

調理  
訓練

杏仁フルーツ インスタントスープ

焼きそば      しゅうまい

自分の苦手な調理スキルを高めたい☆

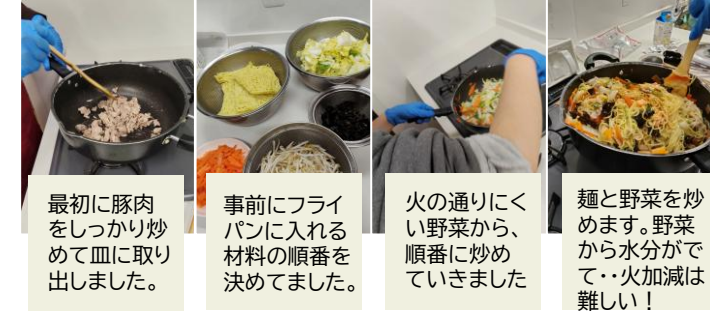
1月の調理訓練では、事前に利用者さんの調理スキルを確認し、自分が身に付けたい調理スキルを選ぶことから始まりました。  
 今回は利用者さんが高めたい調理スキルを2つに絞りました。→「材料を切る」+「炒める」

話し合いの結果「焼きそば」を作ることに決定しました。

- 【やきそば】 中華麺、にんじん、白菜、ピーマン、もやし、乾燥きくらげ、豚こま肉を炒めました。
- 【中華スープ】 インスタントスープにお湯を注ぐ。
- 【しゅうまい】 チルド商品を購入し、レンジでチンする。
- 【杏仁フルーツ】 パウチ入りの杏仁フルーツミックスを使用。

「材料を切る」:利用者さん同士で分担。にんじんはピーラーで皮をむいてから包丁で短冊切り、白菜は包丁でごく切り、ピーマンは包丁で細切り、豚こま肉はハサミで一口大にカット、乾燥きくらげはぬるま湯で戻しハサミでカットし、材料の下ごしらえを行いました。

「炒める」:希望者2人が交代で行いました。ガスコンロの使い方、道具の準備、火力の調整、素材にどれくらい火を通すのか、炒める順番はどうするのか・・・。「炒める」にも様々な工程があり、それを一つ一つ確認しながら行います。これからもスキルアップを目指していきます。



特定非営利活動法人あじさい

むすび深町

住む   暮らす   働く

過去の広報誌はこちらのQRコードからご覧いただけます。ぜひ一読ください。

課内活動

表現の場をみんなでシェアする！やりたいことをやる2時間半の企画です

2階 【個人での活動】一人ひとりが自分のやりたいことに集中する場所として過ごす  
 1階 【大勢での活動】訓練室にいる人でやりたい表現を共有する場所として過ごす

『カラオケしたい！』

歌いたい方が多く、ペンをマイク代わりに交代でみんなの前で発表しました。youtubeで流したメロディーに合わせて歌うカラオケ大会です。隠れた才能を披露する方が多く、いつもと違う姿と堂々とした発表に自然と拍手が起こりました。

『Hさんの腕立て伏せが見たい！』

体力測定の時に見た美しい腕立て伏せをぜひ見たいというYさんのリクエストに、Hさんが快く応じて披露してくださいました。毎日家で筋トレとストレッチをしているというHさん、軽々と腕立て伏せをする姿に「すごい」「カッコいい」とみんな大興奮☆

『カホンの演奏をしたい！』

吹奏楽部に所属していたというTさん。カホンとは座って叩ける箱型の打楽器でドラムセットのような演奏ができるそう。アップテンポな曲も軽々とそして体に響き渡るようなしびれる演奏を披露してくださいました。その後カラオケ組とのコラボ演奏もありました。

ご見学や体験希望の方、大歓迎です！  
 お問い合わせはこちらの電話番号へ。  
 加藤・服部・金田までご連絡ください。

住所：〒990-2462  
 山形市深町1丁目4番13号  
 TEL: 023-666-4471  
 FAX: 023-666-4472  
 E-mail: [musubi-f@klala-net.jp](mailto:musubi-f@klala-net.jp)

むすび深町  
 ホームページ

自立訓練（生活訓練）  
 宿泊型自立訓練  
 相談支援事業所

広報誌  
 2026年2月号

むすび深町

LST  
 (ライフ・スキル・トレーニング)  
 『余暇の過ごし方』

今回は・・・  
 廃材(段ボール、紙皿、菓子箱など)を利用した製作活動を行いました。

ウルトランタロウの鬼面を作りました。くっつけるのが難しかったです。

定規を使用しカッターで丁寧にカットしました。2人とも偶然同じ大きさの升になりました。

リバーシブルの鬼面です。※裏は赤

紙皿に菓子箱を利用したツノをくっつけて鬼面を作りました。

皆さんは余暇をどのように過ごしていますか？「何をすればいいかわからない」などありませんか？

1月下旬にカリキュラムの中で季節の行事を楽しむ方法を試してみました。廃材を使用して、鬼面と升を製作しました。個性あふれる作品たちです。

2月3日はお面と升をつかって、自分の弱みにむかって豆をまきました。

パソコンで調べたイラストを参考にしました。毛糸のポンポンがふさふさです。



# 作業療法士の視点から...



昨年10月から、むすび深町に作業療法士が支援員として勤務しています。その職能を活かして、SSTのカリキュラムにおいて、あらたな方法を取り入れていますのでご紹介します。

