

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40号

2014年 4月 15日 発行

〒241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰 2-1-16

☎045-953-6727



旭区万歳！ほっとぽっと万歳！

ほっとぽっと応援団 丹羽 真里

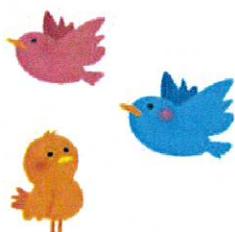
ほっとぽっとに集うみんなは大丈夫ですよ。小さな困りごとを気楽に相談できる仲間がいるし、隣に寄り添う仲間がいるんだもの。孤独にはなれないね。おせっかいすぎるくらいの仲間の中にいる。ほっとぽっとに出会えた超ラッキー、あなたの強運を噛み締めましょう。

介護保険制度や障害者支援法のおかげで、地域で暮らしたいと思う人は、地域で暮らせるようになりました。昔ならば、料理が作れないとか掃除が苦手、生活費のやりくりが苦手などという理由で施設や病院に住んでいた人が多かったと思います。でも今は、ヘルパーやデイケアや生活支援センターなどなど、できないことをサポートしてくれるものがたくさんあります。コンビニや携帯電話の普及も一人暮らしを支えています。たまに地域のルールを守れないと地域からはみ出すことがあります。たとえばごみの捨て方や、騒音。近所づきあいも気になる項目です。でもね「何のお仕事しているのかしら？」と地域の人にとってちょっと心配な人がいても、社交的なヘルパーなどが出入りしていると安心するのも事実らしい。地域で平穏に暮らすためにはヘルパーなども利用しちゃえって感じです。こんな時代だから多くの人は、どうにか地域で暮らせます。

でもでも、こんな時代にもかかわらず孤独な生活を続けている人がいます。なぜなら上記のサービスは全部『本人の申請主義』だから、申請しない人は昔のまま。なので、一人で窓口にいけない人のお手伝いをしたり、困っているだろう人の話を聞いて、どうにかなるって信じてもらうことが孤独な生活者を少しずつでも減らすことになるのかしら。

お互い様。たまたま助ける役であったかもしれないけれど、立場が変わることも当然ある。遠慮しないでみんなで声掛け合って行きましょうね。みんなが居ればどうにかなる。

旭区万歳！ほっとぽっと万歳！



NPO法人 市民の会10年を 迎えるにあつたて今、感じていること

「共に歩む市民の会」がNPO法人となって、10月で10周年を迎えます。深井理事長に感想や抱負を聞いてみました。

《理事長 深井 浩治》

理事長になって6年目。「市民の会」とのつながりは「たまり場」が出来て、1年目(1998年)から市民の会の幹事となって16年になる。

「市民の会」として感じていることは?

「市民の会」が「ほっとぽっと」を運営している実感がない。「ほっとぽっと」は、「ほっとぽっと」で動いている感じ。「ほっとぽっと」の問題が市民の会にフィールドバックされていない。「ほっとぽっと」の職員に任せるというふうになっている。問題意識を共有しないことが問題かな~。ほっとぽっとは「忙しい」。何をすれば、その「忙しさ」がなくなるのか‥‥

相談窓口が、職員だけというのはふがいない。ピアなどに相談をもちかけて、それを解決する力があればよいが。フクロウ電話は単なるおしゃべり。

ピアの活動として「ぴあくらぶ」がありますが?

「ぴあくらぶ」と「ピア活動」は別もの。「ぴあくらぶ」は、自分の病気のことを話すことが多い。のんびりしていたいという人が多い。自分たちでしたいこと、欲しい物は何かということより、サービスを受けるだけで満足している感じ。

「市民の会」として、これからしたいことは?

意見をとりまとめる所がない。取りまとめるのは、スタッフでもピアでもよい。意見が出たらピアからスタッフへ。スタッフからピアへ伝いあい、意見としてまとめていく。例えば「電車賃を半額にして欲しい」などの意見をまとめる所が今はない。

賛助会員として1500円支払ったが、何の役に立つかと聞かれた。1500円が、自分を良くするために使われればよいが、実感できないことが問題。

「市民の会」として、当事者の人達の声を吸い上げていきたい。会員の皆様の力をぜひお借りし、一緒に活動に参加して欲しい。

寺谷隆子
さん来る!

