

NPO法人 共に歩む市民の会 会報

共に歩む市民の会広報委員会

通巻 第31号

2011年3月31日 発行

〒 241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰2-1-16

☎ 045-953-6727



『対話のめぐり』

山上 亮

私はふだんお母さんたち相手の講座をしているのですが、あるお母さんからこんな相談を受けたことがあります。「旦那としゃべっていて、彼が不快になってくるとチッと舌打ちをするんですが、それを聞くと本当に嫌な気持ちになって、くたびれてしまうんです。どうしたらいいんでしょうか?」。

なるほど。夫婦というのは関係が近い分だけ難しいもので、ちょっとしたことが気になったり、それで傷ついたり、イライラしたりするものです。それで私はこう答えました。「そうですか。それは苦しいですね。でもね、それは呪いですよ。そういうのは良くないです」。そうしたらその方は「え?呪い?(笑)」とちょっとびっくりして笑いました。「そうですよ。だって舌打ちなんてされても返事のしようがないでしょ? そうしたらそれをまともに受けちゃいますよ。やり返せない。防御できない。そういうのを呪いつて言うんです」。

その方は真剣な顔をしながら私の話を聞いています。何だかよく分からぬけど、でも何となく分かるような、おそらくそんな変な気分だったでしょう。だってまさか「呪い」なんて言葉が出てくるとは思いもしなかったでしょうからね(笑)。

「あのね、呪いからは身を守るすべというものを身に付ける必要があるんです。呪いの言葉というのは世の中、予想以上に多いですからね。そうですね…。今度、旦那が『チッ』と舌打ちしたら、すぐさま『パッ』と言い返してみて下さい。顔を見て言い返す。『チッ』と言われたら『パッ』。すぐさま返す」。そう言ったら、その場にいた人たちがみんな、一斉にゲラゲラ笑い出しました。そう、何のことはない。要は私は「チーチーパッパ」のやりとりをお伝えしたんです。けれどもこういうことって、実はとても大事なことなんですね。

何でもないことなのに、それを深く受け止めてしまうから呪いにかかる。いや、何でもないことだからこそ、対処できずに呪いになる。一つ一つは小さなことかもしれないけれど、それは度重なるごとに徐々に心に小さな傷をつけ、やがては歩くことさえ辛くなってしまうほど、身心を消耗させてしまいます。まさに呪いと言っていいでしょう。

どんなことでも一方通行なのではなく、きちんと対話になること。キャッチボールができること。それはあらゆる人間関係の基本になることでしょう。その方は「今度さっそくやってみます!」と笑顔で答えてくれました。

第12回旭区精神保健福祉セミナー

～心のサインに気づいてますか～

平成23年3月5日 於 旭区公会堂



心のサインに気づいてみんなでよくしていこう

セミナー実行委員長 澤田 高綱

今回、セミナー自体参加するのも初めてなのに、実行委員長をやることになり、焦りや不安もたくさんありました。でもたくさんの旭区の当事者や支援者が共に協力して一つの目的に向かうところは、絶対に何かしらの大きな結果を出せるという確信を持てました。そこには、それぞれの意見や発想、役割、逆に出来ない所などもお互いが知り、そこを補って更なる力を出すように進められたことに実行委員長としては感謝であり、安心もあり、とてもやっていてみんなが生き生きとしているところが一番の成果を感じています。そう、実は心のサインに気づくとは会場にいる人だけでなく、実行委員や協力してくれた人たちがそれぞれの心のサインを出し、お互いを認めて信頼を持てたからこそ、成功すると信じられました。今回のセミナーのタイトルの「心のサインに気づいていますか」とは、病気にかかる時のサインという意味とその人が持っている本心の心を出し、みんなにサインを出していったことでお互いを助け合う心が持てたことが一番の気づきだと思いました。

