



# やえざくら通信

第5号

2026(R8)年1月

日中サービス支援型

グループホーム やえざくら

〒187-0032 東京都小平市小川町 1-3020-7

TEL: 042-312-3832 FAX: 042-312-3833

サイト: [www.kashima-kaihatsu.jp/yaezakura/](http://www.kashima-kaihatsu.jp/yaezakura/)

メール: [yaezakura@kashima-kaihatsu.co.jp](mailto:yaezakura@kashima-kaihatsu.co.jp)



あけまして おめでとうございます。  
2026 年も よろしく願いいたします。

クリスマス会では清野さんが作ってくれた料理を  
皆でおいしくいただきました。



干支の馬 ¥500、  
ツリーも販売中  
です。  
気になる方は  
ご連絡ください。  
欲しい物などの  
リクエストを  
お待ちしております。

ショートステイの  
利用報告  
10月:  
女性:6人  
男性:8人  
11月:  
女性:10人  
男性:9人  
12月:  
女性:7人  
男性:9人

## 「みんなでストレッチ」体操



はじめまして。 第2・4週の月曜日 10時  
からのみんなでストレッチ体操を担当してい  
ます。インストラクターの吉田と申します。

普段は、スポーツクラブや公共の体育館で  
エアロビクスやZUMBA、ピラティス、ヨガ  
などを指導しています。また、放課後デイサ  
ービスで子供たちにも運動指導をしています。

この時間では、椅子を使ったストレッチや  
体操を主にやっています。脳トレ、軽い筋  
トレも入れながら、毎回参加してくださる利  
用者の方たちと楽しくやっています。

9月から始まりましたが、利用者の皆さんが私  
の動きに合わせてかなり動けるようになって

きています。来る度にいろいろな発見と成  
長がみられるので、私も指導するのが楽しい  
です。

第2・4週の月曜日、皆さんのご参加お待ち  
しています。 よろしく願いします。





## 移動支援：男性の介護士のパオです。

ガイドヘルパー研修を受講してから、実際に施設利用者の移動支援に関わるようになり、これまでの自分の仕事や考え方が少しずつ変わってきたと感じています。

研修を受ける前は、「移動支援＝安全に外出を支える仕事」というイメージが強く、正直なところ、自分にどこまでできるのか不安もありました。

実際に移動支援を始めてからは、外出の付き添いだけでなく、通院介助や地域行事への参加、買い物や余暇活動への同行など、さまざまな経験をすることができました。

その中でも、通院介助は特に印象に残っています。私自身、日本の病院を利用した経験がこれまでなく、受付の仕組みや院内での流れ、医師や看護師とのやり取りなど、分からないことばかりでした。

「もし何か聞かれて答えられなかったらどうしよう」「迷ってしまったらどうしよう」と、不安を感じながらのスタートでした。しかし、利用者さんと一緒に病院へ行き、実際に体験しながら一つひとつ覚えていく中で、少しずつ不安は減っていきました。分からないことがあっても、その場で確認し、経験として積み重ねていくことで、「次はこうすればいい」という感覚が身についてきたように思います。今振り返ると、最初感じていた不安があったからこそ、実際に経験したこと一つひとつが自分の力になっていると実感しています。

移動支援を通して、地域の祭りなどにも参加しました。武蔵野美術大学の学園祭、人間航空祭のブルーインパルス、多摩モノレールまつり、こだいらクラフト FESTA 2025 など

最初は「利用者を連れて行く」という意識が強かったのですが、実際に参加してみると、利用者さんだけでなく、私自身も日本の文化や地域の雰囲気を直接感じるすることができました。祭りの空気や人の多さ、音や匂いなど、普段の生活ではなかなか味わえない体験を、利用者さんと一緒に共有できたことは、とても印象に残っています。結果として、「外出は利用者のためだけのものではなく、自分自身にとっても新しい世界を知る機会になって

いる」と感じるようになりました。

最近では、利用者さんと一緒に「ボッチャ大会」に出場しました。ボッチャは日本では知られているスポーツですが、私の出身国であるベトナムではほとんど見たことがなく、最初はどんな競技なのか想像もできませんでした。実際にやってみると、ルールはシンプルですが奥が深く、年齢や障がいの有無に関係なく、誰でも同じ場で楽しめるスポーツだと感じました。利用者さんと一緒に一喜一憂しながらプレーした時間は、「支援する側」「支援される側」という立場を忘れ、同じ時間を楽しむことができた貴重な経験でした。

ガイドヘルパーとしての活動を続ける中で、周囲の職員の支えの大きさも強く感じています。特に梅田さんには、研修や実際の移動支援の場面で、多くのことを教えていただきました。分からないことがあった時にも、嫌な顔をせず丁寧に説明してくださり、「大丈夫」「一緒にやってみよう」と声をかけてもらえたことで、安心して取り組むことができました。一人で抱え込まず、相談できる存在がいることの心強さを改めて感じると同時に、感謝の気持ちでいっぱいです。

これらの経験を通して、移動支援は単に人を目的地まで連れて行く仕事ではなく、利用者の生活の幅を広げ、社会とのつながりをつくる大切な役割を持っている仕事だと感じるようになりました。そして同時に、自分自身も新しい経験を重ね、日本での生活や文化、人との関わりについて、より深く理解する機会を与えてもらっていると感じています。

