

「グループホームでいきいきと」を使<sup>つか</sup>って  
ワークショップを  
やってみよう

「グループホームでいきいきと」  
の<sup>て</sup>び<sup>び</sup>手引き

しょうがい ひと えんじょしゃ  
障 害のある人と援助者でつくる  
にほん がっかい にゆうきよしや いんかい  
日本グループホーム学会 入居者委員会





もくじ

第1章 <small>だい しょう</small> はじめに .....	4
第2章 <small>だい しょう</small> はじめるための準備 <small>じゆん び</small> .....	6
第3章 <small>だい しょう</small> 会 <small>かい</small> をはじめる .....	12
第4章 <small>だい しょう</small> 「いきいきと」が終 <small>お</small> わってからやること .....	15

# はじめに

## この手引きの内容

この「手引き」には「グループホームでいきいきと」を使ってワークショップを開くときの準備のしかたや、ワークショップのやりかたが書いてあります。この「手引き」を読むまえに、まず「グループホームでいきいきと」をじっくり見てください。そして、「自分たちもこのワークショップをやりたい」と思ったら、この「手引き」と、「グループホームでいきいきと」に書いてある「スライドの使い方」を参考にしてワークショップ「グループホームでいきいきと」をやってください。

## ワークショップ「グループホームでいきいきと」の目的

ワークショップ「グループホームでいきいきと」の目的は、グループホームやケアホームの入居者が、自分たちのホームや自分の生活について話しあい、考えるチャンスをつくることです。

### ワークショップって何？

ワークショップというのは、出席者が話を聞くだけでなく、いっしょに考えたり意見を言ったりして、研修会の中味を作り上げて行く参加型の勉強会のことです。「むずかしそうだ！」と考える人がいるかもしれませんが、実際にやってみると意外に楽しいものです。参加する人がたくさん意見が言えたり、気の合いそうな人が見つかったり、あたらしい発見があったりします。勉強しながら友達をつくるチャンスです。

## だれ 誰といっしょにはじめるの？

おも  
思いきってワークショップ「グループホームでいきいきと」をやってみましょ  
ひとり  
う。一人ではできないので、いっしょにやる仲間を一人でも二人でもつくりましょ  
なかま ひとり ふたり  
う。仲間が見つかって、自分たちだけでやるのはなかなか大変です。信頼でき  
なかま じぶん たいへん しんらい  
る支援者の力を借りましょう。信頼できる支援者に「グループホームでいきいき  
しえんしゃ ちから か しんらい しえんしゃ  
と」を見せて自分たちの希望をつたえ、協力してもらいましょう。  
み じぶん きぼう きょうりよく

## しえんしゃ すす 支援者だけで進めないで

しえん たちば ひと  
支援の立場にある人が「グループホームでいきいきと」をみて、自分のまわ  
にゆうきよしゃ おも ぼあい  
りの入居者とワークショップをやってみたいと思う場合もあるでしょう。でも  
けつ しえんしゃ すす し あ にゆうきよしゃ どうい  
決して支援者だけで進めないでください。知り合いの入居者によびかけて同意  
をもらい、いっしょにじゆんびにとりかかってください。主催するのは ホームの  
にゆうきよしゃじしん しえんしゃ たちば わす  
入居者自身であり、支援者はサポートする立場であることを忘れないでくださ  
い。

じゆんび しかた じっさい すす  
準備の仕方、実際の進めかたなどがわからない場合は、FAXかメールで  
かき れんらく てつだ  
下記に連絡してください。できるだけお手伝いします。

しょうがい ひと えんじよしゃ にほん がっかいじむきよく  
障害のある人と援助者でつくる日本グループホーム学会事務局

Fax : 045-228-7728 Eメール : info@gh-gakkai.com

# はじめるための準備

## 時間・場所・内容をきめる

- はじめに、ワークショップをやる時間と会場、大まかなプログラムをきめます。会場はスライドやマイクが使える場所にします。
- 会場を借りるのに お金がかかる場合があります。そのほかプログラムによっては、お茶やお菓子、弁当などひつようも必要です。こうしたことを考えて、参加費をきめます。

## 参加者を集める

### 1 どんなグループをつくるか

- 参加してもらう人の人数は 8 人から 12 人ぐらいがよいでしょう。
- 一つのグループホームからではなく、複数のグループホームから参加してもらいましょう。
- ワークショップは「言葉」を使いながら進めるので、「障害の重い人は参加できない」と思われがちです。でもそうではありません。「障害が重い」と思われている人も、本人が希望すればどんどん参加してもらいましょう。