セミナーが終わった後も、会場を後にするお客様に挨拶をすると、みんなよくここまで出来ましたね、自分も何かが出来るような気がしてきました、勇気と希望を持てましたと言ってくれる人が多かったです。最高の成果だと思い、やってよかったです。



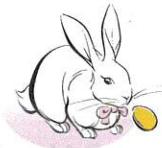
あなたの心の病のサインは何でしたか？

日向台病院デイケア 高尾 千晶

12回目を迎える今年、旭区内の施設・医療機関利用者を対象に、初の試みである事前アンケートを実施しました。「あなたの心の病のサインは何でしたか？」という質問に対し、約160名の方から回答を頂きました。ここでは、その結果をお伝えします。

「心の病のサイン」は「注意サイン」とも呼ばれるものです。サインの中で一番多かったのは、睡眠関係です。次いで気分関係、身体関係が挙げられました。眠れなくなる、気分の波が大きくなる、落ち着きがなくなる、疲れやすくなる、急激な体重の増減などといった具体的なサインがある一方で、「何となくいつも違った感じがする」という違和感や、「自分で気づくことが出来なかった」という意見もありました。そのくらい些細な変化であることが分かります。また、冠婚葬祭、引越し、勉学、家庭内や職場での人間関係や多忙さなどが、サインの引き金になっているということも分かりました。振り返ると、心の病が誰にでも起こりうることが良く分かります。だからこそ「そのうち良くなる」「いつものこと」と思わず、自己共に小さな変化にも気づき、対応していくことの大切さを改めて感じます。

会場では、自分の体験と重ね合わせたり、頷きの声が上がったりしていました。それぞれのエピソードはとても具体的で、その方ならではの言葉で伝わってきます。アンケートにご協力頂いた皆様、本当にありがとうございました。



「かって孤立していた私へ」

ほっとぽっとピアスタッフ 和田 公一

この度、やどかり出版より、旭区のブックレットが発刊する事になった。私も編集委員として、この本の発刊に際して、何度もミーティングに加わった。私は、この本が「誰のために？何のために？」発刊するかに、徹底してこだわった。旭区だけの自己満足になりたくなかったし、メッセージのバックボーンの不明な本なんて意味が無いと考えたからだ。ああだこうだと検討を重ね、ついに「ひとりぼっちのあなたへ」が完成した。

朝、目が覚めて、まず絶望する。そんな時代が私にもあった。その当時私は、ひとりぼっちだった。病気に溺れ、就労にこだわり、嫌になる程、履歴書を書いた。友達もいない。親ともうまくいかない。生活保護になるなんて思いつかなかつた悲痛な一人暮らし。私は孤立していた。私はこの本を、その当時の私に捧げたいと思っている。生きていてよかった。今、私は孤立していない。そしてこの本を、多くの孤立しているまだ見ぬ友へ読んでもらいたいと思っている。この本によって、孤立しているまだ見ぬ友に、希望を与えたい。

この本にはそういった使命感があると私は考えている。

(2011年3月)

（新刊紹介）当事者のメッセージ、

旭区のつながり満載の本ができました！

ひとりぼっちのあなたへ

—仲間・出会い・未来—



【内容】はじめに／

- 第一章 素顔で社会に出る
- 第二章 ひとりじゃないみんないる
- 第三章 夢が現実になる
- 第四章 座談会
- 第五章 納得して生きる、それが自立
資料／あとがき

【発行】やどかり出版／1,000円

ひとりぼっちのあなたへ
仲間・出会い・未来

和田 公一著
旭区地域づくり委員会
やどかりプロジェクト実行委員会



ほっとぽっと
販売中

旭区セミナーが10年目を迎えた一昨年のこと。「70才を過ぎた今が青春」というある男が言った・・・旭区の人たちの年々の「成長」のプロセスを本にして知らせることが全国の様々な人たちのちからになる。それを聞いた旭区一の熱い男が「よしつ、やろう」。2009年11月、本作りが始まる。

