

# 共に歩む市民の会

## 会報 第9号

たまり場広報委員会

2001年5月30日発行

☎241-0005

横浜市旭区白根3-2-5

㈹045-953-6727

### ♪もう春ですね♪

マインド葦 青柳 奈美

3月に入り、『春』という言葉を目にすることが多くなりました。

「雪がとけて川になって流れてゆきます。つくしの子が恥ずかしげに顔出します。もうすぐ春ですね・・・」

とキャンディーズが唄っていたのは何年前のことでしょう。

皆さんは「春」と言われて何を思い出しますか？

私は、子供の頃家の近くの原っぱに蓬を摘みに行き母と草餅を作ったことや、友達とたんぽぽやしろつめくさで首飾りや冠を作ったこと、モンシロチョウやアゲハチョウ、おたまじやくしやアメリカざりがにを捕まえたこと・・・そんな自然の中の「春」と遊んでいた事を思い出します。

今ではその原っぱに半分はマンションが建ち、道路が通り、4分の1程の広さになってしまいました。「町の原っぱ」と言う名前だけは残りましたが、昔の面影は無く、コンクリートと砂できれいに整地されてしまいました。仕方が無いことは分かりつつも自然が少しづつなくなることは寂しいことです。

せっかくの「春」です。今年は子供たちと一緒に自然の中の春を探しに行こうと思います。

皆さんも重いコートを脱いで出掛けてみませんか？

青柳さんからは早く原稿をいただいていたのですが、「セミナ一大成功」の熱気に触発され、急遽「特集」を組むことになり、準備に日時を要したため、「巻頭言」の季節がずれてしまいました。青柳さんには、心からお詫びいたします。

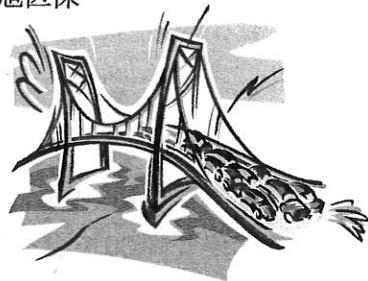


# 大成功！語り合った！私たちの体験

福原 一彦

まだまだ記憶に新しいところですが、今年も、「共に歩む市民の会」と旭区保健所のビッグイベント、第2回旭区精神保健福祉セミナー「語り合おう！私たちの体験 Part II—生活の中から見えた夢と希望」（2月28日）が開催されました。

日（水）、旭区民文化センター《サンハート》が開催されました。多数の来場者を見込み、大ホールを借り切ってのことだったので、参加者の集まり具合が心配されました。しかし当日は、溢れんばかりとはいかななかつたけれども、ちょっと弱気になっていた関係者の意に反して多くの参加がありました。集客的には大成功といえるでしょう。



今年は、昨年の第1回セミナー「語り合おう！私たちの体験～飛び出そう明日に向かって～」をふまえての開催でした。昨年、「やどかりの里」（埼玉県大宮市）の人たちと交わり、自分たちの体験を語り、互いに聞き合った経験から、「自分の生活」をみつめなおす機会を得ました。そして旭区の多くの人たちが「やどかりの里」からパワーをもらつたのでした。そして、思いは自らも自分の体験を語ることへと膨らんでいきました。

そして今年。「共に歩む市民の会」に参加している団体のメンバー、スタッフがセミナー実行委員会（委員長、田山裕文=むくどりの家）を結成し、みな日頃の活動の合間をぬつて集まり準備をすすめてきました。

第1部では旭区と「やどかりの里」のそれぞれの代表の体験発表と質疑応答、第2部では会場を4階のコミュニティサロン（二俣川ライフ4階）に移して、参加者の交流会をもちました。またロビーでは「やどかりの里」の出版物や旭区の作業所の製品の販売や作品の展示が賑やかに行われていました。



