

# NPO法人 共に歩む市民の会



## 会報

2010年1月1日 発行

共に歩む市民の会広報委員会

### 通巻 第27号

番号 241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰2-1-16

電話 045-953-6727



### 『訪問看護で10年を振りかえって』

訪問看護ステーションかわい 横溝光恵

冬も深まり今年も終わろうとしています。道端の草紅葉が太陽の光をあびて輝いています。今年をふりかえってみると、政治、社会の劇的な変化もあり・・・それに伴い障害者の環境も変化してきています。

訪問看護をはじめて、10年の歳月がたちました。平成18年に自立支援法が施行されて、経済的負担も生じましたが、長期入院者が、社会に出る機会も増えております。

退院にあたり、社会で生活する必要なサポート体制も、確立できました。安心した生活が送られています。家族のもと、単身生活を退院後はじめる方、それぞれ生活は違いますが、社会の一員として生活が送れるることは、大切なことです。単身者でも、社会資源を上手に利用できる方は別として、何も参加できない人もおります。訪問看護で多くの人を、支えています。身边にほっとぽっとが利用できて、多くの人に安らげる場所となっております。

私たち訪問看護師も、時には、母、姉、妹という立場になることもあります。ニーズは、それぞれ異なりますが、利用者にあわせた対応に心がけております。

はじめての単身生活で、不安を感じておりますが、買い物同行しながら単身生活に慣れてもらいます。緊張と不安を抱えて、冷汗をかきながら懸命に生活しようと努力しています。

看護師が同行しても緊張が強く、毎日の生活が、ストレスでなく、楽しくなければ、やりがいがあります。訪問看護の特徴は、曜日、時間を決めて、定期的に日常生活をみることができます。自分一人でなく、社会資源を上手に利用して、ストレスの軽減につながれば良いと思っています。

精神障害者ネットワーク活動も、旭区では地域の人たちの参加もあり活発です。障害を抱えた人の住みやすい町になってほしいと思います。



最後に私の感じていることは、地域の中で生活している障害者が、現況では、ひっそりと暮らしています。コミュニケーションのとりづらい人達ですが、隣近所の温かい心づかいがほしいと思います。新しい場所に引っ越して、ちょっと声をかけられたことが、とても嬉しいのです。ノーマライゼーションが呼ばれて大分たちますが、まだまだ偏見があり、住みづらい地域社会です。

私は訪問の時に、近所の人に自分から挨拶します。必ず挨拶はかえってきます。団地の階段である時は、上がってくるのを待ってから挨拶して、すれ違います。

利用者の方達も、自分から挨拶をするようになれば、自然とコミュニケーションが、とのではないでしょうか。より良い地域社会作りに協力して、一日でも早くノーマライゼーションの確立に努力していきたいという思いでいっぱいです。

おこがましいことですが、巻頭言の依頼を受けて、迷いましたが、まとまらない文章になってしまいましたが、お許しを・・・?

# 第20回 旭ふれあい区民祭り

毎年恒例となっている、『旭ふれあい区民祭り』。“共に歩む市民の会”的参加も、今回で4回目のとなりました。今回も多くの方々でにぎわいをみせておりましたが、参加した方々から、その様子についてうかがいました。



## 旭ふれあい区民祭り

あけぼの会 志澤 希久子

10月18日(日)は、天候に恵まれ、まつりは楽しい出会いの場となりました。「自治会町内会＆ほっとぽっとコーナー」A会場に、あけぼの会では、お汁粉販売、手作り品(チューリップ、袋物)の販売、パステル画の展示と体験コーナーで参加しました。

今年は、新企画の「仮装行列」が登場してまつりを盛り上げました。



仮装行列は「赤と黒」をテーマにして、1.オバマ大統領 2.魔法使い 3.赤ずきんちゃん 4.マイケルジャクソン 5.ナース、ドラキュラ 6.モンゴルの花婿などが、のぼり旗を持ち賑やかに会場を練り歩きました。

