

2021.5～2023.12

SAKUHO



障がい者福祉って
なあに？

佐久穂町
地域おこし協力隊
活動報告書

2021.5-2023.12

佐久穂町地域おこし協力隊募集要領（2020年）

1. 業務の概要

▶ 障がい者福祉の推進に関する活動

2. 業務内容

▶ 障がい者福祉施設での業務

障がい者福祉施設等において、支援員として障がい者の日中活動の支援等の業務を行ってまいります。また、農福連携の検討・具体化するための取組みを町等と一緒にやってまいります。

▶ 参考事項（任務に役立つと思われること）

障がい者福祉施設・介護福祉施設・医療機関等での勤務経験や、社会福祉士・介護福祉士・保育士等は任務に役立つと思われますが、経験や資格が無くても、障がい者福祉に関わりたいと思っている方を望んでいます。

以上が私が採用された時の隊員の募集内容でした。

私のミッションは

- ①障がい者福祉施設での日中活動の支援業務
- ②農福連携の検討・具体化するための取組みを町等と一緒に行う

福祉も農業も経験のない隊員が取り組んだ報告書です。

健康福祉課

水谷和世

令和3年度（2021年5月～2022年3月）

5月
入職

農業研修開始
はたけや農場
6月～10月

施設見学など
SHOWあさま、岩村田共同作業センター、すみれ会、
ひまわりわーくす、はぁと工房ぽっぽ、小諸高原病院
6月～10月

農業関係、農福連携関連講座受講
6月～10月

パンフレット制作
11月～



はたけや農場（代表：宮嶋達也さん）／ 研修期間：6月～10月

農福連携のマッチングを探るために、まずは、農家さんの1日の作業がどのように行われているのか、調べるため、佐久穂町の畑にある「はたけや農場」さん（年間12品目の野菜を栽培期間中農薬・化学肥料不使用で栽培している農家）にお願いして、研修を始める事になりました。週に1度、1日の作業を行いながら学ばせていただきました。

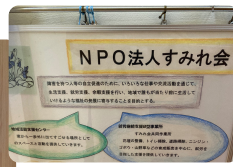
作業内容も含め、体に良いものを選択したいという思いがあったため、有機や無農薬で行っている農家さんとの関わりを模索するため、始めたチャレンジでしたが、午前出荷の農家さんと福祉施設では、働く時間帯が合わないなど課題が多くてきました。1年目の終わりに、知人の田んぼをお借りして、福祉施設との農作業体験を企画などもしてみました。施設とのタイミングも難しく反省の1年目となりました。その他、はたけやさんで採れた、この地域の特産の小布施ナスなども、布製品にしてみようと思い試作を作り提案など行なっています。



施設見学、農福関連講座、障がい者福祉に関する講座受講や会議について（入職～退職まで）

コロナ禍のため、施設見学は10月以降、役場の方とともに、訪れました。この年は、5施設見学に行き、2年目は3施設、3年目は新しくきた隊員とともに8施設を見学させていただきました。就労支援を行なっている施設では、就労に気持ちが向くように、指導員からの指導が行われ、就労した後、フォローアップが行われていました。また、スタッフが少なくても工夫しながらやりくりを行なっている施設、ゆっくりと利用されている方々にあわせる施設、農福連携をスタートさせた施設も含め見学し、佐久穂町の障害者施設に生かせる事などの検討や報告を行いました。

講座や会議などは、zoomで出席できるものを中心に1年目は農業に関するものや農福連携に関する会議や講座、2年目、3年目は、農福連携に関する会議や、障がい者にも対応した地域包括ケアシステムに関する会議、ひきこもりやメンタル面を中心とした講座や会議、障がい者就労に関する講座など中心に出席し、陽だまりの家や地域活動支援センターで活かせる事を報告しながら、自分自身で活動しながらできる事などを探っていきました。3年間の講座受講や会議の出席を通して、メンタル面のケアの普及の必要性を感じ、3年目にWRAPの講座の開催につながっています。



