

## 知的障がい者との料理教室を通して学んだ食育

Nutritional education offered through a cooking class  
with mentally handicapped people

廣本 美知子\*  
Michiko HIROMOTO

Key words: 知的障害, 食育, 料理教室, 自立支援

### はじめに

障がい者教育では、将来、社会で必要な実践力を身につけることができるように生活の中で実際に即した学習を繰り返し行うことで身辺自立、社会自立ができることを目指している。わが国も平成17年10月31日に「障害者自立支援法」が国会で可決・成立した。障害者自立支援法は、「支援の必要な人に必要な支援を送っていくことを基本にしている」と謳われている。中でも知的障がいの人に関わる環境は新しい時代の中で大きく変化している。こうした時代の流れの中で、新しい視点からの障がいの捉え方、ノーマライゼーションや人権の尊重など基本となる理念の確立、そして地域福祉の方向が確かなものになっている。「障害者基本法」や「障害者プラン」に示された理念や方向は支援者の行動の基本となる。例えば「①知的能力が弱いということから、②読んだり計算したりする力が弱くなり、その結果③就職ができてにくいという、社会的な不利を受ける」ということである。知的障がいの人を支援するには、まず一人一人個性の違いもあり、実際の現し方は異なるが、基本的な特性を承知しておくことで知的障がいへの理解を深め、支援への道が開けてくる。ここで知的障がい者についてあらためて概念と特徴を示すと

### 概念

- ① 発症期はおおむね18歳以下
- ② 知的指数はほぼIQ70以下
- ③ 適応行動障がいを伴う

### 特徴

- ① 認知の低さから来る適応力の弱さ
- ② 判断力の弱さ
- ③ 自律性の弱さ
- ④ 学習に時間がかかる
- ⑤ コミュニケーションが上手にできない
- ⑥ 感性が鋭い
- ⑦ 感覚に異常さを持つ場合がある
- ⑧ 反復や固執性を持つ

そこで、私が関わったあき作業所での料理教室を通して学び育てられたことをここで紹介する。

### 方 法

あき作業所は1984年に在宅で成人期の知的・身体障がいの人たちの集いの場・働く場として生まれた。1990年に入り、仕事以外の活動にも力をいれ、月1回、公民館で調理実習を始めた。その後、1993年に作業所が移転し、それを期に作業所内に調理室を作り、週1回、おかず作りをはじめ、昼食会を行う中、若い職員集団では力量不足ということで、関わらせていただくことに

\*鈴峯女子短期大学食物栄養学科

なった。

1998年に当時の社会福祉協議会事務局長より、「作業所の人たちに将来的に自立ができるように料理作りを指導してほしい」と頼まれ、私も料理を人に教えることができる初めての試みとして共に勉強させていただくという気持ちから軽くお引き受けした。そのころ「祇園デイホーム」という若くして事故や病気で障がいを持ち、家で閉じこもりがちな方々を月に1回でも外に出られるように援助して同じ障がいを持つ人々の交流会を開こうと区内の社協中心に初めての試みとして立ち上げられた。私はそこでスタッフとして関わり、月に一回西原クッキング隊というボランティア集団と共に食事作りをしていた。余談ではあるが、現在はボランティア活動として紆余曲折を得ながらかろうじて存続している会である。その頃作業所の方の援助もということでお声がかかり、そのクッキング隊の方々にもご協力を頂き、週1回の食事作りから関わっていった。しかし、現実はなかなか厳しいものであった。最初に作業所へ訪問させていただいた時、正直言って驚かされた。知的障がいを持つ人と出会った初めての体験であった。事務局長さんが、「とてもかわいい子達でしょ!」といわれたことがつい先日のように思い出される。当時まだ今のような制度化もされておらず、厳しい中での小規模作業所としてスタッフの方々の運営も大変であったのではないかと思う。

作業所の意味さえ判らず、まったく知識を持たないまま時間が過ぎていってしまった。当初、利用者20名、指導員5～6名という構成で作業の内容は、本だしの袋詰め、廃油から石鹸作り、牛乳パックでハガキ作り、エプロンなどの縫製、クッキー作り、ピーズの糸通しなどを指導員の下で手がけられていた。今から思えばかなり色々な作業を幅広く手がけられ、それらを指導されていた指導員さんたちのご苦勞が伺える。その間には音楽発表会や旅行、いろいろなところの見学など本当に多くの行事もやりこなしておられた。初めて区民センターで行われた音楽発表会を聴きに行ったときには、みんなが一生懸命唄ったり楽器演奏をしているのを見て涙が止まらなかった。最後に知