セミナーは、平田さん（神奈川病院ケースワーカー）と塩原さん（やどかりの里）のナイスコンビによる司会で始まります。まず、“われ等の実行委員長”田山さんと高岡旭保健所長の挨拶があつて、いよいよ本題の体験発表。旭区からは選りすぐりの3人。緊張しっぱなしでも内心では「今年はエネルギーをあげる！」と励んでいた足立さん（ウイングス）にはじまり、ちょっと長めの体験談の最後に将来の夢を打ち明けた齋藤さん（ウイングス）、そして楽屋ではドキドキだったけど、立派に体験を語ったKさんたちの発表は本当によかったです。一方「やどかりの里」からは2人。晴れてパパになって、昨年から一層貢献を増した香野さんと、スーツ姿でビシッときめていながら突然歌詞カードを取り出して歌いだした菅原さんたちの体験発表は笑いも上手にとっていて「うまいな」と唸らせるものでした。両者の体験発表を終えてからは、Sさんをはじめとする会場からの質問に対する回答も、制限時間を超えるほど活発に行われました。・・・というわけで、セミナーは内容的にも大成功でした。

第2部の交流会も会場いっぱいに、文字通り肩が触れ合うほどの大勢の人が集まって大盛況でした。食べるものが足りない！という状況（実際筆者が口にできたのはみかん一個とウーロン茶）のなか、最後には「やどかり」の菅原さんの「おらあ、東京さ行だ！」まで飛び出しちゃいました。熱氣につつまれながら、人ととの本当にいい交流ができたひと時でした。

・・・というわけでセミナーは**大成功！**

さて皆様の周りでの反響はいかがでしょうか。次回！第3回セミナー？への参考としたいと思いますので、ご感想、ご要望などがございましたら、是非ご一報ください。

では、われ等が旭区代表4名と田山実行委員長の思いをこの紙面を借りて皆様にお届けしたいと思います。

## ～～第2回精神保健体験セミナー～～

実行委員長 田山裕文

平成12年7月21日「たまり場」の幹事会において、平成13年もまた体験発表会を行うことが決定し、担当委員も(高野さん、足立文夫さん、大坂さん、田山)決まりました。

始めは「やどかりの里」の香野さんとも知合っていたので、気楽な気分で引き受けましたが、いざ始まると、「地域との交流でいくのか。」「当事者または家族の発表形式でいくのか。」「自分の住んでいる地域で恥をさらしたくない。」等、いくつかの意見の相違があり明確にならなかつたし、「たまり場」の幹事会でも議論がなされたのでどうなるかと不安になってしまった。いくつか限りなく話し合いたいテーマであるが、キリが無いので担当委員だけでなく、研修担当者委員会を広げて、研修のテーマ、対象、参加人数、会場をどこにするかの話し合いが始まったのが、平成12年11月頃からでした。そして、「やどかりの里」に研修をする事によって決めていく方向になり、平成13年1月16日研修に行き、「やどかりの里」の香野さん、増田さん、他数人とこちらからは6名で話し合いが行われた。その中で、足立文夫さんが、「今後はどちら側からエネルギーを与える。」と言い、内心「こいつ大丈夫かなア。」と思いました。香野さんとも話をし(5分くらいかなあ。)「これは良い方向に向いているんじゃないかなあ・・・。」と言われ、少し安心感を抱きました。研修担当委員会を何度も開き、発表者も決まり(壇さん、足立さん、Kさん、他に指定発言としてSさんが話すことになり)何度も練習もしました。また、保健所の高野さんと二俣川のサンハートに申し込みに行き、会場を検討しました。昨年は保健所で行っていたので、これだけの広さなら大丈夫だと思い、また、交流会の場所も後で決まりました。2月28日(水)発表会が行われた時、風邪を引いていてぼおーとしていましたが、研修委員会の人達に助けて無事終わることが出来、心から感謝します。また「やどかりの里」の人達にも心から感謝します。発表者の人達もご苦労様でした。