陽だまりの家 パンフレット制作（3月）

佐久穂町の指定管理でもある障がい者福祉施設陽だまりの家にパンフレットがなかったため、パンフレットの制作を行いました。年度末の時忙しい最中、施設の方にもご協力いただき完成したものです。2024年現在は、新たなパンフレットができましたので、現在は使用していませんが、思い出深いものとなりました。



令和4年度（2022年4月～2023年3月）



ネノメト農園（代表：池上諭さん） 研修期間：2022年4月～2023年10月

有機農業スクールをきっかけとして出会った、穴原地区で農業を営んでいるネノメト農園の池上さんに（農薬不使用/化学肥料不使用/動物性堆肥不使用で野菜を栽培している農家）、2年目と3年目の農業研修でお世話になりました。3年目には、新しい隊員とともに行かせて頂きました。圃場での研修は、腐葉土の採集から、苗の植え付け、マルチはり、定植の行い方、出荷作業も含め、農業における様々な事を教えていただいています。

また、研修3年目には、地域で長く引きこもっていた方の農業体験も快くうけてくださり、地域で「働く」ことのチャレンジをさせていただきました。私のミッションの1つでもある、農業と福祉の連携という観点からも、障害者就労という観点からも、ようやく、第一歩を踏めたような気がしました。

その他、池上さんを通じて、セルフセンターの農業就労チャレンジコーディネーター（須江淳起さん）との出会いがありました。

（＊セルフセンターとは“障がい者の働く、暮らすをサポートしている特定非営利活動法人”で、農業就労チャレンジコーディネーターが長野県内の各地域を担当し、農福連携の推進を行なっています）

須江さんからは、チャレンジを行なっている福祉事業所をご紹介いただいたり、農福連携の会議など、多くを学ばせていただきました。佐久穂町の近くでは、南牧の障害者福祉施設の「すみれ会」や、小海町の障害者福祉施設の「ひまわり」が須江さんの指導のもと、農福連携を行い工賃UPに繋げており、佐久穂町でも令和5年（2023年）に「陽だまりの家」で“おためし農福”を行っています。良い結果を1つ1つ積み重ねる事がとても大切な事なのだという事を学んだ2年間でした。



しらかば樹皮採取（6月）



「陽だまりの家」の自主製品として、しらかば製品を採用できないか検討を行うため、信州しらかばクラフト製作所（立科町）が行っている、しらかばの樹皮採取に参加。

しらかばの木の寿命は70年～80年ですが、樹皮は1000年以上も使用できると言われています。1年に一度、梅雨の時期に樹皮が水をたっぷり吸いこんだ時にしか、採取ができないため、期間が短く、町の伐採時期とも合わせられないため断念しました。葉を利用したヴィヒタやお茶などは、検討材料として残しても良いのかなと思います。



特別支援教育支援員養成講座（8月～11月）

知人から勧められ受講した講座でしたが、障害におけるアセスメントの重要性について、学べた時間でした。

主に、発達障害や障害のある子どもたちの支援についての講座で、支援においてのアセスメントの重要性や、その効果についても考えさせられました。「できないから仕方がない」ではなく、できない原因を探り当て、適切な支援が入る事により、問題解決につながる事を学びました。

文章で書くと当たり前の話ですが、『適切な支援とは何か？』というのを考えさせられました。支援者や施設により考え方もさまざま難しい問題ですが、今後もより良い支援について、考えていきたいと思っています。

ねこつぐらの会（開催期間：2022年11月～2023年12月）



松澤昭一さん

1929年2月生まれ。

佐久穂町で生まれ。1945年に満州に渡り、満州拓殖公社に就職。

終戦後、1年間の収容所暮らしを経て、日本に引き上げた後、左官業を営む。

その後、職業訓練校で教壇にたつ。

趣味は、踊りや歌、楽器は三味線からアコーディオン多種多彩。

ねこつぐらの会でも、満州での話や終戦後の話なども含め、たくさんの事を教えていただきました。

ねこつぐらの会は、藁で編んだ、猫の家＝「ねこつぐら」を作る会です。

「ねこつぐら」や「しめ縄」などの制作を通じ、世代や障害の有無などに関わりなく、地域の方がつどえる場になれば良いと思い始めました。

もともとのきっかけは、地域で何かできないかと思っていた時に、立科町の『さっちゃん（84歳）とちくちく会』（星まち結び舎企画の和裁を学ぶ会）に出会いました。そこでは、昔ながらの古い着物をほどこいて、新しく「ねこ（冬にきる防寒着）」を作り、販売などをしていました。地域のご高齢の方の力を借りながら、さまざまな世代の方が集える場作りがされており、とても良い会でした。その、さっちゃんの息子さんが、クラフトテープで、ねこつぐらを制作されており、「藁で編んだものは、とても高く売れるんだよ」と教えていただきました。