的障がいをもつ方のご父兄のご挨拶があり「将来親がいなくなったとき彼らが立派に自立できることを願っているいろいろなことを考えていかなければならない」との内容のことを懸念されていた。子供をもつ親とすれば障がいがあるなしに関わらず同じ思いだと思う。しかし障がいを持つ子供たちは多くのハンディを乗り越えなければならない面、親としての思いも人一倍大きいものだと思う。その中で障がいについての理解も十分できていない私が、ただ料理を共に作るということで関わり、実際携わってみて、教えることの難しさを目の当たりにし、困惑したことは今でもはっきりと覚えている。軽い気持ちで引き受けさせていただいたが、現実はなかなか厳しく、ただ単に調理指導するだけではなく、そこで作業をしている人達の食事作りもしなくてはならぬ失敗は許されない。決して十分とはいえない器具、設備の中で、まず安全でなければならない。また、衛生面、味、見た目など多くのことに配慮し、自立支援の一環としての根底の中で、気軽に食事作りということもできないことを再認識した。障がいの程度に差があり、料理を日常的に作っておられ、切ったり丸めたりを、とてもうまくこなされている女性のかたもおられ、アシスタント的な存在で非常に助けられた面もある。また「人参の皮をこのようにむいてね。」と見本を示してそのままお任せしていると、実がなくなるまで皮を剥き続けられ、あわてることも多々あった。改めて知的障がいとはそういうことなのだと言われた思いである。とても几帳面で言われたことを忠実にやりこなせ徹底した作業をする人、おしゃべりばかりでまったく手が動かない人、本当に千差万別であった。当初は毎週1回レシピーを送り、材料の調達をさせていただき、西原クッキング隊というボランティアの方々と交代で指導及び共に給食作りをし、それを通して料理作りになれることが主であった。まず作らねばならないという焦りの中で殆ど自分で仕上げてしまっていたような気がする。各グループ分けされ、1回5～6名が順番に携わり、その中には指導員、ボランティアの方々も、持ち回りで一緒に加わって調理をした。当初は共に作るだけで精一杯であったが、少しずつ我々の方が要領も

覚えてきて、お互いのコミュニケーションを取れる余裕すら見えてきた。また繰り返し行うことにより、状況判断などもほんの少しずつ変わってきたように思える。皆の昼食を作るということでもかなり気を使い、つい手を加えたりもしていたが、繰り返し同じ作業を共に行うことによって、料理を作ることに少しずつ慣れ親しむことができ、こちらが指示することを理解してくれるようになった。しかし、それらは決して安易な道のりではないし、個人差も大きくあり、その子の特徴、性格などをきちんと把握しなければならないことであつた。また残念なことにその調理室は作業所でのクッキーなど菓子作りをする仕事場なので、保健衛生の関係上そこで給食用の調理をすることができなくなり一時中断を余儀なくされてしまった。それからしばらくして、今度は公民館を借りて月に1回全員で料理作りに取り組むことになり、本格的な料理教室を再開させることとなった(写真1)。

#### メンバー構成

あき作業所のメンバー	約 20 名
年齢構成	18 歳 (養護学校卒業生) から 60 歳
ボランティア	2 ~ 3 名
職員	5 名
時々本学学生	2 ~ 3 名



写真1

#### 結 果

今迄は、つい失敗を恐れて手を出していたが、たとえ切り方がばらばらでも各自が取り組もうとする気持ちを大切に、できるだけそれぞれが実際に何らかの形で1つのことから始まって携

