

# 一步

## 第74号

2025年も、もう年の瀬。

みなさんはこの1年、どんな1年でしたか？

頑張った日も、何もしなかった日も、

どれも自分の、自分だけの「1日」。

そんなかけがえのない1日を過ごす、  
かけがえのない自分に、どうぞ労いを。



さて、今回のニュースレターでは、  
「こころでひと息」を大きなテーマに、  
各事業所の利用者さん・職員さんに  
「人生なんでもベストワン」を  
インタビューさせていただきました。

今までの人生、この1年、学生時代、、、などなど

これまで自分の人生に起こった

「感動したこと」「印象に残ったこと」

「衝撃だったこと」「ショックだったこと」

「びっくりしたこと」「ベスト〇〇」

「来年に期待すること」

を聞いてみました！

たまにはこんなニュースレターも、いいんじゃない？

それでは、どうぞ！

ニュースレター編集委員





利用者 Aさん

今まで、短期間で何度も入退院を繰り返していたのが、4年間入院せずに過ごせている。これは自分の力だけではなく、友人、病院関係、福祉関係のいろんな方々のお陰であると日々痛感している。今は違う病院にいるが、以前担当してくださった先生がとても良い方で修業させていただいたと感じる。



利用者 Sさん

10年間必死に貯金をし、憧れの車を一括購入したこと。日産のGTRで、ワイルドスピードという映画に出ていた車種。必死に仕事を頑張って良かったと思った。

利用者 Tさん

高校を卒業し、初めて入社した職場で初任給15万を貰った瞬間。2年頑張ったが、他の選択肢もあるのではと辞めてしまった。あのままもっと長く続けていれば良かったと後悔している。それだけが心残り。

利用者 Kさん

ふらっとのレクで鑓阿寺に行った事。イチヨウの木が本当に壮大で感動した。職員さんに付き添ってもらい、美味しいわらび餅を食べられた。仲の良い友人が体調を崩して一緒に行けなかったのは残念だったが、行った思い出を友人に電話で伝え、とても楽しい会話が出来た。写真をスマホで撮ったので、今度会ったら見せたい。織姫神社も見晴らしが綺麗でとても良かった。

職員 Hさん

茨城県的那珂湊おさかな市場へ出掛けたこと。海なし県の憧れである新鮮な魚介と広大な海！！「ゴールデンウィーク何して過ごす？」「海鮮が食べたい！」何気ない交流室の会話から、本当に実現した外出レク。当時は特別企画と題し、普段の日常では味わえない創作的活動の域を超えたスタッフのサプライズ企画をゲリラ的に実施。スタッフも本気で企画を考え、本気で楽しむ！想定外のことも多々ありましたが、それも企画の醍醐味！

利用者さんとスタッフと共に重ねてきた時間は、かけがえのない素敵な思い出として今でも心に鮮明な記憶として残っています。海鮮丼美味しかった！！





### 職員 Mさん

動物の世界の話が印象に残っている。例えば人間は高齢になった親を介護するが、同じ哺乳類で親の介護をする動物は人間以外いない。なので自分は人間しかこういう行為は出来ないんだ、という様な気持ちで介護をしている。

### 職員 Hさん

子猫を初めて引き取った日。今まで「運命の出会い」だとか「一目見た瞬間...」などのドラマのようなシチュエーションにどこか胡散臭さを感じていた私であったが、保健所にて一匹の子猫に跳びつかれた瞬間、本当に身体に電流が走った。その子に出逢う直前まで、「やっぱり猫を飼うのは止めといた方が良いか...」なんて悩んでいたのが嘘みたいに、その子を家に迎え入れる事しか考えられなくなってしまった。



この日を迎える1カ月ほど前、急に私の中に「猫を飼いたい」なんて衝動が湧き、肝心の猫が目の前にいないのにキャットケージやキャリーケース、猫トイレ等を買揃えまくったのは、この子がこの世に誕生したからで、今日この日この時まで「何か動物を家に迎えよう」と思わなかったのは、この子と出逢う為だったのだと本当に心の底から思った。知人や家族にこの話をする度に大袈裟だ親バカだと笑われるが、本当に人生で初めて「運命の出会い」を感じた瞬間であった。