70代の青年は、やどかりの里の当事者でブックレット編集委員の堀澄清さんその人であり、熱い男は言わずと知れた当会前理事長・田山裕文さんである。さて、そこからがタイヘンであった。どんな原稿をどう掲載するかをまず旭区で考えて～とゲタを預かったものの方向性がなかなか定まらず、毎月10人程が参加した編集委員会は難航。熱いリーダーが本領発揮し「熱発」、会議途中で帰ってしまうといったハプニングもあった。記録係で参加していた私は毎回くらくらと船酔い気分だった。

船の針路が決まったのは青葉繁れる初夏の頃だった。いま未だ孤立の中にいる人たちに向けてメッセージを送ろう、苦しかったこともできるだけ書こう、と。そこからは早かった。当事者の人たちの原稿が次々に出来てくる。どれもみな目を見張るほど素晴らしい。そして、様々な人たちが一緒にやっている旭区らしさを出すために家族や支援者にも書いてもらうことになった。当事者の人の発案だった。私も「歩み」を書いた。原稿がだいぶ出そろった晩秋には、まとめとして「座談会」が行われた。

第12回セミナー当日の3月5日。前日刷り上がったばかりの本が公会堂ロビーに平積みになった。セミナー後の交流会で堀さんは「地域のことを知らせるためドクターの人たちにはぜひ買って読んでもらおう。悩み多き一般の人にもきっと役に立つはず」とアピール。二人の男の夢がかたちになった。

渡邊昌浩さん他やどかり出版の皆様に厚く感謝します。ぜひ、お読みください！　（川田 剛）



『障がい者就業・生活支援センター KUINA

～365日24時間、支援いたします～』を訪問して

会員 SAKUMA

頬に冷氣の刺す3月9日、ブー、フー、ワーじゃなく、家族会の長谷川さん・理事の高野さん・会員SAKUMAは、上野から特急スーパーひたちに乗りました。車窓を流れた偕楽園の梅の花。ほのかな香りも届けてくれたようでした。

私達は、ホームページ (<http://www.machikura.or.jp/shugyo/shugyo01.html>) に「365日24時間、支援」とある茨城県(福)町にくらす会の活動、特に自宅や病院訪問の見学のため、障害者就業・生活支援センターKUINAを訪ねました。

駅から主任就業支援担当者茂木さんの車に乗ったら、携帯から朝礼の生中継が聞こえて、まずびっくり。敷地の広さに、またびっくり。

訪問は、車で効率よくなさっていました。入院中の男性に洗濯を届けつつ、面会。その帰り、公営住宅に暮らすメンバーに一言挨拶。去年の秋から一人暮らし始めた女性を家まで送ってお話を聞く。スタッフは、一人一人の生活を理解し、ポイントを押さえて訪問しているようでした。

今、旭区で。ご本人が、ご家族が、どんな思いでいるでしょう。どんなお部屋にいるでしょう。どんな荷物があるでしょう。

共に歩む市民の会が、思いと暮らしに寄りそうには、どんなことができるでしょう。つらつらと、行く方を考え、身がブルンッと震え、思ひがポッと温まりました。そして、駅の階段を小走りする高野さんの姿を見ていたら、冷たい風でも、思ひが冷めることはありませんでした。

KUINAを訪ねて

あけぼの会(共に歩む市民の会理事)長谷川京子

茨城県ひたちなか市は空も大きく、土地も広く、ゆったりと生活していると感じられる町です。

365日、一日24時間の精神障害者の支援をしていることを、一緒に車に乗せていただき、この目で見せていただきました。この日は、5名の方々の支援でしたが、親が亡き後自宅での1人暮らしの方、今入院中の方、3月末には退院の方、いろいろな場面でした。