佐久穂町にもどり、茂来カフェに立ち寄った時に、なんと、そこに小さな猫つぐらが飾ってあり、伺ったところ、佐久穂町在住の松澤さんが作られているという事がわかり、松澤さんをお願いし、ネコつぐらの会をスタートさせる事ができました。

誰かに「自分の得意」を教える事で、①その方自身の生きがいや楽しみにつながれば良いという思いや、②福祉サービスを利用され

ていない方（高齢、障害に関わらず）と定期的に顔を合わせる関係を作るという事や、③子どもから大人までどんな方でも楽しく集える場所を作るという事をコンセプトに始めました。

最初は、地域の方にお声がけし、会の途中から、障がい者福祉施設 陽だまりの家に通われている方、佐久穂町の地域活動支援センターをご利用されている方、その他、佐久市からもメンタル面の不調を抱えられている方にご参加いただく事ができました。中でもメンタル面の不調を抱えられていた方は、外に出るきっかけとして、定期的に会を利用してくださるようになりました。

この会は延べ177人の方にご参加いただきました。



～ 作り方 ～



1. 藁がしなやかになるまで、木槌でたたいていきます。（藁が硬いと、編んでいる途中で藁が折れてしまうため、何度も何度もたたきながら柔らかくしていきます）



2. 柔らかくなった藁を、鉛筆などの丸みをおびたもので輪を作り、藁網みの最初の部分を作っていきます



3. 穴に藁を通しひねって、となりの藁と一緒にねじっていきます。



4. 底ができたなら、少しずつ立ち上げて、入り口部分で折り返して編んでいきます。



↑ハムつぐら

*ねこつぐらは大きいので、最初はハムスターの家を作りを行い、ハムつぐらの制作を行いました。

←底を大きくして、犬の敷物を制作した方もいました。



↑しめ飾りやしめ縄、づくり



年末はしめ縄や、しめ飾りを教えていただきました！

令和5年度（2023年4月～2023年12月）

4月～

- ・農業研修開始
- ネノメト農園
- ・ねこつぐらの会
- ・さくほミングル



11月～

- ・陽だまりの家
- カレーイベント
- ・WRAPの会開催
- ①②③

12月
退職



9月～

- ・音とダンスで遊ぶ
- ・メンタルヘルスデー映画上映会
- ＊その他PECS
絵カード×応用行動学
講座受講

10月

- ・ダイバーシティ
就労実践研修会
- ・県社協福祉
フォーラム

世界メンタルヘルスデー映画上映プロジェクト（9月）

「世界メンタルヘルスデー」とは、世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

世界メンタルヘルスデー映画上映会は、全国の融資メンバーで作ったプロジェクトチーム（TOMY'S ACTION CLUB）が2022年から「世界メンタルヘルスデー」前に、映画上映会と対話の場を通じて、以下の事を目的として活動を行なっています。

- ◆「メンタルヘルス」を身近に感じる場をつくる。
- ◆「自分を大切にすること」を文化にしていきたい。
- ◆精神疾患・精神障害に関する普及啓発。

この映画上映会に参加。地域活動支援センターで映画上映を行い、全国の参加者と意見交換などを行いました。

この年の映画祭は、『人生、ここにあり!』。イタリアで実際にあった出来事が映画化されており、メンタル面というよりも、障害者が地域で生きていくという事について改めて考えさせられました。メンタルヘルスについては、ここ最近になって、少しずつ認知されるようになってきましたが、未だ十分とはいえません。