### 自分らしい生活から得た夢と希望

足立文夫

病気になったのは平成6年11月のことです、2週間ほど入院しました。退院して半年後から徐々に生活リズムが乱れ、昼夜逆転、引きこもりの生活となっていました。知人が朝早くから自宅に押しかけて来たことが引きこもりのきっかけでした。人間不信となり、人に会うのが怖くて、買い物は深夜にコンビニ、月2回の役所と通院は朝早く出かけていました。引きこもりの生活が長く続き、「このまま引きこもりの生活を続けていけば人と会わずに済む。」と思う反面、人に会うのが怖くて死ぬことも考えていきました。この頃、生活保護の担当者から地域作業所を紹介され、断り切れずに仮通所を開始したのですが、バスと電車を乗り継いで通所は恐怖で、プレッシャーでしたし、「自分は当事者ではない。」という気持ちも強かったため通所が嫌でした。この気持ちは何ヶ月も続いたのですが、作業所のメンバーの明るさや優しさ、そして人を思いやる気持ちに触れ、「このままではいけない。」と気持ちが変化し、引きこもりの生活が徐々に治って行きました。現在通所している作業所「ウイングス」は病院の中に「夢ポケット」という小さな売店を持っています。売店業務の他、レクリエーションやいろいろな会議に参加するようになり、毎日が充実し、少しづつ外の世界に出て行けるようになりました。そして、「たまり場」と出会ったことで、更に自分の世界が広がっていき、今では「たまり場」の幹事をしています。家族の皆さん、外に出ないことを怒ったり、叱ったりせず、温かく見守ってください。必ず、何かのきっかけで変わっていきますから。

### (足立さんから一言)

セミナーの前日は緊張感も無くぐっすりと眠れた。セミナーの当日も緊張感は無く朝を迎えた。会場に入り本番の時間が徐々に近づくにつれて、緊張感が増していき、そして会場の二俣川サンハートの中をうろうろしていた。本番の時間になり、緊張感の中体験発表を迎えた。そして本番の体験発表が終わつた後でも、質疑応答を考えると、緊張感が取れずにいた。休憩時間でも緊張感が取れず、会場の中をうろうろしていた。体験発表中は、早く10分たたないかなと感じていたが、終わってみたら、こういう体験発表をまたやってみたいと言う気持ちが強くなってきた。

### グループホーム ハイツ川井

甕 浩基

私がグループホーム「ハイツ川井」に入居し、5年になります。このホームは男性4人女性2人の6人のメンバーが入居しており、それぞれ、作業所やデイケアに通っています。職員は常勤が月曜日から金曜日、非常勤が土曜日、日祭日にはパートタイマーの人が勤務します。部屋は個室で、プライベートが守られ、その他に、食堂兼談話室、共同のトイレ、風呂、洗面所があります。門限はないし、外泊は自由だし開放的なホームと言えるでしょう。ところが、自分と合わない人がいてどうして良いか分からず、苦しい思いをしました。職員に何度も話を聞いてもらい相談にのって貰ったり、運営委員会で話し合って貰ったりしました。結果的にはそのメンバーが入院となり、ホームで受け入れて上げられなくなり、残念でした。

私は、昨年の旭区精神保健福祉セミナーで「やどかりの里」の星野さんの話を聞き、地域作業所「ウイングス」で働きながら、福祉の資格をとり、これまでの経験を生かし、作業所やグループホーム、更生施設の職員として3年間勤務した後、再びカナダへ移住したいと考えています。と言うのも、私は1973年にカナダに移住しており、その後、南米のウルグアイでフカヒレ工場で勤務していたこともあります。そしてこの間数回日本、ウルグアイ等で入院も経験し、日本に永住するつもりで帰国したという経過があるのです。

私は今、精神保健福祉士の国家資格を取得するため精神保健福祉士通信教育課程の入学申込みの手続をしているところです。

### (甕さんから一言)

精神病は今まで不治の病と言われてきましたが、現在では医学も日進月歩して精神病も治る人は治る様になりました。逆転の発想と言うのでしょうか、私の様にそれを逆に利用して精神保健福祉士になろうとしている人間もいるのです。精神病院に入院している皆さん、特に開放病棟に入院中の人達にはいつ退院しても良いと言われている人が多數いると聞いています。このまま一生病院で過ごすのか、それとも私が民衆館に入所して活路を見出した様に、退院してアパート生活をしてデイケアや作業所に通つて活路を見出すかは貴方次第であると思う。