出演者を募集したところ、元旭区役所職員やメンバーが次々に名乗り出ましたが、衣装の準備が大変です。各出演者が積極的に衣装を考えましたが、オバマ大統領とマイケルジャクソンのカツラは旭福祉保健センターの方とメンバーの手作りです。魔法使いは、黒の和服をほどいてマントに、赤ずきんちゃんは赤い生地で、家族全員と地域の方も協力して作りました。ナース、ドラキュラは白衣を染めて、爪と歯は恐ろしいものなどと、各出演者による凄いアイデアです。マイケルジャクソンの仮装やダンスなど、メンバーの自己表現力の豊かさに脱帽です。

仮装行列は私にとって長い間の「夢」でした。30年前、長男の大学の文化祭があり、仮装行列に出演しようとしたら「恥ずかしいことをするな」と叱られて叶いませんでした。私は、モンゴルの花婿に仮装。2人目の花婿募集の看板を背中に貼って登場しました。

オバマ大統領は、堂々と英語で演説し、同時通訳がつきました。

「私はバラク・オバマです。ほっとぽっと共和国大統領であります。世界は一つです。世界中が私たちの仲間です。人々はみんな平等です。核兵器にノーと言いましょう。いまこそ平和を！私たちは成し遂げられます！ご一緒に YES WE CAN！」

来年も、心と体がはじける仮装行列を楽しみ、地域の人に、私たちの支えあう心と活動を伝えいかれたらと思っています。



## ～第 20 回旭ふれあい区民まつりに参加して～

司 謙二

区民まつりは、和氣あいあいと時間が流れ、ほっとぽつとスペースの閉会式では挨拶を担当しました。まつり中は、ほっとぽつと本部にいて、Tシャツとスタンプラリーの受付をしていました。見渡すと関係団体が売ってたおしる粉、豚汁、たこ焼き、ラムネなど皆さんよく買ってくれていました。

ほっとぽつとでは、飲み物とカレーを売っていましたが味わう暇もなく、今年は無念というか主催者側になると、色々な所が見られなかったのが残念です。今度はお客様の立場になつて、色々まわってみたいと思います。

3時に近くなつて、いよいよ自分の出番だなと思い、早めにステージに行き心の準備をしていました。閉会の挨拶にかえて、「手のひらを太陽に」を振り付けで会場の皆さんと楽しく歌いました。これは、以前青年学級で活動していた時覚えたもので、今回やってみようと思ったのです。評判も良かったようですし、僕自身みんなと一緒にやるのは良いものだなあと感じました。



## 旭区民まつりに参加して

旭福祉保健センター 牧 麻美

旭区に来て半年、様々なことに関わらせていただく中、先日区民まつりに参加しました。当日はバタバタと忙しく、残念ながらゆっくり回ることはできませんでしたが、会場の盛り上がりは感じられました。

私が担当した『スタンプラリー』と『こどもコーナー』も地域の方に楽しんでいただき、スタンプラリーでは、答えになっていた『ほっとぽつと』を多くの方に覚えていただけたと思います。

こどもコーナーでは旭会(区役所生活教室)のメンバーさんが大活躍。

今回の『ボール転がしゲーム』は、区民まつり直前のプログラムでメンバーさん12人が作成、当日も6人のメンバーさんが地域の方と関わる時間をもつことができました。

皆さんで作り上げた区民まつりは大成功でした。参加させていただきありがとうございました。



# 会員紹介



今年で9年目を迎えた『共に歩む市民の会』ですが、現在約100名もの方々がこの会の活動に賛同し、会員となってくださっています。そんな会員の皆様の素顔をちょっとずつご紹介していきたいと思います♪ 第10回目は、あさひの丘病院の紺野義彦さんと秋山芽和さんです。

