



ある夜のフクロウ電話エピソード

藤塚 恵

その方は「なんて価値のある対話だっただろう」と言った。それは、わたし自身の感想でもあった。「つながった」経験だった。一期一会であるかもしれない。それでも、その一瞬は、何にも代え難い「いま生きてた意味」に近い感覚である。

ほとんどの場合、発信相手は「自分の方からかけた」という立場もあるのか「ありがとう」と言って切ってください。お金をかけてるのは発信者なのに。かかって来るのを待つ受け手こそが、ご利用ありがとうございます、なのに。

わたしも、どうにもならなくなって(それは必ず「夜」)昔の友人知人にメールや電話をかけまくる経験をした、1度や2度ではない。「死にます」の場合もある。翻訳すると「助けて」。その後…。ほんとうに迷惑をかけて申し訳なかったと悔い、そしてまた同じ迷惑をかけないために「身を切る」思いで、アドレスからその人たちを削除していく。(ちなみに今アドレスに名前が残っているのは、わずかな個人名…とどこかの業者名) だから今後、次ぎの波が来たときには、公になってる「電話相談」にかけることになる。一番有名なのは「いのちの電話」。わたしの「おくすり手帳」の裏表紙には、ほかにも「こころの 夜間相談」「こころといのちのほっとライン」「ひまわり」などの番号が記されている。

ある夜、「今、ここにかける直前まで、いのちの電話の人と話していた」という方からの電話をもらった。フクロウ電話のことは、ごく最近知ったのだという。

「あなたは当事者なのか」と質問される場合がある。その方もそれを確認してきた。

いわゆる診断名をどちらともなく明かす。すると「落ちそうになるとき、あなたの場合どういとどめるのか」と質問された。いろんな経験をし自分なりに主治医と研究も重ね、上がっていくときのとどめ方や処方方は習得しつつあるが、落ちていくときについては術がない、と。

いろいろ答えにならないような日常話しになる。そんな内容など、実はほとんどどうでもよくて、症状において1話すと10共有できるという「事実」に、こころが解けて広がっていく。

そして、彼は話してくれた。いのちの電話の相手は「傾聴」の勉強もしてるでしょう、ベテランらしかったし無償なのでしょう、もしかしたら専門職かもしれない。自分は高いお金を払って「専門カウンセリング」を受けていたこともある。でも、当然みんな精神の当事者ではなく、客観的で冷静で正解で親切で、しかしありきたりの助言。「でもあなたは、違う。あなたも苦しんでるのですね」「その上でこの電話の対応をしているのか」「そんなことは聞いたことがない」「だいじょうぶなのか」「自分も、そんな働きがしたい...」。

ハートネットTVだったか、出演していた女性タルクの会の主催者の言葉がよみがえる。「自分たちが死ぬほど苦しんできたことが、誰かの希望になる」「それを知ったとき、自分たちも生きることができた」。

~このフクロウ電話の夜の1ヶ月ほど前。わたしは「ほどよい薬の話し」という千葉大医学部教授という方の講演会を聴いた。知らなかった事実をつきつけられ衝撃を受けた。日本が世界中から注目されるほどの精神薬消費国であること。その半月後。共に歩む市民の会や有志の皆さんと、この夏？建て替えられ超きれいになった区内の病院の見学に行った。きれいになっても「人権が保障されてるとは考えられない保護室が立派に常備されてる、薬臭い大型箱もの病院...」。その折に入院している仲間のお見舞いもした。施錠された病棟。笑顔の仲間との久しぶりの対話。やるせない見送り。その1週間後。「WHO 精神保健...」のトップという「R.メッチーナ来日講演」を聴く機会を得た。それこそ全く思いもよらない発想の転換(わたしにとっては目から鱗!)を迫られる内容だった~

その夜のフクロウの「彼」は、質問上手だった(こんな相手は珍しい)。上記のわたしの経験談を、ほんのちょこっと話すと、さらに聴いてくれて、ついにはお互いにパソコンを開きながら検索し話しをし「その2つ下の段に載ってます」などと、熱烈送受信状態になった。限られた時間ではあったが。

互いに相当「躁状態」となったその夜のフクロウ、彼曰く「このフクロウ電話が、毎日、24時間、機能するようになればいいですね。...あなたには『夢』がありますか。」わたし「夢ですか...う...ん...」。彼「僕は今、そんな『夢』をはっきりもちました、僕たちで実現できるようにしましょう」。

わたしは未消化のまま確信している。(すばらしい講演の記憶はどんどん薄らいで冷めていってしまうが)何をどうしたらいいか。自死しないですむのは、急性期入院もしないですむのは、そういうときに「遠慮なく誰かとつながる」経験、24時間いつでも誰か一緒にいてくれさえすれば。「ひとりにしない」それだけで十分なのだ、ということ。急性期は長くは続かないものだから「急性期」なのだ！例えば、わたしが乗り物に乗れなかったとき、何も言わずただ一緒に乗ってくれる人がいたら、乗れていた。そのときは奇跡だと思った。実は同じことだったのだ。それが「電話」だったら、ライブで話せる相手がいることが「つながる=ひとりにしない」ことだから。