わることを目的にし、繰り返し体験させることで徐々に身体で覚え、そのことにより作ることの喜びや、皆で1つのものを完成させる楽しみを味わい、料理作りを通して基本的な食習慣や生活習慣なども理解でき、身につけば良いと望んでいる。また、現在は私が学校と関わるようになり、本学の学生有志にも声をかけ、まずボランティアとはどういうことなのか、障がいを持つということはどういうことなのかなどを考える機会を持ち、料理教室に参加することで、ともに作ることで障がい者の方々のことを少しでも理解し、回数を積み重ね育んでいった。時には若い学生を連れていくことによって、それまで味わったことのない勢いで興奮をし、手がつけられなくなる障がい者もいた。指導員さんによるとやはり若い学生に対して性が芽生えて思う様にかかなくそういう表現の仕方をする人もいるとのことであつた。また本学にもご招待して共にクリスマス会を開催した。学生20名程度が集まり、何日も前から試作をし、会場の飾りつけや進行などを役割分担して当日のパーティー料理に臨みた。学生も「準備は非常に大変だったけど多くの人たちを歓迎することによって得られる喜びを味わうことができました。」と感激していた。当日は別の男性の障がい者がクリスマスパーティーに参加するというので興奮をして早朝より家から飛び出して本学に向かった為、出迎えてほしいとのスタッフより連絡があり、正直な所、非常に困惑した。彼は来る途中にお酒を手に入れ、タクシーを拾って始めてくる本学まで真っ赤な顔をして何とか無事着いたというハプニングなどもあつた。会では作業所の人の踊りや、カラオケなども披露していただき盛会に終えることができた(写真2-9)。また作業所主催の餅つき大会に招待され、4-5名の学生とともに参加させていただいた。交替で臼でもちをついたり、こねたり、まるめたりを行いながら、雑煮にするための具材を切ったりして味噌汁を作り、賑やかなもちつきとなった。そのあつきたての餅を雑煮にしてみんなでおいしく味わうことができ、楽しい思い出深い一日を送ることができた(写真10・11)。

クリスマス会



写真2



写真3



写真4

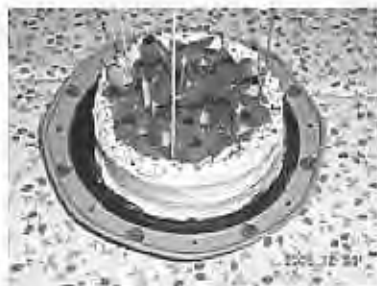


写真5



写真6



写真7



写真8



写真9

餅つき風景



写真10



写真11

## 考 察

思い返せば、私も作業所で障がい者の人たちとボランティアとして関わることによって、全く知識のないまま、とまどいから始まり様々なことを考えさせられ、自分自身が学び、育てられ、そして多くの元気を頂き、明日への活力となり、頑張ろうという意欲も湧いてきた。また学生にとっても料理教室を通してお互いの交流を深め、知的障がい者の人たちと関わることによって理解を深め、色々な課題をもつことによって多くの体験学習をさせて頂き、見聞をも広めていくことができた。そしてそれらが彼女たちの人間形成にもつながり、将来的に大きな役割を果たしているものと思う。

その後、その作業所も前出の元事務局長様や多くの方々のご努力が実を結び、小規模作業所から施設化され「社会福祉法人あさみなみ」となり、そこでは知的障がい者通所授産施設と精神障がい者授産施設の2施設が2階、3階に同居され「知的な障がいのある仲間たちや精神に障がいのある仲間たちが通い、働き、つながる場、地域に暮らす多くの障がい児や障がい者の暮らしを支えるためのヘルパー派遣、色々な悩みや心配への相談や支援の組み立てを主な活動とし、忙しいばかりの世の中、角つき合わせることの多い現代、人が生きることの意味やすばらしさを仲間たちと一緒に確かめ合ってみませんか。あさみなみを一緒に作り上げていってください。」と呼びかけられている。また「このまちで生きる 持っているすべての力を活かして このときを輝かせる大切な現在(いま)が未来につながるから 人と人をつなぐ 一人で生きていけないのはあたりまえだから 安心を紡ぐ競い合わない関係だってあるんだから」とも述べられている。そこでは就労継続・生活介護、障がい者居宅介護事業所などを業者による給食提供されることになった。その中で指導員、ボランティアの方々共々皆、障がい者自立支援に取り組み、背後で戦っている。ここで「障害者自立支援法」についてさらに詳しく探ってみた。