No.15 紺野 義彦 さん

Q. 所属は？  
A. あさひの丘病院 デイケア

Q. (周りの人から) 紺野さんてどんな人？  
A. ベスト(チョッキ？)と5本指靴下にサンダルが定番スタイル(^\_-)☆  
買い物へ行くと、目的の物 ひとつだけを買って帰るということができず(店員さんに申し訳ないという心情らしい)、ついつい二つ三つと買い物をしてしまうという心やさしい、そしてたくさんの人から親しまれるクマさん？です☆

No.16 秋山 芽和 さん

Q. 所属は？  
A. あさひの丘病院 医療相談室

Q. (周りの人から) 秋山さんてどんな人？  
A. 愛犬(プードル)と食べ物に注ぐ愛情(エネルギー)の深さは、他の追随を許しません。  
普段の奥ゆかしい立居振舞とハイトーンボイスからは誰も想像できない意外な一面を持つ、不思議の国のもゆりちゃんで～す♡



## ボランティア亭！



『共に歩む市民の会』のボランティアの日頃の思いをつづるリレートーク。  
前回のTさんからバトンを手渡されたのは・・・  
第11回は語らい電話のSさんです。

「リーン」と鳴る電話。「ハイ、語らい電話です」という第一声が、スムースに出るようになるにはどれ位の時が必要だったでしょう。語らい電話に関わるようになって、2年が過ぎました。

初めは、こちらが「適切なアドバイスをしなければ」と肩肘をはっていましたが、それは大間違い。相手の話を聞(聴)くということが大前提でした。相手の話を聞(聴)くことで、相手の気持ちを少しでも分かってあげられる或いは気持ちが癒される、“それでいいのだ”ということを学びました。私の語らいが相手の癒しになっているか未だ自信はありませんが、少しでも相手の気持ちに沿うよう心掛けて対話するのみです。人の話を聞いて共感するというのは大変難しいことだと思います。「言うは易く、行うは難し」と思いながらの語らいです。

昨今は「心の病」に関する新聞記事が多く見られます。それだけ大きな社会問題だということです。時代は「うつ」であると言う人もいます。「勝ち組」、「負け組」等といつまらないレッテルをはるよりも、一人一人が「違う人間」、「個性ある人間」なのだと認め合える世の中にしたいものです。人間「お互い様」ではないでしょうか。

このようなことを考えながら受話器を取っています。

語らい電話 Sさんより

# 第11回旭区精神保健福祉セミナーに向けて

毎年2月に旭福祉保健センターと共に歩む市民の会の共催で行われている旭区精神保健福祉セミナー。今年で11回目を迎えます。準備は着々と進んでいます。実行委員の方々に、その意気込みを語っていただきました。今回は2月25日(木)に開催されます！

## 『新しい自立への航海』

セミナー実行委員長 和田 公一

「君は何なんだ？」と問われた時、「私はこれです。」と胸をはって答える。だから今度こそ、我々（精神障がい者）や、我々の家族にとって多様な「自立」について決着をつけたい。多様な自立の概念の中、それぞれの立場から照らし合わせて、（共有）と（違い）をはつきりさせてしまおう。

まだ今回のセミナー実行委員会は始まったばかり。今回は、精神障がい者当事者はもとより、家族の人達を思いっきり巻き込んで声を聞きたい（切望！）。勇気ある家族の発言に期待している。それと、今回は、依存症関連の人が実行委員会にも入っており、またこれまでになかった発見もあるだろう。火の玉みたいなセミナーにしたい。壇上でシンポジストが殴り合いになるくらいに熱く！（冗談）「君は何なんだ？」それに答えられるために。

## 『セミナーへの意気込み』

セミナー副実行委員長 島田 康弘

僕が書いたものが会報に掲載されるらしく、ちょっとドキドキします。今回のセミナーで副実行委員長を務めることになりました。

僕が副実行委員長として「何ができるか？」と考えました。僕は、前回のセミナーで体験発表をして変わることができたので、今回は裏方として、また新たに変わることができるであろう人の後押しをしていきたいと思います。まだ、セミナーに関わって日が浅いですが、一生懸命頑張っていきたいと思います。