<ぴあくらぶメンバー、会員>



在り方検討会の参加報告と 皆様へ参加のお誘い

日本社会事業大学 瀧本里香

ほっとぼっとの立ち上げ時2年ほど職員でしたが、しばらく横浜の現場から離れておりました。久しぶりに声をかけていただき、一昨年末から、共に歩む市民の会で行われている在り方検討会に参加させていただいています。

在り方検討会が始まったきっかけとしては、共に歩む市民の会がほっとぼっとを立ち上げて10年になるからということでしたが、この間様々な制度の変遷の中で、市民の会がこれからどのような活動を行っていくのかというビジョンが、職員にも会員にも、地域の皆さんにも見えにくくなってきたということがあるのではないのでしょうか。ずっと旭区で頑張ってきた皆さんにはその流れももしかしたら見えているのかもしれませんが、久しぶりの私は当初検討会での内容に少し戸惑いを感じたというのが正直なところでした。

そもそも、当事者の皆の希望を基に（ほっとぼっとの前身の）「たまり場」を維持するための市民の会が生まれ、さらにその活動を広げていくために生活支援拠点としてほっとぼっとが生まれてきました。旭区の当事者や家族を含む多くの方々の希望・要望を機関や制度の枠を超えて形作っていくことが市民の会の役割だったように思います。しかし、H25年の12月から始まった在り方検討会の一環として行った、ほっとぼっとの職員や利用者、ボランティアさんたちなどからのヒアリングの結果から見ても、現在では目の前の活動や事業をこなすことだけで汲々としているのが現状で、この状況をどうすればよいのかというのが主題となっていました。ほっとぼっとでの具体的な課題として計画相談（サービス利用計画支援）が始まったこともありますが、何が今本当にこの旭区に必要なのか、求められていることなのかということ（本来のニーズ）、そして市民の会は何を目指すべきなのか（ビジョン）がどこかへ置き忘れられているのではないのでしょうか。

このような議論が検討会でもあり、当初、『共に歩む市民の会の在り方検討会』として始まった検討会ですが、H26年度からは『旭区精神保健福祉在り方検討会』と名称も変更し、今一度、地域のニーズに沿って何を目指していくのか、地域のニーズ調査から始めることとなりました。

これまでの経過として、

①家族会（あけぼの会）のご協力で旭区の精神障がいを持つ方の家族のニーズ調査を行い、結果の集計中です。

②当事者の方々も、自ら当事者のニーズを把握していくために質問紙を作成しています。ぜひ多くの機関でニーズ調査のご協力をお願いいたします！！



そしてこれから

③ほっとぼっとだけでなく全国的にも大きな課題となっている計画相談を含め、地域の相談支援の在り方をより実際に利用する方々にとって良い方法で旭区ではどのように行っていくのか検討していく必要があります。

様々な立場で意見を交わし情報を交換する場は他の地域でも徐々にできてきていますし、旭区でもはとねっとあさひ ができてきていますが、さらに進んで新しい支援の具体的な在り方を産み出す力を持つ場にこの検討会がなっていければよいと思っております。このような活動は全国的にみてもとても先駆的ですし、旭区の誇るものではないでしょうか？そのために、当事者、家族、区役所、病院、地域事業所、区民、ボランティア etc. 様々な立場で所属で、一個人として？！ぜひぜひ皆さんも参加していただきたいと思っております！！



～共に歩む市民の会 総会のお知らせ～

6月27日(土) 午後 ぱれっと旭にて開催

Ⅱ部(後半) 「2015 家族会ニード調査報告」ほか

家族調査をもとにしたお話を受け、地域で支える取り組みについて考えます。

市民の会らしいはたらきが今こそ求められています。

会員の皆様とご一緒に今後を考える機会にしたいと考えております。

ぜひご参加ください(^-^)/ 詳細は後日ご案内いたします。<事務局>

会費納入のお願い

今年度の年会費の納入をお願い申し上げます。事務局に直接お越し頂くか、郵便局へお振込み下さい。郵便局の振込み用紙は後日、総会資料と共にお送りいたします。また、退会希望の方、所属・住所変更をなさる方は必ずご連絡ください。なお、すでに会費をご入金いただいた場合には何卒お許しください。

市民の会独自の活動を進めていくために、皆様のご支援を今後も必要としています。

よろしくお願ひいたします。

個人正会員 (年 6,000 円・当事者 3,000 円)

賛助会員 (年 3,000 円・当事者 1,500 円)

団体会員 (年 30,000 円)