まずこれまでの新しい時代に向けての変遷を示すと

1947年(昭和22年)「児童福祉法」制定

「すべて児童は、ひとしくその生活を保障され、愛護されなければならない。」

1960年(昭和35年)「精神薄弱者福祉法」現「知的障害者福祉法」が制定

「施設づくり」が主な施策

1981年(昭和56年)「国際障害者年」

「完全参加と平等」が明示、WHOが「新しい障害分類」を提示

1983年(昭和58年)「国連・障害者の10年」

1995年(平成7年)「障害者プランノーマライゼーション7カ年戦略」策定

2000年(平成12年)「身体障害者福祉法等」の改正が行われた

「措置制度」から、「支援費制度」に移行した。

2005年(平成17年10月31日)「障害者自立支援法」成立

2006年(平成18年4月1日) 一部施行

障がい者の自己決定を尊重し、障がい者自らがサービスを選択し、事業者との対等な契約関係に基づいて、契約によりサービスを利用する(平成15年4月から導入)。措置制度では障がい者を保護の対象としてとらえ、低所得で家族による支援を十分に受けられない状態を前提にしていた。これに対し、支援費制度では、自己決定・自己選択の理念の下で、障がい者の主体性を基本に、利用者本位の考え方が明確にされた。しかし、それらがサービス利用に大きな変化をもたらし、ホームヘルプサービスの支給決定者数が1.6倍に急増した。その為、国や地方公共団体の予算がつかない状態が続いていた。支援費制度では財源を確保する仕組みが不十分であったため、利用者が急増する中で、制度を維持するのが困難な状況に直面した。障がい者が地域で安心して暮らしていくためには、何よりも安定的な財源の確保に裏付けられた制度が必要である。そこで支援費制度の理念を継承したうえで、財源不足問題や地域格差の問題、障がい者種別による不公平という問題等を解決し、わが国のどこの地域に住んでいても、障がい者が必要に応じて一定水準のサービスを受けられるようにするために設けられた。

そのポイントは

- I 障害福祉サービスの一元化
  - ①三障害（身体、知的、精神）の一元化。
  - ②実施主体の一元化
- II 利用者本位のサービス体系に再編
  - ①介護給付、訓練等給付、地域生活支援事業を創設
  - ②「日中活動の場」と「住まいの場」の分離
  - ③地域の限られた社会資源を活かす
- III 就労支援の抜本的強化
  - ①就労移行支援事業を創設
  - ②雇用施策との連携強化
- IV 支給決定の透明化・明確化
  - ①客観的な評価尺度（障害程度区分）の導入
  - ②支給決定のプロセスを透明に
- V 費用をみんなで負担する仕組みに
  - ①サービスの量と所得に着目した負担に
  - ②国の費用負担を義務付ける
- VI 自立支援医療費制度への移行
- VII 補装具と日常生活用具の制度
  - ①補装具費の支給
  - ②日常生活用具の給付

などが挙げられている。ここでもう一度我が国での知的障害児・者の実態についてみてみたい。

## 障害分類

WHOが提唱した「新しい障害分類」は（障害の3つのレベルの捉え方）は次のように理解する。

- ①機能・形態障害——1次的障害、機能・形態レベルの障害
- ②能力障害——2次的障害、個人の能力レベルの障害
- ③社会的不利——3次的障害、社会レベルの障害

これは2000年厚生労働省が調査された結果を示している。その時点で総数45万人余りであり、多くの障がい者が小学校入学前に障がいの診断・判定を受けている（図1）。18歳未満は91.6%が在宅であるが、18歳以上は65%が在宅で34.7%が施設入所となっている。「生活の同居者」は親と一緒にの人が73.7%であった（図2）。また「将来の生活の場の希望」は一人で12.5%、友達などとグループホームで13.1%となっており、ひとりまたはグループホームでの生活の場の希望が多い（図3）。また活動の場は職場・会社、通所施設、デイサービスの順になる。また日中活動の場を持たない人が約26%いる（図4）。重度の障害者の人が多いと思われ、重度の人の日中活動の整備や事業の拡大が望まれている（図5）。これらを基に障害者に対する周りの人の理解をもっと深め、必要な時に必要なだけ十分な相談や指導

