームがあって、それを一つの法人の中で全部整えようみたいな…それって、(次頁へ)



福富 (前頁から) 施設と何が違うんやろうと思ってしまうんですね。「これで安心ですね」、で、安心って思ってるのは誰なんだろう?っていうのをすごく思って。なんかちょっと違うんじゃないのかなと思ってしまうんですね…。



今日見た感想として、ご本人さんが何を望むのかというところをどれだけ聞き取れる・感じとれる社会になっているのかな?ということを思うようになっているんですけど。

清水 経営モデルの中にご本人の人生が取り込まれていくという。そもそも、市場の原理で良くなるという発想自体が基本的に間違ってるわけやけど、そこからどうしても抜けられへんからこういうことになると思うんですね。ご本人の暮らしがあって、ご本人の自分らしい物語が立ち起こってきて、本人がおったからできてまいりました、そういうやり方で…だけど、今は絶対そうできへんようにされてるんですよ。

貞末 「親亡き後の問題」ってよく言われますね。小澤ゆみさんと充さん夫妻が語っていた「この子を置いて死ねない」「私、これで安心して死ねる」っていう言葉の間にあるものを見た時に…親御さんて、本当に自分の時間も人生も楽しみもやりたいことも自己実現もいろんなものを全部犠牲にして、お子さんのために生きて生きて生きて生き抜いて…さて、お母さん亡くなりました。で、その子これからどうしようっていう問題を考え、社会で考える。それが親亡き後問題になっているのかな?っていうことをちょっと思つたりしてるんですね。

親は本当に自分自身の人生を生き切っているのか。もっといろんなことやりたかったんだろうなっていう中でね。その母はやっぱりこの子のために思って生きて、この子のために辛い治療を選ぶのだけど、あの時にもうちょっとお母さんが残された余生を楽に、生きる方向って選べたのかなっていう時にその道筋ができない…。

だから、親御さんは最後まで自分が見るしかないっていう思わずるを得ない。世の中、よくあるじゃないですか、介護離職みたいなね、家族が見るのが当たり前っていう構造の中でいろんな問題が起こっていってるっていう事もなんかね…あるのかなっていう。

誰の安心なのかっていうね。誰が安心したいのかっていうね。私は見てきて、そんなことを感じていました。

清水 僕らは福祉しようとは思ったことがない。一緒に生きていくことの凄みというか、離れられんと思う。そういうことって、ものすごく大事なんちゃうかなと思うんですよね。ものすごく創造的だと思うんですよ。

僕はどっちか言ったら、ご本人(障がい当事者さん)がね、人材を育成していくと思うんです。無理矢理専門職を集めてきて当事者を処遇するみたいな構造をひっくり返して、むしろご本人の力で人が育っていくぐらい社会が変わっていくんやと、そこをみんなで面白がって動いていく、そういう環境とかが今いるんちゃうかな。

途中、京都光華女子大学社会福祉専攻講師 千葉 晃央 様にもご登壇いただき、お言葉をいただきました。

千葉 (映画「普通に死ぬ」)のケースカンファレンスはとても理想的な、ああいうことがあちこちで起こるべきで、ああいうことを学生に伝えたい。教科書には、「支援者が魔法使いで、相手は何も力が無くて、解決してやるぞ、えいつ」てことが書かれてるんですけど、そうじゃないよって言っている現場出身の教員も増えてきています。一緒に時間を過ごす価値が伝わってくる映像とお話で、今日はとても元気をいただきました。



最後に、清水さん・貞末さんが、大切にされていることを語つてくださいました。

清水 「とりあえずやつたらええやないかとかね、おんねんから」みたいな世界でね。できるだけ楽観的な予測でもって展開する実践者が今必要でね。やってみてこんなことがあってみて、その人のおもろい部分だけを一緒におもろがりながら作っていく、それが支援だと。「ここにある」んですよね。どんなしんどい状況でも、ここにある。その人固有の人生、物語を生きていく権利がある。その権利行使がちょっとでもできるように、社会が変わらなければいけない。

貞末 「普通に生きる」が出来た時、ある親御さんから電話かかってきたことがあって。「この映画は、親にもっと頑張れっていう映画ですか?」って言われて、ハッとしたんですね。そんなつもりでは作ってないけど、でもそういう風に見られてしまってもおかしくないと。

小沢映子さんは市議会議員さんで、旦那さんのご両親が認知症で、そのご両親の手をつないでもらって、ご自身がもとみちゃんのバギーを押しながら、そのバギーに他の兄弟がつかまって病院に行ったり…スーパーマンなんですね。でも、スーパーマンの話にしたくないというところがある。