この映画祭は、年に1度、映画やイベントを通じて、メンタルヘルスを身近に感じ、自分を振り返り、自分の事を大切にしようと思える、そんな良い機会だなと感じています。地域でも、メンタルヘルスに関する取り組みが、広がりをみせれば良いなという思いでいます。



ダイバーシティ就労実践研修（10月）

2018年の日本財団の生きづらさに関する調査では、ひきこもり、ニート、余刑者、難病、依存症、生きづらさを抱えた人など、はたらきづらさのある人たちは1500万人。また少子高齢化や人口減少による、社会保障給付費の増額、人手不足も深刻化しています。

これらの課題解決のため、働きづらさを抱える人の中の600万人を潜在労働力として推計し、既存のシステムを新たな視点で活用し、個々の生活の質を高め、社会に新たな労働力を輩出しようとしたのが、ダイバーシティ就労です。働きづらさのある人たちを新しいシステムにより支援し、就労を促進していくものです。

ダイバーシティ就労実践研修とは、これらの多様化する就労困難者（障害者、難病、LGBTQ、ひきこもり、刑務所出所者など）を支援するために、支援者自身も現状を理解し、各地域で支援が行えるよう、人材育成をすることを目的とした研修で日本財団が行っています。

この研修は4日間行われ、5つの領域にわけられた研修

がそれぞれ行われました。1.政策制度の理解（働く事の意義、就労支援制度の理解、地域共生社会の理念など）、2.態様別理解（ひきこもり、LGBTQ、難病、刑務所出所者等、高齢者等ケアつき就労）、3.就労困難者のニーズ把握等、4.取り組み・実践（自治体連携、ソーシャルファームでの取り組み、パネルディスカッション）、5.演習（アセスメント実習）と19講義2演習とボリュームの多い研修でした。これらの研修をうけ、さまざまなアプローチ方法がある事、障害理解についても考えさせられることが多く、地域での障害者就労の難しさを感じました。

障害者=できない人ではなく、ジョブカウンセリングやジョブコーチングなどにより、本人の希望や能力を把握し、これらを踏まえた上での適切な職業場所の紹介、就業先への説明などを丁寧に行うことで働きづらさを抱える人が社会と繋がりを持ち、最終的には地域での共生へとつながれば良いのになという思いでいます。

WRAP（ラップ 10月～12月）

Wellness(元気)
Recovery(回復)
Action(行動)
Plan(計画)

WRAPとは、Wellness Recovery Action Planの頭文字をとって、WRAP（ラップ）とされ、日本では元気回復行動計画と訳されています。主に、メンタル面の不調を調整していくためにとられる方法です。

2017年の全国の精神疾患を有する精神患者数は420万人（厚生労働省の患者調査）。入院患者数は減少傾向にあるものの、外来患者数は増加傾向にあります。

国の政策として2004年9月に「精神保健医療福祉の改革ビジョン」で「入院医療中心から地域生活中心」という理念を明確にしており、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムが推進されています。

佐久穂町の地域活動支援センターでも、ピアの会という当事者の方がこられる会があり、そこでの学びや、精神障害のある方々との出会いの中で、メンタルケアの重要性を感じ、WRAPの会を開催する事になりました。

メンタル面の不調については、老若男女問わず、早めの対処が必要であり、また、同時に周囲の理解もとても大切になります。自分自身の考え方や行動が、どんな傾

紹介したい団体

ネストさくほ

ネストさくほは、令和5年5月に立ち上がった団体で、発達障害や発達に困難さのある子どもやご家族の支援を行っています。同じ特性をもつ子ども同士で余暇活動を楽しみながら、コミュニケーションを育くみ、仲間づくりを行なっています。

その他、障害者福祉の専門家による相談や、月に1～2度、発達外来の医師による勉強会を行なっています。この団体のたちあげやイベントのお手伝いなどを年間を通じて行なってきました。

佐久穂町の近くでは、子どもの発達に関する相談の場が少なく、病院や関係機関につながるまでに時間がかかるため、地域で気軽に相談できる場所として長く佐久穂町でご活躍いただければ良いな、という思いでいます。引き続き、応援していきたい団体です。