### 私の苦しかった入院生活

K・Y

もし、精神病にかかってしまったら本人が自覚し、病気をよく把握することが大切です。私が初めて入院した時、薬を勝手にやめてしまい、再入院してくる人が実に多かったことを覚えています。私自身

も勝手に病院へ行かなくなったり、薬を全く飲まなくなっこことで、病気が悪化し、家族に迷惑をかけてしまいました。そのことから薬の必要性を知り「薬さえ飲んでいれば社会に適応していくことは可能なこと」と知りました。

入院経験は3回しました。その中で閉鎖病棟へ7ヶ月入院した時はまさに地獄でした。「人間扱いも全然してもらえず、病人をいたわると言うより、ここに居たら殺される。」と思いました。看護婦やヘルパーの言葉の暴力は日常茶飯事で、歯磨き粉や洗剤は粗悪品を高く売りつけられ、電話代は1日30円まで、と決められていました。最悪なのは、週2回のお風呂で、下の世話の出来ない人から入浴するため、湯舟はおろか石鹼やブラシまで、汚物臭くなってしまう有様でした。お母さんの面会だけが唯一の楽しみでした。入院だけは、もう絶対したくないです。

皆さん、一生懸命生きて下さい。これからも負けずに努力していきましょう。

#### (K・Yさんから一言)

今回の発表はとても勇気を必要とするものだった。これからはのんびり作業所に通い2度と体調を崩して入院するような事にはなりたくないと思った。これからの人生を有意義に過ごしていこうと思う。

#### <会場からの指定発言>

S・S

私は平成4年に母が亡くなり父の面倒を見る為に横浜に越してきました。東北弁が気になり人と接するのが恥ずかしかった事などで、朝から晩までお酒無しではいられなくなってしまいました。晴れた日は誰かが来るのでは、とビクビクし雨戸を閉め切り飲んでいました。周りの人にも言えない事はお酒の力を借りて言い、その気持ちを5年生の子供にぶつけ肉体的精神的に虐待を続け、学校の行事にも参加しませんでした。

初めての入院の時はブラックアウトで何も覚えていませんが歩けず車イスでした。始めのうちはお見舞いに来ていた娘がいつの頃から来なくなりました。父が面倒を見切れなくなり周りの人と相談し児相にお願いしたと聞きました。退院したら一緒に暮らしたいと思っていたので父を恨みました。恨むなんて筋違いなのにその時は考えられませんでした。学校でいじめがあり、送って行っても帰って来てしまいどうする事もできなかったとか。そんな事も全く気づかず知らずにいました。

お酒をやめる事が出来て2年9ヶ月になりますがその間、子供に会えなくなった日数ばかり数えています、連絡をとる事が出来ず周りで子供に電話したとか会ったとか聞く度に羨ましくて仕方が無かったり、ここまで來るのに苦しみの方が多かった様に思います。今は毎日のミーティングの中で飲まない日を続けさせてもらっています。昨年5月の母の日に、子供から手作りのバースデーカードを貰いました。思いがけないプレゼントで、ここまでやつてこられて良かつたと思いました。手紙の交換が始まりクリスマスには手作りのクッキーが届き「早く元気になってください。元気になったら会いたい。出来れば一緒に暮らしたい。」という手紙が添えられ、涙が止まりませんでした。始めは私を拒否していたのに時間が彼女の心を癒してくれたのだと思います。

会いたい気持ちが募り自分の焦る気持ちを受け止めて過ごしていましたが、一度児相の人に手紙を書いたところトントンと話がまとまり、先月3年5ヶ月ぶりに子供に会うことが出来ました。すごく素直ですでなくてとても可愛いかったです。私と一緒にあんなふうに育てられなかつたと思います。思っている事の半分も言えず、父には心が凍る様な厳しい事も言われましたが、どんな事でも受け入れてやっていくしかない。いろんな事から逃げず前を見て歩き、子供との関係も少しずつ築いて行きたいと

思います。いずれ子供を引き取って一緒に暮らしたい。そのためにも自分の足元を見つめ一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

