

NPO法人 共に歩む市民の会

共に歩む市民の会広報委員会

会報



2011年1月1日発行

通巻 第30号

241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰2-1-16

045-953-6727

楽苦備雑感



旭区地域生活支援拠点「ほっとぱっと」
職員 堀口 和実

「楽苦備」とは、男のスポーツ、ラグビーの当て字で、ラグビー愛好家の間では好まれて使われています。最近はすっかり、サッカーに人気を奪われ、マイナーなスポーツになってしましました。高校時代から40歳位迄プレイヤー、あるいは観客としてラグビーをこよなく愛してきた者には寂しいかぎりであります。

怪我と泥とにまみれ、汗臭く、うす汚いジャージに象徴され、かっこ良さとは全く縁のなかつた青春時代（高校時代、女子高生が我々の側を通るとき、嫌な顔をして、さつと避けて通っていました。）を送った高校のラグビー部も2年前、部員（試合には最低15名必要）が確保できず、遂に廃部となってしまいました。

昨年、クリント・イーストウッド監督、マット・ディモン、モーガン・フリーマン主演による1995年の南アフリカで行われたラグビー・ワールドカップの実話を題材にした映画「インビクタスー負けざる者たちー」が上映されました。

当時、南アフリカではラグビーはアパルトヘイトを象徴する白人達のスポーツで、ワールドカップのスターティングメンバー15名の選手の内、黒人は一人、あとは全て白人で構成されていました。同国の黒人は、白人に対する憎しみのため、同国を応援せず相手チームに声援を送るという、スポーツに政治が色濃く反映されていたのです。その前年の1994年、同国初の黒人大統領として選出されたネルソン・マンデラはアパルトヘイトの反体制活動家として27年間も投獄されていたことはよく知られています。その彼が、同国の白人、黒人の対立をラグビーに持ちこまづ、南アフリカ全国民が一丸となって応援することを訴え、決勝でニュージーランド代表の強豪「オールブラックス」を破って優勝したのです。その瞬間、競技場は黒人・白人の区別なく全国民がその優勝を喜んだのです。これで、黒人・白人の対立が解消される程、アパルトヘイトは簡単な問題ではありません。しかし、スポーツに政治、もっと直接的に言えば、白人による人種差別・抑圧という悲惨な過去の歴史を持ち込ませなったことは、ネルソン・マンデラ自身がまさに、その歴史の証人であったからこそ、それが可能になったのだと思います。

人々、ラグビーは「楽苦備」と称されるごとく、楽しみも苦しみも備えたスポーツ、その中で培われた精神力、そして仲間を大切にするこころ、相手を敬うノーサイド精神を尊重するスポーツです。「ONE FOR ALL, ALL FOR ONE」（一人はみんなのために、みんなのために）は、ラグビーの選手達が掲げるモットーです。

以前、大学ラグビーの早明戦などは、約6万人収容できる国立競技場を満杯にし、観客を興奮のるつぼに巻き込み、感動を与えてくれました。2019年の第9回ラグビー・ワールドカップは日本で開催されることが決定しています。今年、南アフリカで行われたサッカ・ワールドカップでの日本チームの大活躍と同じように、ラグビーのワールドカップでも日本チームの活躍を大いに期待しています。

“がんばれ、JAPAN RUGBY！”

最後に、楽苦備の「仲間を大切にするこころ、相手を敬うノーサイド精神」、そしてモットーである「ONE FOR ALL, ALL FOR ONE」を自分のこころの在りようとして、常に忘れず、日々を過ごしていけたらと思っています。



帰ってこいよ展

「帰ってこいよ展」を振り返って

ほっとぽっと文化班ピア 和田 公一



いわゆる精神病院で、主に長期入院をされている仲間の作品展をやろうとした動機は何だったのか？やはり「キャラバン隊かめ」での活動の中で、複数の長期入院されている仲間と友達になれた事からの影響は大きい。

「キャラバン隊かめ」は、ほっとぽっとの退院促進支援員に同行して、主に長期入院をされている仲間と交流する当事者グループです。最近は、グループとグループのつきあいから、個と個のつきあいになってきています。そういうた関わりの中で、個人的に、自分の楽しみとして、イラストを描いている入院中の仲間がいました。それを知って、他の精神科病棟（他の精神病院）の中にも、ライフワークとして、そういう創造的な作品を作っている人がいるに違いない！そういうた作品を集めて、展覧会をやっちまおうか！と思、い、もっともらしいモノにするために、企画書を作り、スタッフの人脈を利用してアポをとり、数件の病院をまわりました。中には、企画をまる投げてしまって、相談室のワーカーさんや、看護士さんに、お忙しい中、ご負担をかけてしまった病院もあったと思います。ありがとうございました！