~共に歩む市民の会 総会のお知らせ~ 6月21日(土)午後 ばれっと旭にて

II部は、JHC板橋会の寺谷隆子さんの講演会です。

長年取り組んでこられた精神保健福祉を地域に根づかせる活動についてたっぷり語っていただきます。

ぜひ今から予定にいれておいて下さいね。詳細は又ご案内します。(事務局)

理事会報告&今年度会員数報告

*第43回理事会報告:H26年2月21日(金)18:30~21:00 ほっとぽっと別館 理事8名出席

主な審議事項:①H26年度市民の会・ほっとぽっと事業計画と予算について②H25年度決算について

③職員体制について④横浜市精連への加盟について 他

◆◆◆今年度新入会員数は 正会員 4名 賛助会員 5名 でした。◆◆◆

◆会費納入のお願い:H25年度の会費未納の方は、納入下さいますようお願いいたします。

たまり場時代から長く市民の会を支えて下さった、工藤さんがこの春旭区を旅立ちます。そこで、市民の会へのお言葉を頂戴いたしました。

ご尽力ありがとうございました(✿^‿^✿)

《葦の会 マインド葦 工藤美絵》

私が葦の会のマインド葦にアルバイトとして採用されたのが平成14年。お隣の龍花邸でたまり場をやっており、そのことが共に歩む市民の会を知るきっかけとなりました。その後、ほっとぽっとがオープンの前年にウイングスへ異動。非常勤職員になり、常勤職員になり。あっという間の11年でした。自分の所属事業所のメンバーだけに限らず当事者が必要としている何か新しいことを始めたい思いで、当時同じ葦の会だった安田さんとジャラの会と称し日曜日のフリースペースを始めてみたり、宿泊支援の立ち上げに関わったりと、微力ながら参加させて頂いてきました。この間、所属事業所内にこもりがちになってしまう事なく、旭区内の関係機関の方や区役所の方、当事者の方と出会い、意見を交わしたりする場を提供して頂き、いろいろな気づきがありました。

今の自分が、時にはゆるぎながらも、制度や作業所職員の仕事の範疇などにこだわらず、やるべきところはやっていこうという時に軸となる大切な部分を こうした様々な人との関わりの中で育ててくることが出来ました。共に歩む市民の会の賛助会員になった後、初めて参加した総会でほっとぽっと（共に歩む市民の会）の活動内容、事業の多彩さに驚き大いに刺激を受けたことも思い出されます。必要なことはどんどんやっていこうという勢いが感じられた総会でした。マンパワー不足から事業の整理が課題となっているところではありますが、本当に大切なことをやるためにには、続けていく事にとらわれることなく思考も事業も整理してクリアになることが必要だと思います。

今後、共に歩む市民の会として、どこに焦点を当てていくのか、柔軟ではあるけれども確固たる軸が必要となると思います。その軸を手に入れるための試練として、今、マンパワーなど問題が表出しているのではないかと傍から見ていて感じています。この大転換期ともいえる時、当事者の声を大切にしながら、これだけは大切にしなければいけないという軸を 関係職員、当事者が共有し、ビルト&スクラップを繰り返していかれることを期待します。

やみなべ会 報告&お知らせ

今年度は、共に歩む市民の会・研修会やあり方検討会ともリンクする形で開催したいと考えています。

次回は5月28日(水)18:00～ほっとぽっと本館2階

H24年9月のやみなべ会にてお話ししてくれた木下雅弘さんが再登場します！就労までの道のりなどを通しながら参加者と意見交換を行う予定です。関係機関や当事者はもちろん、ご家族の方もぜひご参加ください！

«年間計画(仮)»

日時	内容	担当	場所
5月28日(水)	木下さんのお話～就労3年目を迎えて～	澤田・木下	ほっとぽっと
7月末 or 8月末	保土ヶ谷病院見学ツアー(仮)	川田	未定
9月	研修会「精神保健福祉の今後(仮)」	高野	未定
11月	市民の会 あり方検討会 より	高野	未定
1月28日(水)	なべ会	澤田・深井	ほっとぽっと
3月	未定	未定	未定