### 職員 Sさん

子どもが産まれた時。これまで自分が良ければそれで良いと思って生活していたが、子どもが産まれてその考えが変化した。人との付き合い方など、子どもを通して学び、自分も一緒に成長する事が出来た。子どもが産まれた事は、自分自身が変化する一番の出来事だった。



### 職員 Kさん

- ①小学生の息子との出来事。「宿題が終わらない」と息子が嘆いており、「集中してないからではないか」と厳しく声を掛けると、息子は泣きながら宿題を頑張った。その後、頑張った成果もありテストで満点を取って見せてくれた。感動と同時に自分は「もっと頑張ろう」と感じる出来事となった。
- ②ピアサポーター活動での出来事。以前の支援対象の方でピアサポーター活動について「自分には向いていない。」と活動はしない判断をしていた。その後10年ほど経ち、群精社協のピアサポーター養成講座にその方が受講していた。「自分でも何か出来ることがあるかも」と。養成講座も無事終了となり、仲間が増えたことは日々の業務上での感動の出来事となった。

### 職員 Nさん

#### 仰げば尊し

郷里に今なお残る小学校の「卒業式」を思い出し懐かしい。5年に一度位、小学校の同窓会には必ず参加。メロディーも歌詞も味あい深い。



高校時代の恩師がいて、十数年前、亡くなるまで付き合いがあり、いつも「我が道を生きろ」と。良い思い出。<sub>3</sub>



利用者Aさん

色々な所に行くのが好きだけれど...

昨年レクで行った赤城の大滝が良かったな、と思う。野生のシカがいてびっくりした。

夏に行って涼しくて、そういう場所じゃないと感じられない景色だった。



利用者Bさん

太田でクマが出たこと。怖いと思った。大きな影響はなかったけれど、何日かは自転車じゃなくて車で送ってもらった。

あと、物の値段が上がったこと。本を買った時に感じた。グミとかも100円以内で買えなくなった。



スタッフBさん

太田でクマの目撃情報があったことにびっくりした。普段散歩している人が出来なくなったり、こどもの国の臨時閉鎖など、日常生活に影響が出る。太田に住んでいるが、これまでにはなかったことだった。

スタッフAさん

今年9月に県庁で行われた「こころのふれあいフェスティバル」に行き、過去に支援していた利用者さんに再会出来たこと。久しぶりの再会なのに覚えてくれていたと、当時の話をしてくれたこと、また戻ってきてと言ってもらえたことが忘れられない。

日々の支援がその方に残っていたことが嬉しくて、人と人の繋がりを実感し、この仕事をしていて良かったと感じられる出来事だった。

スタッフCさん

カンボジアのアンコールワットを見に行ったこと。あまり事細かには覚えていないけれど、すごかったな、という感覚はとても残っている。行動したこと、新しい人との繋がりが生まれたこと、自分の中では大きな一歩となった。

いつかタージマハルも見たいな。





# アルカディアグループホーム事業所



## ●職員Iさん

娘の小学校のテストで

①こけしの絵 の横に○ケシ

②かかしの絵 の横に○カシ

○の中に入る文字は？ という問いで

①タケシ ②タカシ

という回答をして、×ではなく△をつけられていた  
センスある間違い方と、×をつけない先生のセンスに感動した。



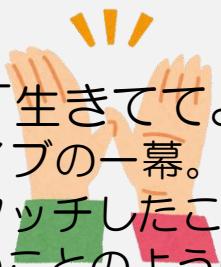
## ●職員Tさん

自宅のエコキュートが壊れました…。この時期にお湯が使えないのはとても辛い。そして高額な費用。『もー!』と思いつつも、エコキュートが新しくなることに少し喜びもありました。



## ●職員Kさん

人生で一番「生きててよかった」と思った瞬間は、大大大好きなバンドのライブ的一幕。私の席の真横をメンバーが通ってくれて、全員とハイタッチしたこと！感涙大号泣！！2016年の出来事ですが、今でも昨日のこのように鮮明に思い出せます。



