



自分で作る飯は やつぱりうまい

私たちもですが、利用者の方にとって「食」とは、楽しみの一つです。

利用者の方から「自分で食事を作りたい」「将来、一人暮らしをしたい」という声を受け、始めた自立生活訓練についてご紹介します。
そして、利用者の方はどうに変わったのでしょうか？



自立生活訓練って何？

一人暮らしをするために身の回りのことができるよう練習することをいいます。その中には、掃除・炊事・洗濯などさまざまなことがあります。今回は最も利用者の方の関心の強かつた「食」について取り組み始めました。

今回取り上げるのは、

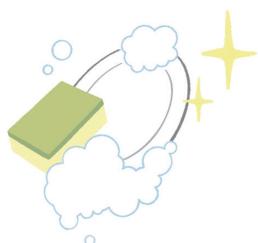
現在高等部3年生の片岡大知さんです。片岡さんは好き嫌いが多く、食事を残すことがとても多いです。特に混ぜご飯が苦手で、ふだんは食事に混ぜご飯が出ると具と白ご飯を分けて提供しているほどです。

利用者の方から「おかずも作りたい」と声が上がり、副食も自分たちで作ることを考えました。始めは、下準備済みの物をあえる・盛り付けることを行いました。

しかし、利用者の方から「簡単すぎた」などの声を受け、取り組み内容をあえもの・盛り付けに加えて味噌汁作り・炊事を実施しました。

取り組みについて

足羽学園では「温かいご飯が食べたい」と利用者の方の意見があがりました。そこで、夕食のご飯を配膳当番の利用者の方に準備していただきました。計量の仕方・ご飯を入れる量など、利用者の方自身が工夫し少しずつできるようになります。



片岡さんが初めて自立生活訓練に参加したときは、ただ見ているだけで言われたことをするだけでした。材料を混ぜるときに激しくかき混ぜすぎて、材料が器からこぼれたり、菜箸を上手に使うことができず、材料を分けるときは、菜箸を使わずに道具が入った器をひっくり返して、器から道具を出していました。



苦手な混ぜご飯を食べています。

片岡さんが初めて自立生活訓練に参加したときは、ただ見ているだけで言われたことをするだけでした。材料を混ぜるときに激しくかき混ぜすぎて、材料が器からこぼれたり、菜箸を上手に使うことができず、材料を分けるときは、菜箸を使わずに道具が入った器をひっくり返して、器から道具を出していました。



菜箸を使い、上手に入れています。

回数を重ねていくことでだんだんと菜箸を使い、道具を少しずつ入れることができました。また、食器は水洗いのみでしたが、声かけをしていくうちに、スポンジに洗剤を付けて洗えるようにもなりました。

始めたときは、自発的に行動をすることがありませんでした。回数を重ねていくうちに自ら材料が入った器を手に取り、作りたそくにしている様子が見られるようになりました。

見えてきた変化



食器を丁寧に洗っています。



おいしく全部、食べました。

自立生活訓練に取り組んだことによって、職員がふだんの生活の様子から見ることができない一面などを発見する機会になりました。また、利用者の方からも喜びの声を聞くことができ、少しでも自信につながる経験の場になったと思います。

今後、利用者の方のふだんの様子を見て「できないうだろう」と決めつけるのではなく、「可能性を引き出す工夫も必要であり、それが私たち支援者の役目であることを改めて感じることができました。

自立生活訓練

担当 吉村 幸起