僕は、副実行委員長という役割を担っていますが、皆で作り上げていきたいと思っていまして、どうかご協力お願いします。皆で盛り上げていきましょう！ 終

## 『自立について考えるセミナーに』

旭福祉保健センター 明石 和宏

今回で11回を迎える旭区精神保健福祉セミナー。年明け、2月25日(木)旭公会堂で行われます。10月から実行委員会を開き、熱い想いを抱く委員の皆様のおかげで、準備は着々と進んでおります。

今年のテーマは、やっぱり「自立」。セミナー参加者一人ひとりが、それぞれの「自立」を考えられるようなセミナーにしようと、体験発表・講演会・シンポジウムの内容をつめています。

詳細はもう少しお待ちを！今回のセミナーも、皆様のご参加、ご協力よろしくお願ひいたします。



# 2010.新春 市民の会・ほっとぽっと すけじゅーる

～「ほっと」でホット！ 支え合いの輪を地域に伝えよう～

第7回 ふれあい月の市 2月 6日（土）11時～15時

ほっとぽっと別館 雨天実施

☆手作り小物・リサイクル品など 掘り出し物がたくさん！

☆ 2周年記念の大抽選会も開催 ステキな景品 当たるかも！



## 街の小さな文化館 ほとと たつはな亭

会場=ほっとぽっと別館



☆ 自主企画「親子で楽しむ 整体講座&紙しばい II」 2月18日（木）

10:30 開演（開場 10:15） 出演者=整体：山上 亮／紙芝居：としょくん 先着 10組・要予約  
参加費/一組（親1+子1）500円・お子様が複数の場合 1人+300円

☆ 定例コンサート 1月、3月に開催予定。今までやったことがない内容、たとえばオカリナ、ハープ、落語をといった声もあがり、検討中。皆さんのご希望もどうぞ聞かせて！（企画協力/旭区民文化センター・サソート）

## 『第11回 旭区精神保健福祉セミナー』 旭区・市民の会 共催

タイトル：「自立って何だろう？ 私の想い・家族の想い」

日時・場所：2月 25日（木）10:30～15:00 旭公会堂

今回は「自立」についてそれぞれの立場からお話をいただき、参加者の方にも、今一度「自立」について考えていただこうと思い、テーマやタイトルにしました。内容は、当事者・家族の体験発表、講師講演では田園調布学園大学教授・伊東 秀之先生をお招きしました。午後にはシンポジウムで午前中の発表者と講師に登場していただき、参加者からの質疑応答を行います。また、今回は新たな試みで相談コーナーを設置することになりました。詳しくは、セミナー実行委員で企画検討中です。是非ご参加ください。

## 市民の会会員研修 『やればできるさ』（イタリア映画・2008年）上映会

日時：3月 27日（土）13:30～（開場 13:00）

予告編

場所：ぱれっと旭 多目的研修室（定員 60人） 入場無料

精神病院の全廃が進められていた1980年代のイタリアでの実話を基にした映画です。長く病院にて何もできないと思われていた精神障害の人たちがそれぞれにそのなりの力を發揮し、いろいろな事業を立ち上げようとする姿は、私たちにも大きな力を与えてくれると思います。この映画の背景とイタリアの状況についてのお話もあります。ぜひ、多くの方々のご参加をお待ちしております。（右頁参照）

## 『市民の会幹事会』

- ◆ 最近の会では・・・8月・10月・12月と、この会の位置づけやあり方、これからどんなことを話し合う場にしていくかなど「今後の幹事会」について話し合っています。
- ◆ 次回は・・・ 1月27日（水） 「来年度の幹事会のあり方について」  
3月17日（水） 「とんぼ屋について」 の予定です。

18:30～20:00 ほっとぽっと本館2Fにて



# 速 報 !!!

## 共に歩む市民の会

### 会員むけ企画

参 加 費 無 料  
(カンパ歓迎)