郵便局お振込先

口座記号番号：00280-6-132476

加入者名：特定非営利法人

共に歩む市民の会

やみなべ新年会報告



国井 淳子

1月28日寒風吹きすさぶ中、ほっとぽっとフリースペースで共に歩む市民の会のやみなべ会が開かれました。

そろそろ鍋にも飽きてくる今日この頃、というわけで今回の鍋は3種類を準備してみました。麻婆鍋、味噌バター鍋、そして普通にしょうゆ味の寄せ鍋。それぞれの鍋に合わせて具材はもちろんですが、野菜の切り方も変えてみました。同じ白菜でも切り方によって食感から味まで変わってくるんですよ。

外は寒い風が吹いても室内ではぐつぐつ言ってる鍋を囲んで和気藹々。汗だくになりながらバクバク食べて、話はずんで楽しい一時を過ごせました。これを読んでうらやましいと思った方、ぜひ次回にご参加くださいませね。

～もちより朗読会に参加しました～

清水かおり

3月31日（火）桜ほころぶ暖かな午後、別館にて“もちより朗読会”が行われました。（もちより朗読会は、ほっとぽっとで年2回ほど行っていて、すでに今回が6回目だそうです）私は前にこの会がある事を聞いて気になっていましたが、なかなか参加できないでいました。それが、今回1月発行の会報にてその開催日を知り、ひそかに楽しみにしていました。

今回の朗読会は6人の読み手を含む12人が参加し、みんなで丸い輪になって椅子に座り、はじまりました。朗読の種類は様々で、[絵本・詩・本の気になったところを抜粋したもの・家族への気持ちを文章にしたもの・自身の体験談 など...]朗読会の枠にこだわらない様々なものでした。そしてその内容は、読み手の方がそれぞれに、この日の為に選んだもの、また、気持ちと時間をかけて準備したものでした。

それぞれが其々の発表をあたたかい雰囲気の中かで共有する貴重な空間でした。。



2015年5月～8月 市民の会・ほっとぽっと スケジュール

★26年度3月25日 やみなべ会 振り返りと来年度にむけて「夢をかたちに！」

26年度は様々なゲストをよんで勉強会っぽくしてみんなが集えるようにしているんな立場の方が気軽に話し合える場をつくってきた。が3月に行われた会では予定していたゲストに誰も声掛けが出来ておらず、それでも理事長の「開くことに意義あり」とのことで開催。

でもそこに集まった人たちが自由に語り合い、気づき、発見、アイデア情報提供ができ新たな夢を語り盛り上がる。次年度へと話し合っていこうと課題もでてきた。

次回5月27日、当事者と家族会が共に集え何かする場づくりを考えるなんてことも話にいれながら、夢をかたちに！
(澤田 高綱)

市民の会法人化+ほっとぽっと開所 10周年記念イベント開催決定！

9/26(土) 午後 二俣川・サンハートにて

★映画上映を中心とした企画を予定。実行委員会スタート！

ドキュメンタリー映画『破片のきらめき～こころの杖として鏡として～』を昨年末に文化活動「ほっとたつはな亭」のメンバーで観ました。自分を表現すること、生きるということ、病むことなど色々のことを考える機会になり、多くの人と共に観たい！観てもらいたい！と上映会を行う話が始まり、「10周年にちなんだ行事にしよう」と発展しました。4月から実行委員会(委員長:堀口さん、事務局:宮地さん)が発足し、ぼちぼちスタートを切りました。映画の製作者や出演者を交えたシンポジウムやミニコンサートも話題にのぼっています。

秋の実施に向けてちょっとしたお手伝いを含め様々な関わりが今後必要です。輪を広げ、楽しみながらやっ
ていこうと思います。参加してみようかな?!という方、ぜひ気軽にお声かけを。首を長くして待ってます。

★ まだまだ企画募集中!! 10周年にちなんで、上記以外の楽しい企画とか、これまでの活動をドン!と報告しちゃおう等、やってみたいこと・アイデアをお寄せください。(川田)

《理事会報告》(第47回)2月18日(水)18:30~21:30 出席:理事7、オブザーバー1、担当職員1

[議題] ①H27年度市民の会・ほっとぽっと事業計画と予算(市民の会の予算は次回で)

②H26年度市民の会・ほっとぽっと決算 ③市民の会の今後について

計画相談の本格開始により、ほっとぽっとのマンパワーの確保、ボランティア/ピアの経費の不足などの課題があげられた。また、そのような活動を支えるビジョンの共有化とビジョンを展開するための軸になる「人」の確保が必要などの意見が出された。(高野)

編集後記

❁市民の会も10年を過ぎ、新たな飛躍が期待されています(高野)

❁今年は誠心会にたくさんのNewFaceが入りました。べっぴんさん揃いです!よろしくお祈りします。(高木)

❁野球観戦が好きで、プロ・アマ・高校・少年問わず応援しています!いい季節になりました(*´ω`) (清水)