1回、映画の完成ポイントみたいのがあったんですね。でもそこで終わらしちゃうと、やっぱり小沢さん頑張ったんだっていう映画になっちゃう。それはちょっと、全然違うなって思って。

なんか私たちはどうすればいいんだろう?地域社会はどうしたらいいんだろう?っていうところがすごくあって、そこから先が本当に清水さんの言ってくださった、その共に生き合ってっていう言葉の上澄みだけではないね、本質的なことが何かあるなっていう…そんなこともお伝えしたいと思いました。

今回紹介したのはほんの一部。フル動画は限定公開でYouTubeにアップいたします。また、15周年記念誌も残部がございます。どちらも、ご希望の方はまーぶる職員までお声かけくださいませ。



看護師からの健康メッセージ

あいうべ体操

昨年は、暑い暑いと言っていた時期が長かったですが、年明けから急に冷え込んでいますね。皆さん、安らかにお過ごしでしょうか。

今、インフルエンザがとっても猛威を振るっています。気候変動に身体が追いつかない方も多いのではないでしょうか？

今回は自律神経を整える、お手軽な「あいうべ体操」をお知らせします。



皆さん、呼吸を意識したことはありますか？

呼吸には大きく分けて、「口呼吸」と「鼻呼吸」があります。

口呼吸は、

- ・舌の筋肉が弱いことが多い
- ・口の中が乾燥すると、自律神経が乱れ病を招く可能性がある
- ・アレルギー疾患や抵抗力が低下して感染症にかかりやすくなる
- ・口腔内が乾燥し、口臭、虫歯、歯周病のリスクが高まる
- ・ほうれい線や口元のたるみの原因となる
- ・呼吸が浅くなることで呼吸器疾患のリスクが高まる
- ・自律神経の乱れにつながる

…等々、大変困ったことがおきる可能性があるそうです。

鼻呼吸は、

- ・免疫機能を向上させ、自律神経を整える効果がある
- ・等々、大変困ったことがおきる可能性があるそうです。

口呼吸から鼻呼吸にするには？

舌筋を鍛え舌が上顎にピタリと付くようになると、

口からの呼吸の道が閉ざされて、鼻呼吸が出来るようになります。

そこで、やってみましょう。（ラジオ体操のノリで～）あいうべ体操、せ～の！



「あ～」

口を大きくあけて



「い～」

しっかり唇をひいて



「う～」

タコのように
唇を突き出して



「べ～」

舌あごをめがけて



あいうべ体操は、3～5秒かけてゆっくりとキープし、全部で5～10回繰り返し、

1日に30回が理想的だそうです（無理はなさらないでくださいね）。

心と身体を整えて、寒いこの時期を乗り越えましょう！（山野）

2024
9/20

インクルーシブ・マーケット「ゆめあつめ」(北野商店街・ゆめ工房グループ)



2024
10/2

ハンバーガーづくり



みんなで一緒にハンバーガーづくり！
この出来映え、ハンバーガー屋さんになれるかも？



足湯で身も心
もぽっかぱか
です。



書初めやスタンプづくりなど、みんなのやってみたいことに取り組んでいます。



みんなで協力して、U-ネット売店 (サンサ右京 1階)
のお仕事をがんばりました！

オセロ対決、決着がついたようですね…。



今度はいっしょに
どこ行こう？
何しよう？
次回も
お楽しみに！



「まーぶるの夏祭り」を開催しました

2024年7月31日、まーぶるにじょう・五条合同イベント「まーぶるの夏祭り」を開催しました。

鉄板焼き（お好み焼き・焼きそば）・ベビーカステラ・ストラックアウト・水中コイン落とし・射的など、各ブースの担当スタッフは利用者さんにもお手伝いいただきながら、当日に向け少しづつ準備を進めていきました。