おかげ様で、開催期日4日間で来場者数がなんと151名！重ねてありがとうございます。今後も、観た人に幸せエネルギーを与える様なギャラリーの企画をしたいですね。

あさひの丘病院 5階病棟 秋山博美

先日作品を出した患者さん達と「帰ってこいよ展」に行ってきました。いい雰囲気のギャラリーでは作品が生き生きと飾られ、何かあったかい感じになり、嬉しいいっぱい帰ってきました。精神病院に入院していることを公表して作品を出したことは初めてで「良かった」「自分の作品はこういう風に飾ってほしかった」「次回は是非会場で飾り付けの段階から参加したい」等の感想が聞かれました。私自身も患者さん達の限りない力をもつともっと、患者さんと一緒に外に向けて発信できればと思っています。

あさひの丘病院 医療相談室 松迫敦子

「単なる作品展にしたくないです。」と言われた和田さんの言葉どおり、作品展後皆さんとお話をしても入院生活ではなかなか経験できない素晴らしい経験をされたんだなあと感じました。精神病院には様々な理由で長期入院になっている方がいらっしゃることを、またその方々のために地道な活動をして下さっている方がいらっしゃることを多くの方に知っていただき支援の輪が広がっていけばと期待しております。

ほっとぽっと 文化班の皆様 スタッフの皆様ありがとうございました。

帰ってこいよ展で手描きの絵はがきを販売した感想

水野りえ

ギャラリーに自分の絵が飾られ、悪戦苦闘して作ったかめさんのぬいぐるみもあったので、それだけでも嬉しかった。さらに、自分の手描きの絵はがきがパネルに3枚展示してあった。ギャラリー最終日に、ほっとぽっとの方たちとニコニコ笑いながらお話しもできました。11時からは、生まれて初めて受付に座って、ほのぼのとした雰囲気の中、最後の14枚の絵はがきを売ることが出来、みなさまありがとうございました。





第20回 旭ふれあい区民祭り

旭区地域生活支援拠点 ほっとぽっと 浜田

10月17日(日)お天気にも恵まれて、皆クタクタになりながらも心地よい疲れに包まれた1日となりました。

ほっとぽっとの実行委員担当者として初めての企画・準備に携わりましたが、やってビックリ!!色々とあるんですね~。今回の区民まつりは、そもそも区民まつりの参加を考える会からの遅いスタートでした。あげくにこの頼りのない担当者。皆さん、さぞ不安だったでしょう…。前日には模擬店で使うはずのリユース食器が

注文されていなかったなんて。本当に焦りましたが、そこで木々の会の吉田さんが「大丈夫。こんな失敗も浜田さんだから想定内よ。」と言葉かけ。どれほど気が楽になったことか…救われました。

今回は実行委員の中で、第一に「楽しむ」を大切にして、「無理をしない」「頑張りすぎない」というスローガンを掲げて行いました。しかし私には「もう少し頑張りましょう」が必要だったかもしれませんね。

仮装行列やスタンプラリーなど大きなイベントは開催できませんでしたが、「共に歩む市民の会」として多くの人や関係団体の皆さんで一丸となって臨めたこと自体が、何よりもまつりの醍醐味だったように思います。

ただただ感謝あるのみです。出会いに乾杯♪



第20回 旭ふれあい区民祭りに参加して

マインド葦 工藤

今年の区民祭りでは、ほっとぽっとコーナーをやるのか、やらないのかという事も含めて考えていきたい。区民祭り実行委員会準備会?の冒頭のことだ。

ほっとぽっとコーナーとは、元々自治会コーナーとして割り当てられていた公園を旭区連合自治会のご好意で自由に使わせて頂いているものだ。

そこでの企画運営や当日のしきり等、今までほっとぽっとの皆さんにお任せで私たち参加団体は、正にオンブにダッコといった体だった。そこで、冒頭の言葉である。

それは、区民祭りとほっとぽっとの業務との両立て、職員一同疲れきってしまうという生々しい声だったのだ。

そして、会議はあきらめの気持ちで始まった。しかし、各々区民祭りに対して語る中、なんとか今年もやりたい。そんな気持ちがその場の一人一人の心に少しづつ満ちてきたのだ。