支援の方々は、ケータイと車をご駆使して行動していました。訪問してもらった方は、薬、食事、買い物などの日常のことや気持ちが楽になっているのではと思いました。

旭区ではどのように取り組めるのか、考える事は一杯です。



【受け入れの基準】

DSM-IV又はICD-10による診断で精神疾患であると診断を受けた方である事。

入所もしくは通所に関する医師の意見書があり地域で生活する事に支援を要し、それがあれば継続的な地域生活が営める方である事。

受け入れの為のケア会議、評価会議でスタッフが支援が必要であり受け入れ可能と判断した方である事。

の3点です。

社会福祉法人町にくらす会地域生活支援プログラムACT KUINA
KUINAセンター



とんぼ屋を利用して

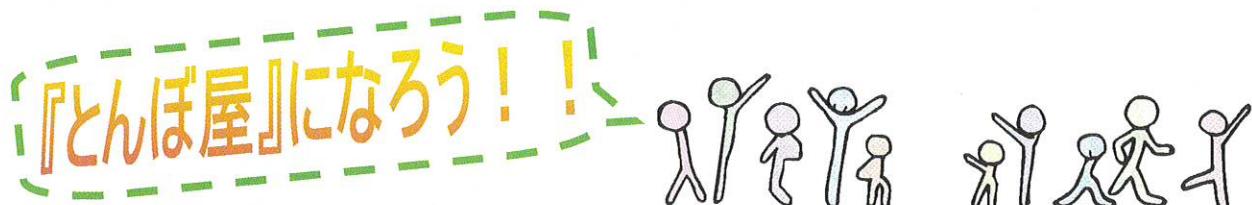
司 謙二

とんぼ屋が出来てまだ日の浅い頃、ほっとぽつとのリサイクルで買った、冷蔵庫を自宅まで運んでもらいたいと数名のとんぼ屋の人に頼みました。古い冷蔵庫を一階まで下ろしてもらい、買った冷蔵庫を二階まで運んでもらい、三畳間に据え付けました。

これは、ほっとぽつとを利用しているから、仲間が手伝ってくれたので、気持ち良くお金を払い、また何かあったら頼みたいと思います。また、電子レンジもリサイクルで買い、自宅まで運んでもらった事もあります。自分一人では、何も出来ない体なので仲間が頼りです。

また、とんぼ屋に頼み事が出来ました。それは、ベランダのヨシズが古くなったので、棄てようと思い、処分してもらうために一人とんぼ屋さんを頼みました。そうしたら、Sさんが来て、古くなったヨシズを処分してくれました。道具はノコギリと、ビニールの紐ですが、両方とも自宅にあったものを使いました。30分程で片付けてくれました。手間賃とガソリン代のみで、250円で済みました。

これは自分にとって出来ないからやってもらうためでなく、真心のこもった仕事なので、自分にとって金の問題ではなく、そのふれあいの中で仲間という気になりました。これからもとんぼ屋に世話になるだろうと思います。本当にほっとぽつとにつながっていて良かったです。



平成19年夏に誕生した『とんぼ屋』は、もうすぐ4年目を迎える便利屋さん(有償ボランティア)です。

[ちょっと用事を頼みたい] 時に利用できます。

その内容は、

- * 「エアコンの掃除をしたいが高くて届かない」 → フィルターをはずして掃除をしました。
- * 「換気扇の掃除をしたいけれど、外せない」 → 換気扇の取り外し、取り付けをしました。
掃除は本人がしました。
- * 「子供会の書類を頼まれたが、パソコンが苦手で…」
→ パソコン作業と一緒にを行い、できない所を教えました。

などなど・・・。頼んだ人も頼まれた人も笑顔になってくれる活動です。

しかし、最近は様々な活動に参加し忙しいメンバーも増え、依頼に答えられない事も多くなってきました。

「ちょっと誰かの役に立ちたい」と思う方は、是非『とんぼ屋』の活動に参加してみませんか？

会員の方の参加をお待ちしています。

★理事会報告★

(第29回) 3月1日(木)18:30~

〈出席理事〉 9名(欠席2名)