ほっとほっとピア研修 ～JHC板橋会ピアカウンセリングセミナーを受けて～

開催：H26 年 3 月 7 日（金）～3 月 8 日（土）
参加者：16 名



昨年の 9 月より「ピア研修会に向けて」幾度となく話し合いが持たれてきました。

ほっとほっと内のピア活動従事者における研修は、2007 年の WRAP 研修以来のことです。今回、ピアスタッフより出された研修目的としては、

- ①自分と向き合って病気とよりよい付き合いをするリカバリー
- ②コミュニケーション力を向上させるスキルアップ
- ③ピア活動従事者を増やすマンパワーづくり



とあります。目的・希望を照らし合わせ、今回は JHC 板橋会のピアカウンセリングセミナー出前講座を開催しました。

まず 3 月の出前講座に向けて、2 月 19 日～21 日の 3 日間 JHC 板橋会で開催された「ピアカウンセリングセミナー」へピアスタッフ・職員で受講してきました。

JHC 板橋会は 1983 年に保健所デイケア OB 会あすなろ会と関係機関職員の応援を受けてソーシャルワーカーの共同出資と共同運営による非営利組織として誕生しています。1990 年には、当事者の参加と協働による地域貢献を進めて社会福祉法人となり、現在は東京都板橋区内に 11 事業所を持ち、「相互交流と地域貢献」「相互支援システム確立」「参加・協働ネットワーク拡大」の 3 つの土台の中で運営されています。

現理事長である寺谷隆子氏の講演～経験は人生の知恵袋～では、「職員も当事者もなくピア＝人間であるという価値に基づき、誰もが支援のパートナー」という話がとても印象的でした。

「3 月 7・8 日の研修内容」

1. JHC 板橋の紹介
2. 他己紹介…ペアになった相手の事を周囲へ紹介する
3. 相手の気持ちを引き出す質問の仕方…3 つの型の質問の違いをロールプレイで体感し、会話での意識を持つ
4. 期待(誰が何を言っているの)…自分の周囲にある環境・人からどんな事を期待されているか想像し感じた事を各々に伝え分かち合う
5. 自分自身に対する気持ち…自分はどんな時にどんな感情を抱くか想像し感じた事を各々に伝え分かち合う
6. 自己主張トレーニング…数パターンの状況設定で自己主張をどのようにしていくのか想像し感じた事を各々に伝え分かち合う
7. 2 日間の経験の分かち合い…研修で感じた事を分かち合う
8. 得意の一歩…参加者全員で互いの良い所を足型の用紙に記入

3月7日・8日「ほっとぽっとピア研修会～ピアカウンセリングセミナー～」

JHC 板橋会の JHC 大山の國島朕子さん、JHC クラブハウスサンマリーナ下田路子さん、外山元子さんの3名をリーダーに迎えて2日間（10:00～16:00）に渡りほっとぽっと別館サロンでピアカウンセリングセミナーを開催致しました。

研修委員より～今後について～

3月29日の夕方、今回の研修企画・実行の中心となつた人たちで少し話しました。

- *「気持ちよくホンネが出し合える」という意味で(今回学んだことは)日常的に色々な場面で使えるので取り入れていきたい。
- *従来のピアスタッフ以外に今回新しく参加してくれた人たちとつながっていきたい。
- *この研修を今後のマンパワーアップにどうつなげるかを考えなくては。更にいえばピアスタッフの方をどうしていくかを考えたい。
- *もっと色々の人たちと一緒に学びたい。

…とにかくこれで終わってしまったのでは、モッタイナサスギルゾ…ということで1ヶ月くらいのあいだにとりあえず今回の参加者が集まる機会をつくることになっています。(川田)



《山本大輔さんより》

Q 今回、ピア研修という場に初参加するきっかけは？
A・「自分にも何か人の役に立つことはないかな～？」と以前、二俣川ハウスで川田さんと話した事があった。そこからピア活動を知り和田さんに今回、誘われたのがきっかけです。