こちらの団体は”佐久穂町令和5年度コミュニティ提案型まち活性化事業補助金”を受託し活動しています。

向を持つかを理解していく事で、メンタル面の不調の予防にもつながります。

WRAPとは、『自分の取扱説明書』を作っていくもので、調子の悪い時の自分は、何が引き金になって調子が悪いのか、またどのような体調の変化が現れるのか？を観察し、検証しながら、オリジナルの取扱説明書を作っていきます。

WRAPの会を開催する時は、研修をうけたファシリテーターが中心になり、メンタルの不調をきたす前のサインを参加者とともに、さぐり、自分で感じ、方法を探っていく事により、落ち込みを予防していく予防的ケアで、メンタル面の不調のない方も自らの調子を整えるために利用できる有効的な方法です。

当日のWRAPファシリテーターは20代の当事者の方と元小諸高原病院の精神保健福祉士の方におりました。

3回を通じて、当事者の方やご家族、福祉関係者などにご参加いただきましたが、自分自身の整理ができる、病院でのWRAPよりも、カジュアルな場のWRAPで話しやすいなど、好意的な意見が多数でました。メンタル面の不調のある方もない方も参加でき、それぞれが自分の振り返りをできた良い会になったように思います。今後も何らかの形で、引き続き、会の継続をしていく事ができればと思っています。

①10月7日10名 ②11月26日6名 ③12月3日9名
佐久市、小海町、千曲市から延べ25名の方にご参加いただきました。

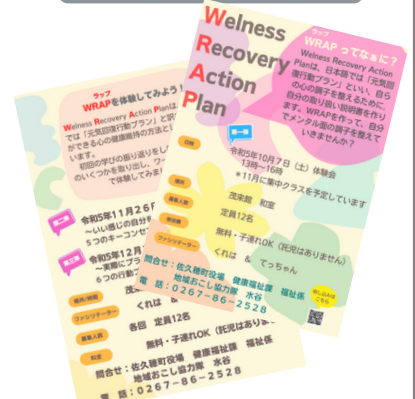
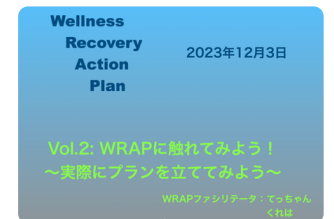
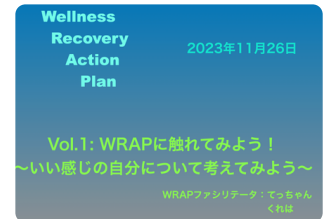
さくほミングル

さくほミングルは、佐久穂町令和5年度コミュニティ提案型まち活性化事業補助金を受託し、活動が始まりました。障害のあるなし、年齢に関わらず、音楽とダンスで地域をつなぐ活動です。（ミングル=mingle=混ざる）

立教大学と佐久市から講師をお迎えし、年間を通じてワークショップを行っています。ダンスというよりも、体を自由に動かしながらコミュニケーションをとっていくもので、例えば、指と指、手と手などで「触れる」という静かな動きを重ねたり、誰かの動きを真似る事など、遊びの要素を加え、「動」と「静」をくりかえしながら、少しずつ言葉を介さないコミュニケーションが生まれていきます。そこに、即興の音楽も加わり、参加メンバーがそれぞれに楽しんでいる空気の中で、笑顔のコミュニケーションがうまれていきました。

立ち上げから年間を通じて、お手伝いをさせていただきましたが、施設や事

業所を超えて連携をしながら行う活動でしたので、これからも、いろんな方に知っていただき、ご参加いただく事で、障害福祉の理解や、地域連携の第一歩となるのではないかと思います。こちらも、引き続き応援していきたい団体です。



3年間を振り返って

初めての福祉、初めての農業でしたが、様々な分野の方々にご協力していただき、隊員の活動を続けることができました。佐久穂町役場をはじめ、多くの関係者の皆様にご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