みんなの「まーぶるの夏祭り！ダーッ！！」という掛け声でスタート！

まーぶるの夏祭りは、利用者さんが行きたいブースに↗



利用者さん・スタッフ共に、まーぶるの夏祭りを時間いっぱいまで楽しめました。（松原）



まーぶる恒例 法人合同おもちつき大会 開催！

2024年12月26日、ぽぽろ・にじょう・居宅・ショートの利用者さんみんなで一緒に行う、恒例の法人のおもちつき大会を開催しました。

「来年も良い年になるように願いを込め、スタッフと利用者皆で年末の餅つきを楽しみましょ

う！」をテーマに、まーぶるの利用者さんとスタッフ、2つの他事業所の方々も来てくださいり、総勢50人を超える参加者で大変盛り上りました。

12月21日のプレおもちつきを含め13キロのおもちをつき、なつ、なんと400個以上のおもちを丸める事ができました。参加者全員で、「ヨイシヨー！！」の掛け声でつき手を応援しながら笑顔あり、楽しくって踊りだす人や、普段大勢の中で過ごす事が苦手な方がみんなと同じ場所でとても楽しそうにされてたりと、おもちつきのパワーにびっくり！大人も子どもも全員でついたおもち、とてもおいしかったです。普段では知ることがなかった利用者さんの様子を垣間見る事ができ、とても嬉しく感じました。↗



↑プレ・本番ともに参加だったBさんは、年明け最初にまーぶるに来られたとき、「おもちつきする！」とやる気満々。「あー、今日はお餅つきじゃないんです」「そんなに楽しんでくれたんだったら、年末だけじゃなくて、何回か一緒にする？」という話になり、あっという間に『おもちつきくらぶ』誕生！！理事長から、おもちのつき方や臼取り、丸め方コツの等、いくつか教えていただき、「まだまだおもちをおいしくできそうなつき方や丸め方があるんだ」とワクワクしています。

このタイミングで「石臼あげますよ」とのうれしいお声がかかり、先日受け取りました（写真参照）。2025年末は、さらにパワーアップしたお餅つきになりそうです。

みなさまお楽しみに（笑）！！（桜井）

↗行って楽しんでいただく“フリースタイル”です。久しぶりのにじょう・五条の交流に利用者さん・スタッフ共に会話も弾み、一緒に楽しんでいます。

昼食は、外の屋台でスタッフによるお好み焼き・焼きそば。「しっかり焼けてるかな？」外の屋台の様子を、利用者さんが見に行ってくれました。

昼食をおいしくいただき、各ブースみんな楽しんでいただき、少し落ち着いてからのおやつタイム。

その後もお祭りは続きます。ベッド上・バギー上でゆっくり過ごされる利用者さん、YouTubeのMVをノリノリで踊るスタッフを見て、一緒に踊り出す利用者さん。

まーぶるネイルサロン

数年前からまーぶるでジェルネイルをしています。ある利用者さんが頭や顔を搔く時に皮膚を引っ搔いて傷になり出血することも。その様子を見て、ネイルしてみたらどうかなとぼろつと話したのがきっかけでした。保護目的で透明だった所から、色をのせアートをしてネイルを楽しむようになりました。その様子を見ていた他の利用者さんから自分もしてみたい！とネイル仲間が増えました。「どんなにしたん？見せて！」と利用者さんどうし見せあってほっこりする時間も。デイの方だけでなく、ショートや移動支援でネイルをしに来てくださる方もおられます。

ジェルネイルの付け替えは早くても2時間弱はかかります。長時間は難しい方には、必要な指にだけ、週に1回30分程度の時間で1本から付け替える方、2時間で両手ともしっかりアートされる方など様々です。ネイルをされる理由も色々で、楽しみでされる方、ひっかき防止、爪噛みのくせがある方、力の調節が難しく強く掴んでしまう方。まーぶるでネイルをしていると思ってもいないネイルの力にたくさん気づかされます。

次回はネイルを通しての利用者さんのお話を紹介したいと思います。（福富悠海）



編集後記

まーぶる通信第44号が無事に発行できました！

昨年12月7日に15周年記念が無事に終わり、本当に15年という月日が経ったんだなあと今頃噛みしめています。

あついいうまの15年間、この通信も発行が始まつて15年が経ち、創刊当時から皆様に読んでいただけていますこととてもうれしく思っております。昔の号を読み返してみると、懐かしい思い出がよみがえってきます。

今後も皆様に楽しく読んでいただける通信であるよう努めていこうと思います。（高田）

NPO法人まーぶる 広報紙 まーぶる通信 第44号

発行者：福富 恵美子

編集者：高田 一範、新山 隆司（株）くらしの伴走者）



◀ウェブ
サイト



◀Facebook
ページ



▲法人本部

法人本部：〒 615-0882
京都市右京区西京極葛野 39番地
TEL 075-874-5639（代表・居宅）
TEL 075-874-5617（デイ・ショート）
FAX 075-874-5640（共通）
E-mail marble.2009@room.ocn.ne.jp

にじょう：〒 604-8411
京都市中京区聚楽廻南町 8-21
TEL 075-748-0220
FAX 075-748-0221
E-mail nijo@marble2009.org



▲にじょう