## ●職員Yさん

ママが推しって言ってくれる娘と、ママと結婚するってみんなに公言してる息子。2人のママになれたこと！！



## ●職員Kさん

巷では『ラブブ』が流行っているようです。家の近所のゲームセンターで無料抽選会があり、景品に『ラブブ』が15個、他景品合わせて35個の当たりに対して参加人数が200名少々。私には子どもが3人います。抽選の結果は…息子2人がラブブに当選!! 一番欲しがっていた娘には…。周りを見渡すと、なんと2000円のラブブガチャ。当たるかは運しだい。はい、やりました。…見事に当たりました!! イベントで3人全員が笑顔になれた話でした。



世話人Yさん

前の職場の取り壊しが決まり、自分含め離職してだいぶ経つ当時のメンバーたちが集まった様子を見て感動した。当時は働きながらなんやかんやあったけど、いざなくなるとなると、みんなこうして集まることにじ〜ん。「いい職場だったんだな」と思えた。



世話人Fさん

アルカディアの職員が、利用者さん・関係機関の人たちに対して、どんなときでも笑顔で接していることが衝撃だった。前の職場は厳しい空気感だったためギャップを感じた。和気あいあいとして、いい施設だなと思った。



世話人Sさん

高野山の奥の院に行き、武将の墓を見学してきたこと。感動した〜！また行きたい。歩けるうちに、次はお遍路もしたいかな。みんなも健康なうちに色々なところへ行ってください。



世話人Kさん

今までの職場に比べて、アルカディアはお給料が高くて嬉しい。できればもう少し上げてほしいかな...笑

思い出に残っているのは、ずいぶん前の話ですが、前川清さんのディナーショーに行って、ご本人とデュエットしたこと。録音したテープも貰えて、いい思い出です。

世話人Sさん

アルカディアに来て人生救われた！前職を辞めて1ヵ月ほど家で過ごしていて、自分は何かしていないとだめだ、と思っていたところで、アルカディアを見つけた。今この仕事は生きがいです。



利用者 Mさん

私のベスト歌手はJUUJU。毎週土曜日は1日の始まりから聞いている。土曜日って長いから。JUUJUはアップテンポな曲でもリズムに乗って楽しめる。どれもいい曲です！



利用者 Yさん

通っている耕人舎で今年度からカラオケレクが始まって、それが楽しかった。ほとんど毎月参加しています。十八番はデビルマンとマジンガーZ。歌って発散できて、いい場です。



利用者 Kさん

昔、部屋のカギが開かなくなったことがあった。時刻は22,3時。その当時の職員に電話し駆けつけてくれるも開かず…。業者を呼んで、開けてもらった。はれて部屋に入れたのは深夜2時…。業者へ3万払った。ショックだった～。大変だった思い出です。



利用者 Hさん

推しているback numberのボーカル、清水氏の父親が陶芸家で、なんと作品を大光院に出していることを知ってびっくり！値段は見なかったけど。次のアルバム期待してま～す！



利用者 Kさん

ただ今絶賛作曲中です。コードと詩は出来ている。来年にはみんなに発表したいかな！



## 就労継続支援B型 麦の家

利用者Aさん

今年の5月頃、《荻野目洋子さん》のコンサートに久しぶりに行けて、とっても感動しました。でも、帰りが終電で電車がなくてタクシーで帰ったのは大変だったなあ。



利用者Bさん

高校時代、好きな人が居て告ったんですよ！そしたら、まさかの向こうも両想い！！嬉しくて付き合うことになったんですが…何故か次の日にフられて…。も～～なんなの！！



利用者Cさん

車で一時停止を無視したつもりはなかったけど、警察に止められて罰金を払ったことがある。警察に「ちゃんと停まった」って言っても信じてもらえなかった。腹立つ…



職員Aさん

今年麦の家のお引越し。ちゃーんと寸法を測って「間違いないっ！」と買った家具が…予定の場所に入らなかった。何度も測ったのに…自分に衝撃を受けてます(笑)