たくさん的人に支えられ助けられてここまでこれました。つらくて逃げ出したいと思った事もあったけれど、やって来て良かったと感じています。今作業所にお世話になっていますが皆優しく気遣いをしてくれる人達で、私は一人でいるのが好きだったのに今は、話が出来なくても皆の中に居たいと感じています。これからもいろんな事があると思いますが生きて行きたいです。自分のために……。

#### (S・Sさんから一言)

いろんな事がありましたが逃げずにやってきて良かった。「一步踏み出す勇気を持ち、それを続けて行けば時間が解決する。」ということ。その事は自信をもって言えます。(自分自身には自信の無い私ですが)話を聞いてくれる人がいてドクター始めいろんな人に支えられてきました。こんな自分の体験が他の人の力になってくれればいいなと思っています。

#### アンケートより

- ・心病む体験を得たことで、本当の自分探しに役立てたい(メンバー)。
- ・初めてセミナーに参加して、仲間がこんなにいるんだなー、がんばっているんだなー、と思うと勇気がわいてきます(メンバー)。
- ・私は当事者の妻ですが、自立がいかに難しいかということを感じ、親子とは違って、果たしてどこまでわかつてあげられるかということが、これからの私の課題です(家族)。
- ・社会の偏見はくやしいです(家族)。精神分裂病という名前は良くないと思います。障害者でもボランティアなど役に立てるということ・・・、ぜひ実現できたらと思います(家族)。
- ・当事者が語るということがこんなに意味深いものだということを改めて知り、発せられた一つ一つの言葉に感動しました(ボランティア)。
- ・普段見えない、見せない部分を語ってもらい、改めてボランティアの存在を考えさせられました。また作業所のあり方とともに全てを含めたつながりの大切さを感じました(ボランティア)。
- ・当事者が語ることが、医者が書くものより説得力があると思った(一般旭区民)。
- ・3人(旭区)の体験談は、一生忘れません。正々堂々と生きる勇気を有難うございました。よき出会い感謝(一般旭区民)。
- ・カラオケはユーモアであった。今まで忘れていた自分の苦しみを思いつめていたけれど、こういう場で聞くことも大事なことだとつくづく思い知らされました。自分は違うと、話なんか聞きたくないと思っていたけれど、皆同じ想いでいるのだということがわかった(メンバー)。
- ・障害をもっていても社会参加することが大切だと思った(メンバー)。
- ・私は家族として、子供のこれから状態に、かなり夢と希望が持てるような気がします。(家族)
- ・つらい日々を送られてきたことでしょう。今日の発表は、胸を張って、時にはジョークを交えながらのお話で、つい引き込まれました。前向きに生きていらっしゃる様子に勇気をいただきました(一般旭区民)。
- ・体験を生々しく話されたのには圧倒されました。ご自分の病気をきちんと受け止めて精一杯頑張っていることにも感動しました。苦しい状況の中でもよく自分を立て直す努力をされてきたことに本当にびっくりしています(家族)。

## 地域作業所 木楽舎 のご案内

私たちは 1995 年 4 月から横浜市旭区鶴ヶ峰で活動している「地域作業所」です。だれもが悩みや苦しさを抱え込みがちな今の社会なかで、いろいろな人がそれぞれの立場を超えて会える、そして何かが始まる、そんな場所を創つてみたいという想いから、この作業所は生まれました。

### ...週間予定表...

日	火	水	木
9:00 開所			
9:30 掃除	※第1, 3水曜のみ 老人ホーム富士見園の 「移動喫茶」が入り待ち。		
朝の打ち合せ			
10:00 ランチ作り、喫茶準備			10:00 ランチ作り
喫茶開店・喫茶			
11:00			12:00 昼食 昼休み
11:45 昼食			13:30 スポーツ (ソフトボール 卓球 水泳など)
昼休み			
13:00 喫茶営業 (14:30交替)			
16:00 喫茶閉店			
帰りのミーティング・解散			
17:00 閉所			