今まで、ほっとぽっとでどんな事をやっていたのか。今までのノウハウを参考に各団体で役割分担したら良いのでは。イベントの規模を縮小したら少し楽になるのでは。

今年も区民祭りに参加したい。みんなの気持ちが一つになりつつあった。

できる範囲で協力し合い一緒にやっていこう。浜田さん&星さんのほんわか迷コンビを中心に再決起！！

お互いに助けたり助けられたりで、なんとか無事に楽しくお祭りを満喫できた。

来年も一緒に楽しくやりましょう！



2011.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～

お気軽にご参加ください

第10回 ふれあい月の市 1月 29日(土) 11~15時

ほっとぽっと別館 雨天実施

☆月の市もおかげさまで 3周年！ 大抽選会？ はたまた？ 今回もますますお楽しみに！

☆手作り小物・リサイクル品など いいものたくさん見つけて下さい



街の小さな文化館 ほと と つな亭

会場=ほっとぽっと別館

➤ ギャラリー「帰って来いよ展 ~精神科病院入院中の方々の作品展~」巡回展

1月 12日(水)~17日(月) 9時~21時(日曜日 17時) 鶴ヶ峰地域ケアプラザ1Fにて
絵画、習字等・・・入院中の作者自身のコメントもついています。10月のほっとぽっと別館での展示をご覧になれなかった方も含め、お誘い合わせのうえ、ぜひお越し下さい。

➤ 新春！落語会

ついにきました！落語会、お初のこころみです。皆様に笑いと人情をお届けしたいと思います。

日時：1月下旬の予定 出演：未定

13:45(開場) 14:00(開演) 定員 25名 申込み必要です！

入場料：一般 1000円・市民の会会員 800円・手帳をお持ちの方 500円

企画・協力／旭区民文化センター・サンハート

➤ 親子で楽しむ 整体講座&紙しばいⅢ 2月 17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人+子1人) 500円・・・お子様が複数の場合 1人 300円プラス

満1~2才前後のお子様とお母さんが対象ですので、お知り合いにいらっしゃればご案内ください。

第12回 旭区精神保健福祉セミナー

旭福祉保健センター十共に歩む市民の会 共催

実行委員会で内容等検討中ですが、今年は難航してまして・・・とりあえず決定したところまでお知らせします。

タイトル：『心の病のサインに気づいていますか?』

～うつやひきこもりなどの経験者が語る「ころんじゃっても大丈夫」～

日時・場所：3月 5日(土) 13:00~16:30 旭公会堂

今回は、当事者や家族はもちろんですが、病気を知らない一般の方や教育関係者の方にも参加していただき、精神保健福祉の普及啓発につながるようにと願いを込めて、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、シンポジウムを予定しています。内容について提案や希望などありましたら、ぜひスタッフまでお知らせ下さい。会員の皆様の貴重なご意見も組み込んで、皆で作るセミナーにしたいと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。また、当日もぜひご参加ください。お待ちしております。

やみなべ会 (以前の幹事会から名称変更)

《前回の報告》11/24に「近況報告」と「職員(星)の想いを語る」を話題に行われました。なぜ福祉を目指したのか？からほっとぽとの職員になるまでの経緯をお話ましたが、肝心な想いについては時間が足りなかつたため、次回に持ち越しとなりました。

《次回》会の名称や新年会にちなんで、鍋を囲みながらの開催！と決定しました。

1月 26日(水) 鍋を囲みながら「職員の想いを語る PART2」

18:30~ ほっとぽっと別館(またはマインド葦)にて

飲み物は自前、参加費はかかる費用を参加者で割り勘することになっています。参加は自由ですので、会員の皆様もこの機会にぜひぜひ参加してください☆

申し込みは1月 21日(金)までに、担当・星(ほっとぽっと)までご連絡ください。

なお、次々回は 3月 23日(水) 18:30~ の予定。

「語らい電話」について

平成10年、精神の病を抱えながら地域で生活していく上で、どんな支援があったら良いかのアンケートを、区内の作業所や旭会のメンバーを対象に行いました。その中で、夕食後などほっとした時間に、今日一日あったことを誰かと話し合えるような電話相談がほしいという希望が出されました。それで始まったのが「語らい電話」です。メンバーの力を借りながらボランティアの人たちが、患者さんの心に寄り添うことを大切にしながら続けてきました。現在は、水・金(18時~20時)土(14時~16時)20名のボランティアが交替で1回2人で対応しております。年間930件(1日6~7件)の電話相談があります。

「市民の会」の会員の方々もぜひ参加して、利用者さん達の生の声に接してみませんか。
(高野)

こころの電話相談等ボランティア講座



旭区では平成11年度から、心の病を持つ方や、家族の方々を対象に、ボランティアによる電話相談(語らい電話)を実施しております。心の病を持つ人々に关心を持ち、電話での相談など一緒に活動をして下さるボランティアの養成講座を下記の通り開催します。多くの方々の参加をお待ちしています。