職員Bさん

一緒に働いてきた職員が、最近いきなり辞めてしまった。日頃から、相談したりとよくやってきたのに。。。ショックだし、心配です。





利用者Nさん

マザーテレサの映画を見たこと。旦那と一緒に見たが自分が感動して泣いた場所と主人が泣いた場所が違った。一緒の場所で泣けたらいいなと思ったけど、一緒に見れたからよかった。



利用者Iさん

陳氏太極拳の大刀演武を見た時が感動した。重い刀を振り回して演舞している姿がすごかった。それを見て自分も太極拳を続けていきたいなと思った。



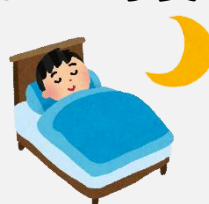
利用者Kさん

小学校の頃の野球が楽しかった。ライトで5番を打っていて、打率は2割8分くらいだった。大会で優勝したこともあってその時に10本くらいホームランを打ったことがある。



利用者Hさん

これからGHでの生活になるのでそれを頑張りたい。規則正しく過ごしたい。朝は6時に起きて夜は22時に寝たい。3食しっかり食べて、散歩もできるようになりたい。



利用者Kさん

規則正しい生活をして安定してはばたきに通えるようになりたい。

利用者Mさん

印象深かったこととして、就職したら部屋が10畳ちょっとで6人で暮らすことになった事です。3段ベッドで寝ていて、まったく寝れなくて、つらかった。



利用者Mさん

印象に残った事は、8万3000円でiPhone13プロマックスを買ったこと。支払いはリボ払い。毎月5000円を何年か掛けて支払うからツライです。



はばたき

スタッフOさん



神社やお寺をめぐって御朱印を集める事。吉祥寺で鐘つきをして感動しました。ついた鐘の中に入ったらとてもうるさかったです。あと70歳にしてパソコンを覚えました。

スタッフYさん



北海道に旅行に行き、今話題の熊（ヒグマ）の缶詰を食べました。挑戦したいこととしては、80歳を機に関東近県のテニス大会に出たい。



スタッフSさん

精神保健福祉士の資格を取得するために働きながら学校に通い始めた。久しぶりの学校生活はドキドキワクワクした。特に「場面を共にする」という言葉に共感した。



スタッフKさん

今後挑戦したいことは友達とキャンピングカーで沖縄本島を1周することです。あまり計画を立てず行き当たりばったりの旅をしたいです。絶賛現在計画中です。



## スタッフFさん

「明日から就職する」と言って、施設を出て行った利用者さんが3日後、「やっぱり無謀だったんで帰っても良いですか」と連絡をくれて自力で帰ってきたこと。



## スタッフAさん

ロックバンドの映画を見た時かな。見に行く前はあまり乗り気じゃなかったけど、見た後はとても感動して泣いてました。物事は表面だけでなく裏事情も知ることが大切なんだなと感ずることができました。



## スタッフMさん

タイトルは思い出せないけどある本で「考えても解決しないことは、それ以上考えることは無駄だ。」という言葉。その時は自分も働き盛りで子供も小さくて、大変な時期で心にしました。

## スタッフYさん

2023年のWBCの準決勝で、村上が打って大谷と周東が帰ってきて逆転した時かな。普段はあまり何かに心動かされて感動とかはしないけど、その時は鳥肌が立つくらい感動した。



## ～編集後記～

利用者さん21名、スタッフ24名、総勢45名のみなさんの思い出の中におじゃまさせていただきました。

こうしてみなさんにインタビューをしてみて、感動したことを話す方は揃って顔がほころんでいたのはもちろん、ショックなことを話してくれた方も、みんな笑いながら話してくれたことにびっくり。みなさま、ご協力ありがとうございました。

お読みいただいたみなさまへは、このニュースレターが、みなさまの人生を振り返るきっかけになれば嬉しく思います。

はばたきHP



麦の家フリモ



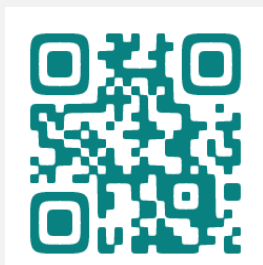
麦の家HP



麦の家 Instagram



GH事業所 HP



GH 事業所Instagram