〈審議事項〉①H23年度の事業計画・予算について ②ほっとぽつと 決算関係

③育児・介護休業規定について ④職員研修について ⑤職員の雇用について

⑥研修会について ⑦職員の講師活動に伴う謝金の扱いについて

⑧総会日程について (6月11日に決定です。予定に入れておいてください。)



2011.4~7月

市民の会・ほっとぽっと



すけじゅーる

お気軽にご参加ください

～「ほっと」でホッと！ 支え合いの輪を地域に伝えよう～
ふれあい月の市 第11回 5月14日（土）11～15時
第12回 7月30日（土）//

☆2月の『10周年記念市』も無事終わり、新たな気持ちで開催します。😊

☆買い物だけではなく、いろいろな人との交流や出会いがあるかも♪

区内ケアプラザと協同！～区助成による地域交流促進事業～

22年度は4つの地域ケアプラザで、当事者等の講師派遣やサロン開催などを行ってきました。

23年度も引き続き地域ケアプラザを通して、講師派遣による啓発活動等を行います。

(詳細は随時お知らせします。)

街の小さな文化館 ほっこ たつのな事

会場=ほっとぽっと別館

《コンサート》

4月以降も引き続きコンサートを開催していきます。次回は5月下旬の予定、詳細は未定ですが、決まり次第、ほっとぽっとNEWSや館内掲示板などでお知らせしますので、是非いらしてください☆

また、こんなジャンルのコンサートを聴きたい♪このジャンルのコンサートを開催して欲しい♪などのご要望がございましたら、ほっとぽっとまでご連絡ください。

やみなべ会（以前の幹事会から名称変更）

《前回の報告》

1/26(水)に「職員の想いを語るPART2」を話題に開催しました。後半は会の名称に因んで、「鍋を囲んで交流会」をしました。美味しいみそ鍋・しお鍋に、漬物、新潟産のほくほく新米、お酒などなど盛り沢山☆食べ物を寄付して下さった方々、本当にありがとうございました。

《次回》

5月25日（水）18:30～ほっとぽっと本館で会を開く予定です。H23年度のやみなべ会の持ち方について話し合います。どなたでも参加ができ、情報交換・企画や夢を語り合う・学習の場・交流の場など堅苦しくなく自由な会ですので、是非会員の皆様も参加してください♪

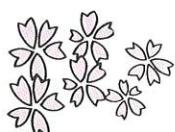
《職員・星よりご挨拶》

それと話は変わり、私事ではございますが・・・ほっとぽっと職員 星は、3月31日を持ちまして退職します。4月からは千葉県八千代市の福祉職として働くことになりました。

より多くの人が安心して暮らせる地域づくりをしていきたいという想いで、

これからも福祉の道で頑張っていきます。また、八千代市でも、旭区の精神保健福祉で学んだことを生かして頑張りたいと思います。

4年という短い期間ではありましたが、共に歩む市民の会の皆様には大変お世話になり、本当に有難うございました。



★理事会報告

(第29回) 3月1日(木)18:30～ 〈出席理事〉9名(欠席2名)

〈審議事項〉①H23年度の事業計画・予算について ②ほっとぽっと 決算関係

③育児・介護休業規定について ④職員研修について ⑤職員の雇用について ⑥研修会について

⑦職員の講師活動に伴う謝金の扱いについて ⑧総会日程について (6月11日に決定です。予定に入れておいてください。)

編集後記

♣ みんなで 手をつなぎ ゆっくり前進 したいですね (M)

◊ 小さなつながりから、みんなもつながって助け合っていきましょう。困った時はお互い様です。(Y)

♥ こぶしの花が咲きました。でも、知っている風景が悲惨な状況で毎日TVで流れている・・(T.A)

◊ 自分たちがどれだけ恵まれた生活を当たり前のように送っていたのか、痛感する今日この頃です。(F.T)