### 2 どうやって呼びかけるか

- 自分たちだけで呼びかけるのが難しい場合は、信頼できる支援者に協力してもらいましょう。

- 支援者に参加者を集めてもらう場合も、呼びかけるのはあなたがた自身です。集まってもらうために、できれば、ホーム入居者にあてて、自分たちで手紙を書きましょう。

## 当日までの準備

### 1 プログラムをきめる

- 集まっていきなり「グループホームでいきいきと」を始めるのではなく、初対面の人がうちとけるためのプログラムを工夫します。例えばいっしょに弁当を食べる、お菓子や飲みものを用意して順番に自己紹介する、簡単なゲームをやるなどです。
- その後、何人かの人それぞれ自分の生活について発表しあうのも、よい方法です。
- 次に「グループホームでいきいきと」を始めます。途中で休憩時間を入れましょう。



★次の例は、千葉県のある市で「グループホームでいきいきと」ワークショップをやったときのプログラムです。参考にしてください。

午後1時ぐらいからは始める場合は、交流会はお茶菓子だけにします。ミニシンポジウムは、話す人を少なくすれば、30分ぐらいあればできます。「グループホームでいきいきと」を2時間ぐらいやって、4時半には会を終わることができます。それぞれの実情にあわせて無理のないプログラムをつくってください。

11:00	受付開始
11:30	開会のあいさつ
11:30～12:30	交流会 (用意した弁当を食べながら自己紹介をする)
12:30～13:20	ミニシンポジウム「私の暮らし」 (4人が自分の暮らしについて話をし、質問しあう)
休憩	
13:30～16:00	「グループホームでいきいきと」 (途中で休みを入れるとよい)
16:00～16:20	まとめ(感想などを話しあう)
16:20	閉会のあいさつ



## 2 係<sup>かか</sup>りをきめる

- 次のような係<sup>かか</sup>りが必要<sup>ひつよう</sup>です。

うけつけかか 受付係 <sup>り</sup>	うけつけ さん かしゃ 受付で参加者のチェックをしたり、 なふだ しりよう 名札や資料をわたす人。 「よくいらっしゃいました」という かんげい きも 歓迎の気持ちをつたえましょう。
ぜんたいしかいしゃ 全体司会者	かい 会のはじめから おわりまでの しんこう う も ひと 進行を受け持つ人
ワークショップ の進行係 <sup>り</sup>	「グループホームでいきいきと」の つか スライドを使 <sup>つか</sup> って内容を説明 <sup>せつめい</sup> し、参加者の意見 <sup>いけん</sup> を聞き さんかしゃ いけん き しつもん 質問 <sup>き</sup> などをしながら内容 <sup>ないよう</sup> を深 <sup>ふか</sup> める人 <sup>ひと</sup>
マイク係 <sup>り</sup>	が か 話 <sup>はな</sup> す人 <sup>ひと</sup> に マイクをわたす人 <sup>ひと</sup> 。

## 3 当日<sup>とうじつ</sup>使うもの<sup>つか</sup>を用意<sup>ようい</sup>する

- 「グループホームでいきいきと」のスライドは、日本<sup>にほん</sup>グループホーム学会<sup>がっかい</sup>のホームページからダウンロード(取り出す)することが必要<sup>ひつよう</sup>です。(ホームページアドレス <http://www.gh-gakkai.com>)
- パワーポイントを使う<sup>つか</sup>ためには パワーポイントが使<sup>つか</sup>えるパソコンとプロジェクター、スクリーンが必要<sup>ひつよう</sup>です。PDF を使う場合<sup>つか</sup>も、パソコン、プロジェクター、スクリーンが必要<sup>ひつよう</sup>です。協力<sup>きようりよく</sup>してくれる支援者<sup>しえんしゃ</sup>と相談<sup>そうだん</sup>しながら必ず<sup>かなら</sup>確認<sup>かくにん</sup>してください。スクリーンは白い壁<sup>しろ</sup>などで代用<sup>かべ</sup>することができます。
- 参加者<sup>さんかしゃ</sup>が質問<sup>しつもん</sup>に答<sup>こた</sup>える時<sup>とき</sup>につかう ○・×・△のカードを用意<sup>ようい</sup>します。カードは厚手<sup>あつて</sup>の紙<sup>かみ</sup>などで持ちやすいように工夫<sup>くふう</sup>してください。
- マイク。進行係<sup>しんこうがかり</sup>が使<sup>つか</sup>うマイクと、参加者<sup>さんかしゃ</sup>が使<sup>つか</sup>うマイクが必要<sup>ひつよう</sup>です。会場<sup>かいじょう</sup>が小<sup>ちい</sup>