### 映画

## 「やればできるさ」 (2008年 イタリア)

2010年3月27日(土)

開場 13時00分

開演 13時30分

ぱれっと旭  
相鉄線鶴ヶ峰駅徒歩8分  
(スーパー ザ・プライス隣)

### 申し込み方法

Fax(045-953-6762)か電  
話(045-953-6727)でほつと  
ぽつと(市民の会事務局)あ  
て、お名前、ご連絡先をお伝  
えください。

先着 60名

### プログラム

\*ミニセミナー30分

「誇りを持って生きる~イタリアの社会的共同組合」

藤井達也氏(ほつとぽつと運営連絡会座長・上智大学教授)

\*映画 111分 「やればできるさ」

法律によってイタリアで精神病院の全廃が進められていた1980年代のミラノ。労働組合員のネッロは、革新的な考えのために疎まれ、元精神病患者たちがいる施設に左遷される。精神病の知識は何もないが、元患者たちと平等に接するネッロ。労働の尊厳を固く信じている彼は、元患者たちの背中を後押しして事業を立ち上げようとする。一体となって困難を乗り越え、理想に向かっていく前向きな姿に励まされる実話もとにした喜劇。08年ローマ映画祭招待作品。

ボランティアブリーズ!

会場は、映画上映専門施設ではありません。午前中に暗幕張りなどの設営をしま  
す。ぜひ助けてください。



## ～事務局ニュース～

### ★『事務局会』

「市民の会」で実施している事業活動について担当者が互いに知り合い、協同するとともに、これからの活動の進め方を考えていく場として、新たに9月から開いてみることにしました。とりあえず理事会の前に開く予定です。参加者は、広報、講師派遣、セミナー・出版、幹事会、研修、とんぼ屋、の各担当者プラス、ほっとぽっと職員、経理担当、理事長、副理事長、事務局長など。次回2月12日を予定。

### ★理事会報告

(第23回) 9月4日(金) 19:00~21:30 〈出席理事〉8名(欠席 2名)

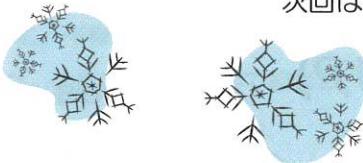
〈内容〉総会のふり返り／退院促進支援事業報告／幹事会報告／事務局会開催の提案【実務的な話し合いの場として理事会前に開く事とする】／とんぼ屋担当理事の検討【保留】／「市民の会ビジョン」づくりに向けた提案【基本了承、構成等は継続審議】／その他

(第24回) 11月6日(金) 19:00~21:30 〈出席理事〉9名(欠席 1名)

〈内容〉区民まつりのふり返り／上半期決算【生活支援事業等について質疑】／下半期事業計画・予算について【会員研修会企画、事務局員確保等について検討】／「市民の会ビジョン」づくり具体化について【来夏をメドに検討していく】／年末年始の対応について【承認】

次回は2010年3月9日(火)に開催。

### 編集後記



✿赤や黄色 etc 色とりどりの紅葉が美しいですね。もっと寒くなれば雪景色も楽しみです。  
そこで一句。「晴れや雨、風につけても 秋深し。」・・・松元

\*今回はセミナーの事前アナウンスを新たな記事として組み込みました。熱心な委員の方が関わっているセミナーにぜひ足を運んでみてください。・・・森

✿せっせせっせと…紙折り作業の続くほっとぽっと1階交流室。たまたま来合わせた人たちも交えた、暮れ恒例の風景です。新年号はいかがでしたか？ ぜひ、感想などお聞かせ下さい。・・・川田

✿久しぶりに広報誌を読み返してみると、この10年余のうちに沢山の方が関わり、活動内容がドンドン充実してきているのがわかります。改めて皆様のご協力に感謝！・・・松迫

✿ただいま世間はX'masモード全開☆なので、なんとな〜くクリスマスっぽい雰囲気で仕上がってしまいました。あけましておめでとうございます m(\_ \_)m ・・・高木