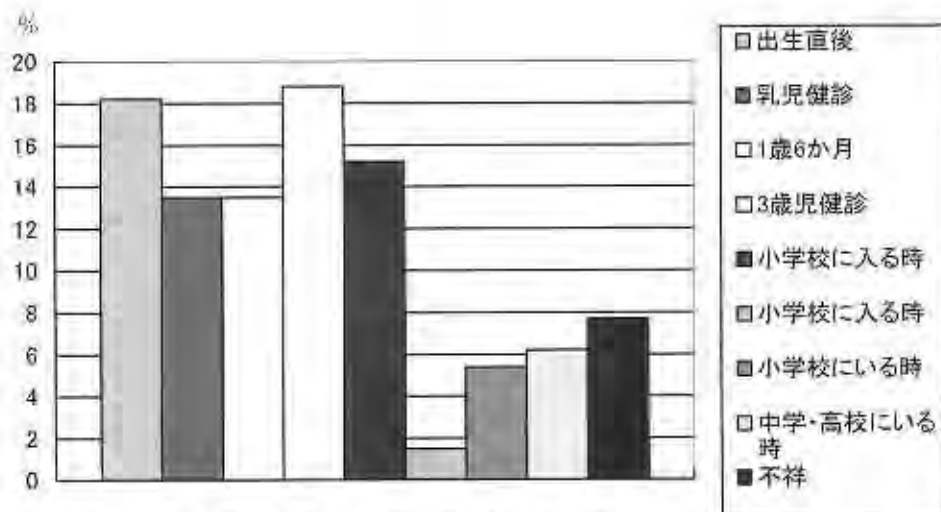


図1 障害の程度診断・判定を受けた時期  
(2000年 厚生労働省)

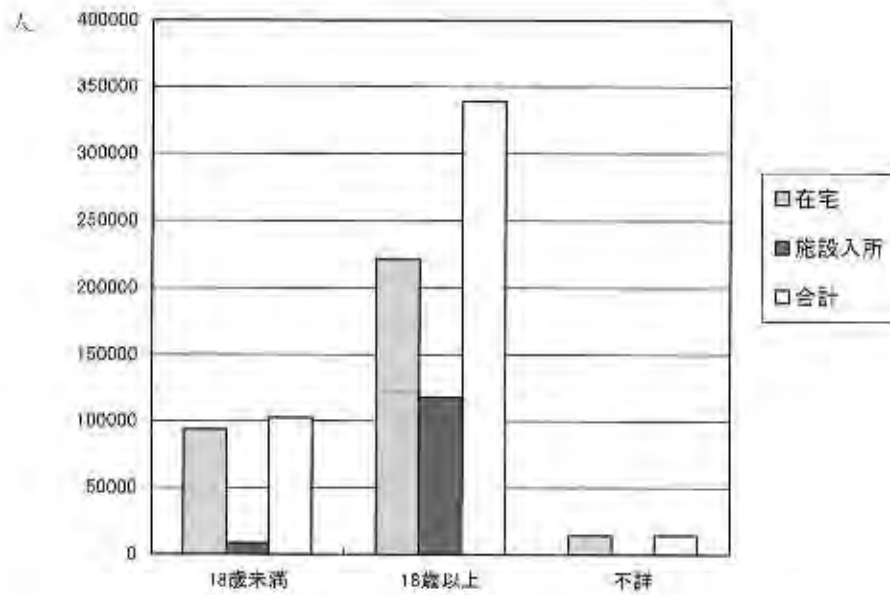


図2 知的障害児・者の実態 (2000年 厚生労働省)

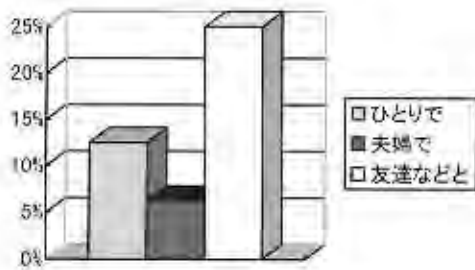


図3 将来の生活の場の希望 (2000年 厚生労働省)