さくても、マイクがあるとききちんとした感じになり、進行しやすいです。

- 名札を用意します。名札のほかに、机の上に名前を書いたカードを立てるようになると なおよいでしょう。
- 参加者名簿を用意します。参加費を集める場合は、釣銭や領収書も忘れずに。

#### 4 資料を用意する

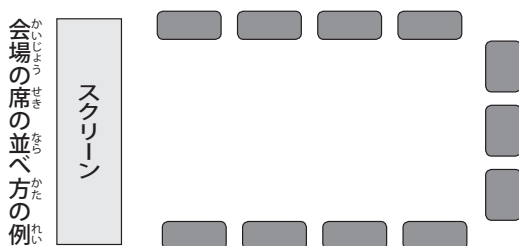
- 当日わたすパンフレットをつくります。パンフレットにはプログラム、参加者の自己紹介表、「グループホームでいきいきと」の slides を印刷したものがあるとよいでしょう。主催者の連絡先なども書いておく と 便利です。

#### 5 自己紹介表を交換する

- 参加者がだいたい決まったら、ワークショップをやるあなた方と参加者の両方が、簡単な自己紹介表を交換しておくことをおすすめします。参加する人がどんな人たちか 少しでも分かっていると、ワークショップが 進めやすくなります。

### 会場のつくりかた

- スクリーンをかこむように「コ」の字型に席をつくります。



## 自己紹介表

〇〇 〇〇夫	〇〇 〇〇お	おとこ 男	だい 20代	しゅうしょく せいそう 就職 (清掃)
しゅみ	ゲーム・フィギュアをあつめること			
すきなこと	プラモデルを組み立てること			
きらいなこと	とくにない			
〇〇 〇〇枝	〇〇 〇〇え	おんな 女	だい 30代	さぎょうしょ べんどう 作業所 (弁当づくり)
しゅみ	カラオケ・旅行			
すきなこと	友達と出かけること			
きらいなこと	おし 無視されること			
〇〇 〇〇雄	〇〇 〇〇お	おとこ 男	だい 50代	しゅうしょく 就職 (クリーニング)
しゅみ	えい が 映画			
すきなこと	むかし せうちよう さんぽ 昔は早朝に散歩すること (体調の関係で無理)			
きらいなこと	おこ 怒られること			
〇〇 〇〇雄	〇〇 〇〇お	おとこ 男	だい 60代	さぎょうしょ 作業所
しゅみ	カラオケ・テレビ鑑賞			
すきなこと	で 出かけること (最近は余り出かけない)			
きらいなこと	かんじよう 干渉されること			
〇〇 〇〇子	〇〇 〇〇こ	おんな 女	だい 40代	さぎょうしょ 作業所
しゅみ	はな 花をそだてること			
すきなこと	CDをきくこと (ジャニーズ系)			
きらいなこと	じ よ 字を読むこと			
〇〇〇〇〇	〇〇〇 〇〇	おとこ 男	だい 30代	しゅうしょく 就職 (クリーニング)
しゅみ	ゲーム アニメを見る			
すきなこと	ともだちとあそぶ			
きらいなこと	そくぼく 束縛されること			

# かい 会をはじめめる

## はじめかたが大切

### 1 はや かいじょう い じゅん び 早めに会場に行き準備する

- 受付や、会場の机の配置、機材の確認などの準備をし、参加者を待ちます。
- 参加者のなかには、開始時間のずっと前から会場に来る人がいます。会場について どう行動してよいかわからない人もいます。どの人も困らないように笑顔で迎え、親切に案内しましょう。

### 2 じかん ぜんたいしかいしゃ かい 時間がきたら 全体司会者が会をはじめめる

- 全体司会者がマイクを持ち「今日の会全体の司会をする〇〇です」と自己紹介をした後で、全体の日程を説明します。

### 3 うちとけるための時間を大切に

- 開会のあいさつのおとで、うちとけるための会食やゲームなどをやります。このころは まだ固い雰囲気かもしれないかもしれませんが、だんだんリラックスするので、心配ありません。

### 4 だいひょうしゃ じこしょうかい 代表者のくわしい自己紹介(ミニシンポジウム)があるとよい

- リラックスした後で、2, 3 人が、自分のグループホームや暮らしについて、少しくわしく報告する ミニシンポジウムをやるのは よいことです。参加者の気持ちが、「グループホームについて考える」方向にまとまります。