特に、障害者福祉施設「陽だまりの家」や「陽だまりの家 地域活動支援センター」のスタッフの皆様、利用者の皆様には、活動を通じて多くのことを学ばせていただきました。また、「ねこつぐらの会」の松澤昭一さんをはじめ、地域の皆様とのつながりが、活動をより意義深いものにしてくれたと感じております。改めて感謝申し上げます。

未経験の分野に飛び込んだ3年間は、迷いや試行錯誤の連続でした。しかし、その中で出会った障害のある方々との時間は、私の価値観を大きく変えてくれました。利用者の皆様とすごすうち、障害に対する固定観念がいかに無知から生まれるのかという事と、小さな頃からの支援がとても大切だという事を痛感しました。そして、働けば働くほど福祉の現場における疑問もでてきました。

小さな一例になりますが、「陽だまりの家」などの就労支援継続支援B型事業所の工賃は令和4年度全国平均が月額17,031円でした。この金額が果たして適切なのか、当たり前の基準になってしまっていないか。福祉に携わる人々の意識もまた、その「スタンダード」に慣れてしまっていないか。福祉の世界を知るにつれ、疑問は増えるばかりでした。

障害者福祉は厚生労働省のHPには「障害のある人も地域で安心して暮らせる社会の実現を目指して 障害のある人も普通に暮らし、地域の一員としてともに生きる社会作りを目指す」というような事が書いてあります。障がい者福祉で、単なる支援の提供だけではなく、地域で安心して暮らしていくためには、社会全体の意識改革が必要なのではと感じています。福祉の現場を支えていくにも、行政、民間、地域が一体となり、共に考え、話し合い、行動していくことが必要なのではないかと思ったりしています。

私のこの3年間の活動が、後に続く隊員へとつながり、水紋が広がるように佐久穂町の中で、障害者福祉について興味をもち、共に考え行動してくださる方が増えると良いのになと思っています。活動を支えてくださったすべての皆様に、改めて心より感謝申し上げます。



2023年6月～
山川文代

協力隊の募集記事で水谷さんの活動を知り「どんな所か訪れてみたい！水谷さんに会ってみたい！」というのが私の協力隊応募に至る最初の動機でした。半年間一緒に隊員期間を過ごしてみ

ての水谷さんは、どんな時でも思い立ったら即行動！というフットワークの軽さがあり、課題意識が高くそれに立ち向かっていく勇敢さもありました。

コロナ禍で移住しながら地域や福祉に関する知識が豊富で、様々な人、機関と繋がり情報交換している姿を見てきました。水谷さんの熱量と慕い慕われる人柄から来ていると感じます。

「猫つぐらの会」は、集まる人皆がアットホームな雰囲気です。水谷さんの大らかな雰囲気が会に現れていて心地よい時間でした。水谷さんがいるなら、という安心感で参加されている方もいて納得です。

佐久穂町で根を張り邁進する大先輩！これからも地域を紡ぐ存在でありますよう。現役協力隊とも引き続きお付き合いのほどよろしくお願いいたします。



2023年10月～
酒巻鮎子

初めて水谷さんを知ったのは、地域おこし協力隊募集の記事でした。

水谷さんの人柄が滲み出るような記事内容に、ホッとしたような、「こんな方が先輩としてい

るなら、私もなんとかやっていけるかもしれない」と安心感を感じたような覚えがあります。

一緒に働かせていただき、その第一印象は合っていたな～と思うばかりです。私自身も

初めての福祉業界、初めての農業について、とてもたくさんのお話を共有し、教えていただ

きました。これからも水谷さんらしさを大切に、「スタンダード」に慣れずに楽しく歩まれます

ように！ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

2021年5月～2023年12月 佐久穂町 健康福祉課所属 地域おこし協力隊員

保育士／AMIモンテッソーリ教師アシスタント0～3歳レベル、3～6歳レベル（国際資格）、
初級発達支援コーチ

水谷 和世

子供の誕生を機にモンテッソーリ教育に興味をもち、保育士に。保育現場での経験から発達障害の子どもや障がいのある子どもの教育に興味を持つ。子どもの大日向小学校への転入を機に2021年に佐久穂町へ。2021年5月から佐久穂町の地域おこし協力隊員（福祉職）として勤務。