## 【SSTの実施目的】

- コミュニケーションスキルを学ぶ
  - ロールプレイや会話を楽しんでいただく
  - 失敗しても良い環境で、楽しみながら失敗・成功を体験していただく
  - 協力して問題を解決するチームワークを学ぶ
- 完璧な正解を出すことが目的ではなく、集まったメンバーそれぞれの正解を出していくことが目的です。

## 【大事な決まり事】

意見をいう時は必ず「肯定」する。自分のことでも、相手のことでも、まずはいいところを探す。  
さらに「こうすればもっと良くなる」ことを話す。

## 【どんな方が対象か】

だれでも。(障がいのあるなしに関わらず、コミュニケーション能力の向上は誰にでも必要！)

## 【SSTのワークの流れ】

1. 今の気分を全員で共有(簡単に自分の事を知ってもらう)
2. ウォーミングアップ、(ストレッチ、早口言葉など)  
⇒利用者が楽しみにお題を持ってきてくれます。)
3. 決まりごとの確認。
4. 日常で悩んだ場面をつのる。
5. 場面設定(全員で)
6. 場面に対する目標設定。(全員で)
7. ロールプレイ。見るうえでのポイント:  
声のトーン、大きさ、内容、  
姿勢(立っているか・座っているか・体の向き)、表情、距離
8. 見ているメンバーからのふり返り  
「良かったこと」/「こうすればもっと良くなること」を話す。
9. 自分でも振り返る。
10. 再びロールプレイ(改善点を受けてもう一度！)  
→これがポイントです！

実際にロールプレイを行った本人たちだけでなく、他のグループメンバーも自分がその立場になったらどうしようかと考える。そして実際にその場面に出会ったら、同じようにやってみる。そしてより良いコミュニケーションを見つけていきましょう！

では、実際に行ったロールプレイの一例をご紹介します。



## 【テイク1】

### ロールプレイ

相手の横を通る際、Aさんは小声で「失礼します」と断り、素早く横を通る。そばを通られたBさんはその声に反応しなかった。

### 振り返り

#### (よかったこと)

- 小声だったが「失礼します」と言っていた。
  - Bさんにぶつからなかった。
- #### (こうすればもっとよくなること)
- 立ち止まって「通ってもいいですか」と確認をしてから通る。

## 【テイク2】

振り返りを受けてもう1回実施。  
感想を共有する。

### ロールプレイ

AさんはBさんの前で一度止まり、「Bさん、通ってもいいですか」と聞き、「はい、どうぞ」と譲ってもらってから通る。その後、ロールプレイを終えて席に戻る際はAさんがBさんに道を譲っていた。

### 振り返り

#### (よかったこと)

- ちゃんと相手に聞こえる声をかけていた。
- 話しかけてそれが相手に伝わり、会話になっていた。
- 自分が譲ってもらったあと、相手に譲ってあげていた。

## 【ある日の具体例】

**悩み** 利用者Aさんより  
「狭い通路で、(Bさん)の横を強引に通ってしまった。あの時、どうすればよかったかな…。」

### 目標設定

「声をかけて、相手に確認をとって通る。」

### 場面設定

Aさんが狭い通路を通ろうとした。狭い通路の途中では、Bさんはパソコンを持って歩いていた。通路には少しだけ隙間があった。



## 【その日の感想】

### Aさんより

生活の中で同じような場面になったときは、今回ロールプレイでやったように声をかけて譲り合って行きたい。

### 他参加者より

- 自分も同じような場面にあったら言いたいと思うけど忘れてしまいそう。
- 声をかけて譲り合うのは見えていて気持ちが良かった。ぜひ取り入れたい。

## 【SSTについて思うこと】

### 【利用者からの声】

- ロールプレイは緊張する。でも実際の場面よりは緊張しない。
- たまに難しいけど楽しい。
- ここ最近で一番楽しい時間になった！

### 【作業療法士からの声】

参加した皆さんのお話が活発になり、時間がたりないという嬉しい悩みを抱えています。  
ロールプレイであっても、大人数の前では緊張してしまう方に対して今後は少人数や個別での支援が出来ればと思っています。



## むすび深町の作業療法士とは？

### なぜむすび深町の作業療法士に？

作業療法士の伊藤です。前職の精神科病院勤務の際、訪問看護に同行した経験からもっと地域に関わる仕事がしてみたいと思ったのがきっかけです。

### どんな事をしているの？

むすび深町では、通常的生活支援員としての業務のほかに、カリキュラムでは主にSSTを担当しています。その他にも作業療法士としてこれまで学んできたこと、前職での経験、私の人生をフル活用して、利用者の皆様の生活する上での悩みにアドバイスをさせていただいています。

### ひとことお願いします。

作業療法士が行う自立支援として、自分はどんなことができるかを日々模索している毎日です。作業療法士は人生を楽しむ方法を皆様と協力して考える仕事だと思っているので、生活上の小さな悩みから、将来の夢、やりたいこと、いつてみたい国の話等々、なんでも真剣にそして楽しみながら考えていければと思います。

## ロールプレイとは？

参加者が課題を感じやすい場面を設定し、役割を演じながらその課題を解決する方法を試行するトレーニングのカたちです。

- ・自分の思考や行動の癖を把握できる
- ・周囲の人の感情や行動、人間関係のパターンを学習できる
- ・自分で考えた行動や反応を試行できる
- ・自分の考えや行動をとおして問題解決力が身につく
- ・刻々と変化する周囲の状況に対応できるようになる

実生活で課題となる場面に接する前に、行動を試行錯誤しながら、その場にふさわしい対応を習得できます。