作業の主な柱は

- ◆喫茶ティーウエーブの運営
- ◆ランチ作り
- ◆第1, 3水曜の移動喫茶
- ◆月1回のミーティング

主な年間行事

- \*夏のキャンプ \*秋頃の旅行
- \*木々の会バザー参加
- \*スポーツ大会交流
- \*地域の祭りに参加
- \*その他レクリエーション等

### 《移動喫茶って?》

旭区南本宿にある特別養護老人ホーム富士見園にホームのおやつの時間帯に合わせ喫茶店を開店させていただいています。

メニューは入れたてのコーヒー、紅茶、みかんジュース、変わっているところではビール、梅酒もあります。もちろん自家製のパウンドケーキもあります。

いろんな種類が入った袋詰のお菓子、あんみつ・・・と季節に合ったものを持って伺っています。今では私たちの来るのを待つてくださるお年寄りの間に、静かな「ふれあいの場」が生まれています。

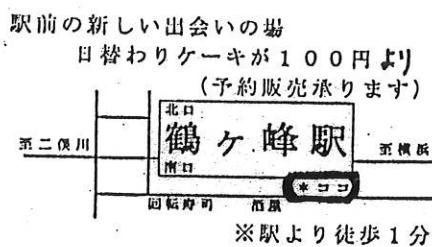
### 鶴ヶ峰駅前の隠れ家

挽きたてコーヒー  
手作りケーキのお店

ティーウエーブ



営業 月・火・水・金  
11:00 ~ 11:45(12:00)、13:00 ~ 15:45(16:00)



お問い合わせ先

横浜市旭区鶴ヶ峰2-64-5

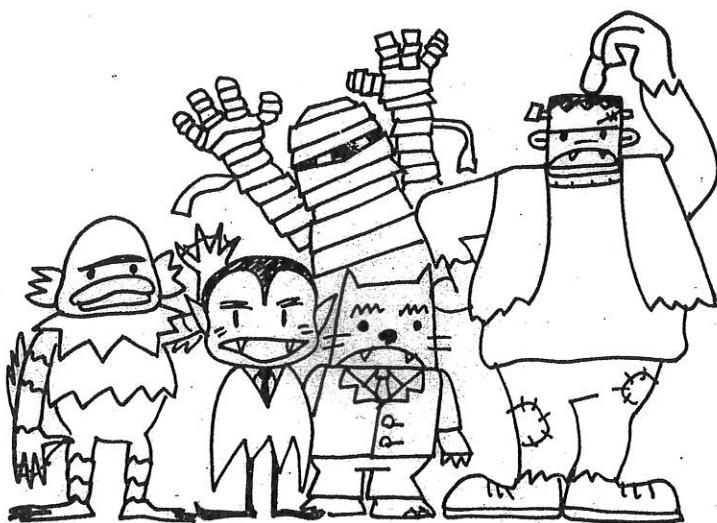
田辺ビル2階

TEL/FAX 045-382-7567

木楽舎

## 「たまり場」利用状況

月	開催日数	(うち夕食会)	延べ人数
10月	17日	4回	138人
11月	13日	3回	97人
12月	19日	2回	180人
1月	16日	3回	152人
2月	14日	4回	138人
3月	17日	5回	158人
4月	15日	4回	127人
合計	111日	25回	1101人



## 編集後記

☆この度の「セミナー」大成功は、何方がおっしゃった様に「山が動いた」様な大きなうねりをもたらしたと思います。発表者の勇気と、準備に会を重ねられたスタッフの方々に心より敬意を表します。体験者の原稿に、幾度も心を突き動かされ大きなエネルギーをいただきました。編集委員としてセミナーを追体験できたことは役冥利に尽きました。

吉田 和子

◇この度の「セミナー」大成功は、やっぱり「人」にあるんだなって思いました。改めて皆様の原稿に目を通して、つらい経験をするのは「人」だけど、よろこびを経験するのもやっぱり「人」なんだということです。本号で抜粋したアンケートには、「人」から「人」へと確実に発表者の思いが伝わっていることがわかります。

福原 一彦

◎「セミナー」は忘れかけていた自分自身の夢や希望を改めて考えさせてくれたような気がします。残念ながら参加できなかった皆様にはこの会報を通して少しでもこの「セミナー」の熱い思いを感じていただければと願っております。今後もこの会報で「たまり場」の活動や情報、メッセージを皆様に発信していきたいと思います。

松迫 敏子