日 程	内 容	講 師	場 所
第1回 2月 2日(水)	オリエンテーション 旭区の状況 語らい電話について	ほっとぽっと 旭区 職員	旭公会堂 1号会議室
第2回 2月10日(木)	電話相談について —傾聴とは—	遠藤晴美さん 聴き合いルームはとまめ	ほっとぽっと 別館サロン
第3回 2月17日(木)	精神の病気について	河野正明さん 林間メンタルクリニック 医師	旭公会堂 1号会議室
第4回 2月23日(水)	精神の病気を抱えて	当事者の方々	旭公会堂 1号会議室
第5回 3月 2日(水)	ボランティア講座に参加して (ふりかえり・これから)		ほっとぽっと 別館サロン

* 3月中に、旭区地域生活支援拠点「ほっとぽっと」での実習予定です。

時 間：18:00— 20:00

定 員：30人 (原則全5回参加できる方)

申し込み：平成23年1月31日までに、電話で下記へご連絡ください。

問い合わせ 旭区福祉保健センター 障害者支援担当 ☎ 954-6145

旭区地域生活支援拠点 ほっとぽっと ☎ 953-6727



第1回「新しい場」検討会 報告

今年度の「市民の会」事業計画の基本方針を、皆さんは覚えているでしょうか。
『新しい場』づくりに向けて、会員、ピア、理事、職員が共に『場』への夢や思いを出し合い、具体化への道を探る」です。

その第1回検討会が11月18日(木)16時～18時、ほっとぽっと別館で開催されました。今回は理事、ぴあスタッフ、職員の17名が参加。

まず、自己紹介と今抱えている課題を出し合いました。出された主な課題は
① 「ほっとちょっと」ほっとぽっと休館日の日・月の開所について。
月1回2時間半位なら自分でもできると思う(ぴあスタッフ)
② 木々の会でも話し合っているが24時間365日の相談できる体制づくりと一緒に出来たらよい(理事)
③ 365日24時間の相談できる場と継続した訪問が欲しい(理事)
などがあげられます。

その後川田さんより話し合う素材として、「ほっとぽっと」をつくる前に旭区精神保健連絡会で1年間かけて検討した報告書『旭区らしい生活拠点を求めて』にまとめられているように、様々な人が拠点に期待を寄せ、その要望を基にしてほっとぽっとができた事。また、その具体的な活動として、ほっとぽっと1年目の時、試行的に6週間という期間であったが週3日、24時間電話相談、夜の居場所の開所が実施されたこと。また区との訪問チームなどが行われた事が話されました。

その後自由討議となり、メンバーから「ほっとぽっとが開所している火～土は、夜どんなにつらなくても明日誰かに会えるという希望で安心できる。土、日は、明日誰にも会えないと思う孤独感がすごい」など休館日のつらさが語られ、また、理事の方々からは、ぴあスタッフの活発な意見に「当事者のエネルギーがつながっているなど感じた」「ピアの方々が力を持ってきた事は感動」などの声が聞かれ、理事とぴあスタッフとの良い交流の場となりました。

今後の方向として①「ほっとちょっと」休館日(日・月)の対応 ②訪問活動 ③24時間・365日の相談体制のあり方 ④B型センターのあり方 等を検討していくことが確認されました。当面は月一回検討会を開催することになります。

次回は12月14日(火)16時～18時ほっとぽっと別館です。(文責 高野)



★理事会報告

(第28回)11月25日(木)18:30～21:00

(出席理事)8名(欠席3)

(審議事項)

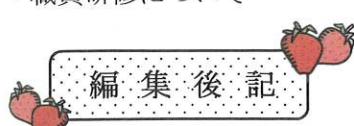
- ・上半期決算並びに下半期の事業計画と予算について
- ・育児介護休業等に関する規則の改正について
- ・「新しい場」検討会について
- ・職員研修について

・年末年始の対応について

・職員の講師料について

・その他

来年度理事の改選の時期でもあり、理事会の持ち方の検討も必要など課題一杯の理事会でした。



- ◆ 年々月日の流れが早くなるような…きっと気のせいだと思いつつも！ポジティブ思考♪ (M.O)
- ♡ とっても多忙な日々・・・。1月はより恐ろしい事になりそうです・・・。(スター)
- ✧ とうとう今年も師走になってしまいました。ますます老人力を発揮して、好いカゲンになろう！ (TA)
- ♥ 口癖が「お腹がすいた」になりつつあり、今年の目標はエンゲル係数を減らすことが目標です。(Y.O)
- ✧ 流行に乗ってスマートフォンを入手しましたが…ちっともスマートに使えませんっ！(>_<) (F.T)