Q 参加していかがでしたか？

A・疲れた。丸一日2日間の研修は経験した事がなかつたので…。でも「得意の一歩」は、印象に残っている。自分が気付かなかったことを皆に気付かせてもらつた。研修を受け自分の核心に何かが触れて気持ちが動いたし、皆の素の姿を知ることが出来て良かった。

Q 今後も継続したものがあれば参加したいですか？

A・新たな自分を見つめ直す機会になるし、とても有意義な時間だと思うので参加したいと思います。

(インタビュー：浜田)

この研修の目的は前頁に記載しましたが、「ねらい」としては、ピアカウンセリングと共に学ぶ「安心のグループづくり」「経験の分かち合い」「仲間の力を借りて自分のタイプを知る—お互いの理解を深める」「そのための人間同士が助け合うコミュニケーション術の学ぶ」でした。参加者は、日頃から顔を合わせている仲間ではありましたが、今回の研修を通して自分自身を知ると同時に「分かち合い」をしながら互いに知り合う事を深め合えたのではないでしょうか。
(浜田 都美子)

2014.4~6月 市民の会・ほっとぽっと スケジュール

文化活動は、「ほとたつはな亭ミーティング」で、何をやろうかと企画中です。
コンサートやギャラリーなど、楽しみにしていてくださいね。
また、文化活動に興味のある方、ミーティングに遊びに来ませんか？

お気軽にご参加ください



《精神保健福祉セミナー 報告…》

2月15日(土)開催予定をしていた旭区精神保健福祉セミナーは、南岸低気圧による大雪の為、15年目にし
て初めての中止となりました。区内の関係機関・メンバー・職員で構成された実行委員会が、半年以上
かけて幾度となく打合せてきましたが、今回ばかりは仕方がありませんでした…。しか~し!!このままでは終り
まん!!!2月27日の実行委員会では、今回と全く同じ内容にはならないにしても企画された開催内容を活かした
形でH26年度第16回精神保健福祉セミナーを開催する方向で動くそうです。(素晴らしいチームワークです。)
内容・テーマは検討中のようですが、日程は決まっております。また、今回、初タイアップされた旭区文化まつり
実行委員企画の「はたらく木」も会場へ飾られる予定だそうです。是非、皆さまふるってご参加ください。

H26年8月2日(土)…旭公会堂にて*詳細決定いたしましたら会報41号にてお伝えさせて頂きます!! (浜)

《ヨコハマアートサイト 2013 報告会》

前号の区民まつりの日のワークショップでも少しだけご紹介しましたが、ほとぽつの文化活動「ほとたつはな
亭」は、ヨコハマアートサイト(横浜で地域と共に活動する芸術文化事業)に参加して4年目になります。今年度は19
団体が参加しましたが、2月1日(土)午後に横浜美術館で報告会が行われました。

イベントの内容は、いつも皆様に会報の最終ページにご案内している通りですが、報告会では、当事者を中心に企画
を行うギャラリーを中心に報告していました。報告者は、たつはなメンバーの和田公一さん。およそ福祉に特別に
興味のあるわけでもないアーティスティックな団体の中で、「精神障がい者」本人が名乗り、「ギャラリーを企画し」「開
催し」「報告もする」ということろに、既に大きなインパクトがあります。公一さんは、報告をエンターテイメントと考えて
いて、福祉の枠でない中での関わりに楽しみを

実感すると語ってくれました。社会の中で、興味の薄かった人たちにも、存在を際立たせる
場としては、非常に大きなことだと思っています。もうすぐ、報告をまとめた冊子が出来上が
ります。興味のある方は差し上げますので、是非ご一報くださいませ。 (宮地博美)



編集後記

毎回の会報発行においては、相当な追い込まれ感を抱いております(笑) そして会報が完成する度に記事
を寄せて下さった皆様に感謝し、私からのSOSに毎回支え続けて下さっている広報担当のパートナー高
木さんには感謝、感謝です。そして、出来たらもっと一緒に広報活動をして下さる仲間を募集して
いきたいです!!!!!! (浜田)

広報存続の危機です！1回限りのお試し参加も大歓迎♪みなさんのアイデアで紙面を飾ってみませんか？
(高木)