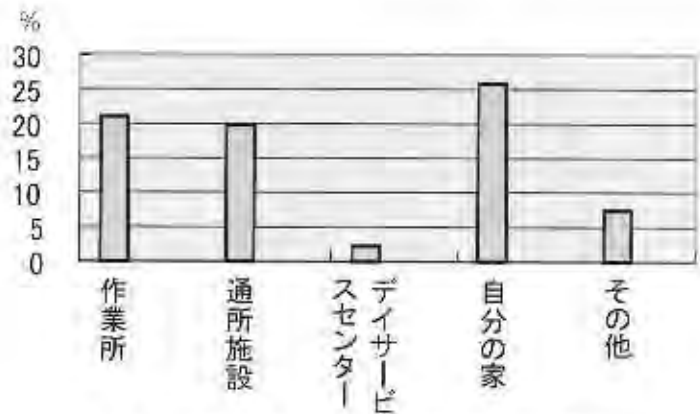


図4 活動の場 (2000年 厚生労働省)

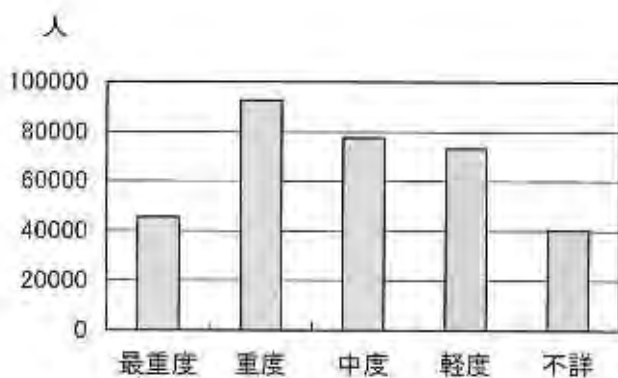


図5 障害の程度 (2000年 厚生労働省)

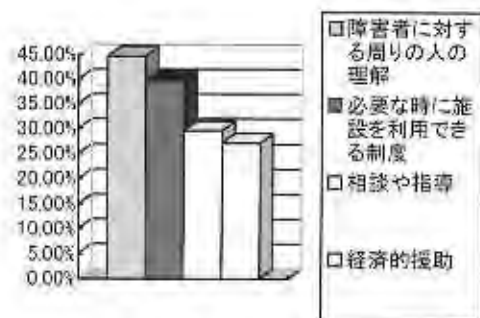


図6 暮らしの充実の希望 (2000年 厚生労働省)

ができるようにするのが今後の大きな課題ではないかと思う(図6)。

### ま と め

小規模作業所での位置づけを考えてみると、障がい者の日中活動の場として大きな役割を果たしている。

障害者が一人の人間として安心して暮らせる社会へ、そしてそれぞれが輝ける社会をめざして。しかし現実には置かれている問題は大きくそれらを阻もうとされている。今、何が起きているのかを我々もきちんと把握しておかねばならないと思う。

先日の新聞に「応益負担見直しを」というテーマで活動をされているのを知った。「応益負担」とは施設を利用した分だけ1割の自己負担がある。その導入に伴い、退所者や利用を控えるケースが相次いでいるため、制度見直しに向けた署名への協力を街頭で訴えられていた。「毎日、作業所に通いたい!」と市内の男性(27歳)は祖母と3人暮らし。作業所の給料は月3000円だが、施設利用のための自己負担は1万円を越す。前社協事務局長であり、現県支部副部長の松田さんは「誰でもが安心して暮らせる社会こそ社会保障の原点。福祉になじまない応益負担は早く中止すべきだ」と話しておられた(写真12)。

私も作業所や祇園デイホームの方々と出会って約10年余り、きっかけはボランティアとして自分の与えられた時間を少しやりくりして、無理のない範囲で、今、自分に何ができるかを考えながら、持ちつ持たれつでできる時にできる



写真12

ことを思っ、かかわらせていただけてきた。さまざまな環境の中で大きなことは何もできないけど、ほんの少しでも何かの役に立てられればという身勝手な思いからである。これからもひとりでも多くのひとが自分の意思で生きていかれるように社会全体でバックアップをし共存共栄でなければ、本当に世の中が豊かになってきているとは到底思えない。今、自分に何ができるかもう一度しっかり考えてみよう!

### 【参考文献】

- 1) 厚生労働省 社会・援護局障害保健福祉部企画課・障害者自立支援法について、厚生労働, 3月号, pp.5-13, 2006.
- 2) 一番々瀬康子監・手塚直樹・青山和子: 知的障害児・者の生活と援助, 一橋出版, pp.10-143, 2005.
- 3) 高橋幸三郎編著: 知的障害を持つ人の地域生活支援ハンドブック, ミネルヴァ書房, 2004.