これからも、不安や迷いを感じることはあると思いますが、これまでの経験と、周囲の支えに感謝しながら、利用者と一緒に一つひとつの外出や活動を大切にしていきたいと思っています。移動支援を通して得た経験を、自分自身の成長につなげながら、より良い支援ができるよう、これからも努力していきたいです。

移動支援を考えている方はご相談ください。

次は羽村動物公園に行こうと思っています。



ムサビの学園祭



ボッチャ大会



こだいらフェスタ



ブルーインパルス





皆さん、初めまして！バン(VAN)と申します。

私はベトナムで看護学の学士課程を終了致しました。日本に来てから約4年が経ち、これまで高齢者介護の分野で働きながら、日々多くのことを学ばせていただいております。

介護福祉士に合格後、男性 Staff のバオさんはベトナムで大学時代の親友が紹介され、現在はグループホームやえざくらにて勤務しております。これまでの高齢者介護とは異なる環境で、業務内容や進め方にも違いがあり、まだ至らない点も多くございますが、会社ならびに先輩方の温かいご指導のもと、一つ一つ経験を積んでいる最中です。このような環境で働く機会を頂いていることに心より感謝しております。私の性格は比較的内向的で、派手なことは得意ではありませんが、与えられた仕事に対しては、誠実に、丁寧に取り組むことを心がけております。

私生活では自然に触れることが好きで、特に登山を趣味としております。登山を通じて、忍耐力や継続力を養い、仕事にも少しずつ活かしていければと考えております。



日本語能力はまだ不十分な点が多く、引き続き学習に努めて参ります。今後も未熟な点が多いかと存じますが、少しでもお役に立てるよう努力してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

先月の活動では、ベトナム料理のコムタムを作りました。

皆様に召し上がって頂き、温かいお言葉や好評を頂きました。こんな感じです。



その為、次の忘年会では、バオさんと比嘉さんと一緒に再びベトナム料理を担当、皆様に味わっていただけますでしょうか。献立はブンボー、エビの揚げ春巻きとバイントです。



予定している献立。

召し上がれ。

おいしいよ ^ ^



## 親って何者・・・？ 貴嶋

私は4人の子どもの親です。自分の価値観に合わない娘を理解せず心の病に陥らせてしまったヤバい経験を持っています。その娘の激しい反発、ダメ出しを受けて反省し（自分のやり方が間違っていたと思うに至るまでは苦しかったです。）一応、娘は社会生活ができるまでになりました。全て娘が乗り越えた結果と思っています。そんな私が障がいを持つ親御さんとかかわる仕事をさせていただいていますが、同じ親として「きっとどれだけの苦労や辛い思いがあったのだろうか。心配で心配で仕方がない気持ちなんだろうな。」と思います。ところがどっこい、私がかかわらせていただいた施設やグループホームに入居されている利用者の皆さんは、それは、それは、たくましく意外としたたかでその環境に上手に適合すべく嫌いなスタッフに反発し、思いが伝わらなければ暴れてみたり、脱いでみたり、倒れてみたり、漏らしてみたり、吐いてみたり・・・WWW支援者はそんな行動を不適・不穏行動としていますが、私の経験から私達が対応を変えると（反省しご本人の思いを考え理解しようと頑張ると。）みるみると不適切行動がなくなるのです。うるさい関わり方、上から目線、管理的なやり方に反発が多いように思います。まあ、普通そうですね。だから、支援者側から「ああせい。こうせい。」をなるべく言わないようにしています。皆さん、指示されないので自分の思いを自分で示すようになります。私達は訴えて来られたことを実現できるようにしていきます。すると、信頼関係ができてきて私達の言うことにも反発しなくなるのです。ところが、親御さんは子どもが、30歳でも40歳でも60



歳になっても「知的障害者」表現できない子どもとして「この子はこうなんです。」と言いつづけます。「親である私こそがすべてを知っている。」と。「代弁者である。」と。

あるグループホームで出会った重度のFさん（40代）は大声を上げ生活介護へ行きません。職員はお菓子やコーヒーで赤ちゃんをあやすように毎日必死で送り出していました。ある時、生活介護で支払われる給料（数百円）を本人に渡したら（ずっと親御さんが受け取っていました。）普通に行くようになりました。実は子どもじゃありません。コミュニティの中で成長しています。ましてやグループホームという共同生活の中で何年も暮らしているのですから自分を変え、人に合わせ、自分の思いを示していかなければ生きられません。皆、大人の感性を持ち、親には見せない自立心の姿があるのです。

障害者の親が過保護だの過干渉だのと避難されないのは何故でしょう。障がい者も過干渉が大嫌いですよ。親だとしてもその子どもの心の奥底の尊厳には踏み込んではいけません。今ある姿は全て本人の努力であり乗り越えた姿です。

グループホームという親が経験したことの無いコミュニティを住まいとして自立した暮らしをしているのです。なんと親孝行な姿でしょう。

親の皆様、大人になった我が子を誇りに思うとともに手放して上げてください。信じて見守ることこそが「親なき後の暮らし」を実現に導く親の使命かと私もようやく思えるようになりました。親の思いは尽きませんが親とは違う一人の人格者ですから。