- 自己紹介のために、自分の生活を映したパワーポイントやDVD等があると便利です。親しい支援者等にたのんでつくっておくと、いろいろな機会に役立てて便利です。

参加した入居者のホームの世話人には会場の外で待ってもらいましょう。同じ会場にいますと、入居者が気を使って自由にものを言わない場合があります。「グループホームでいきいきと」は、入居者自身でやるところに特徴があります。できるだけ自由な雰囲気の中で会が進むことが大切です。そのため、直接ケアにあたるスタッフは、そばにいないほうがよいのです。参加者が「一緒にいてほしい」と希望する場合は、「黙ってそばについてください」とお願いしましょう。

## 進行係りの役割

- それでは、スライドを映しながらワークショップ「グループホームでいきいきと」を始めましょう。

「いきいきと」の内容は次の7つです。

- ① 「はじめに」
- ② 「ワークショップの目的」
- ③ 「このワークショップの内容」
- ④ 「第1章：グループホームではあなた自身が尊重される。あなたの考え方や感じ方のぞみ大切にされる」

⑤ 「第2章：グループホームではあなたのプライバシーが守られる」

⑥ 「第3章：グループホームの日常生活はあなたがきめる」

⑦ 「第4章：生活の楽しみ」の7つです。

● 進行係りは、スライドを一枚一枚映しながら内容を説明し、参加者の答えと意見を聞いてゆきます。それぞれのスライドの説明や質問のしかたは、「グループホームでいきいきと」の「スライドの使い方」をみてください。

● 進行係りは、「グループホームでいきいきと」の内容をあらかじめよくわかっていることが大切です。そのために、「グループホームでいきいきと」を声を出して、何回も読んでください。誰かに聞いてもらおうとなおよいです。「スライドの使い方」をみて質問の仕方なども練習しておきましょう。

## じっさい すす 実際の進めかた

● スライドを映す前に、参加者一人一人に○・△・×のカードを一組づつくばり、使い方を説明します。カードの出し方の練習をしてみるのもよいでしょう。

● そのあとで、実際にスライドを使いながら進めます。「スライドの使い方」に書いてあるように進めれば大丈夫です。

だい しょう  
第4章

# 「いきいきと」が お 終わってからやること

## かんそう はな 感想を話してもらう

- 「いきいきと」が終わったら、<sup>ぜんたいしかいしゃ</sup>全体司会者の<sup>でばん</sup>出番です。<sup>さんか</sup>参加した<sup>ひとりひとり</sup>一人一人に、<sup>きょう</sup>今日の<sup>かんそう</sup>感想を聞きましょう。うまくしゃべれない人には<sup>むり</sup>無理をしないで、<sup>ひょうげん</sup>その人なりの<sup>たいせつ</sup>表現を大切にしてください。<sup>かんそう</sup>みなさんも<sup>い</sup>感想を言ってください。
- <sup>かんそう</sup>感想を聞くための<sup>き</sup>アンケート用紙<sup>ようし</sup>を用意しておくのもよい方法です。<sup>ほうほう</sup>口では<sup>くち</sup>言えない<sup>い</sup>きびしい<sup>いけん</sup>意見も、<sup>ぶんしょう</sup>できます。<sup>か</sup>文章で書いてもらうよりも、<sup>い</sup>○をつ<sup>ける</sup>けるなど、<sup>かんたん</sup>簡単に<sup>こた</sup>答えられるよう<sup>くふう</sup>工夫してください。

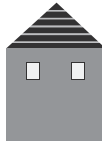
## かた あと片づけをきちんと

- <sup>かいじょう</sup>会場の<sup>かた</sup>あと片づけをしっかりとやります。<sup>いそ</sup>急がないでよい<sup>さんかしゃ</sup>参加者に<sup>てつだ</sup>手伝ってもらうのもよいでしょう。
- <sup>かいじょう</sup>会場を<sup>か</sup>貸してくれた人<sup>ひと</sup>や、<sup>きょうりよく</sup>協力してくれた<sup>しえんしゃ</sup>支援者への<sup>たいせつ</sup>あいさつも大切です。

## ご れんらく たいせつ その後の連絡も大切に

- ワークショップで<sup>し</sup>知り<sup>あ</sup>合いになり、<sup>あと</sup>その後も<sup>れんらく</sup>連絡を取り<sup>と</sup>合<sup>あ</sup>ってよい<sup>ともだち</sup>友達になった<sup>ひと</sup>人がたくさんいます。あなたもどうですか？

おわり



- 発行日 平成23年9月30日
- 発行者 障害のある人と援助者でつくる日本グループホーム学会  
代表 山田 優
- 事務局 障害のある人と援助者でつくる日本グループホーム学会  
神奈川県横浜市中区本牧町1-120  
FAX : 045-228-7728  
E-mail : [info@gh-gakkai.com](mailto:info@gh-gakkai.com)  
<http://www.gh-gakkai.com/>