

NPO法人 共に歩む市民の会 会報



2013年1月1日 発行

共に歩む市民の会広報委員会

通巻 第36号

〒241-0022

横浜市旭区鶴ヶ峰 2-1-16

☎045-953-6727

あけましておめでとうございます。新年を迎える会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

1997年12月に誕生した“共に歩む市民の会”も、15周年を迎えました。

そこで今回は会員のみなさまから、新年のご挨拶と今年の抱負を寄せていただきました。



★2012年。皆様にとってはどんな年だったでしょうか。

震災、原発、領土問題、選挙・・・どれも難しい、そして、2013年も継続していかなければならない問題ばかりです。

新しい年になり、私個人としては、シンプルに生きたい。いろいろと混乱し、こんがらがっている時代。まずは、自分自身の身辺を整理して考え方や行動を変えていきたいと思います。

【工藤美絵（暁の会）】

★2013年は巳年。私は年男です。早いもので、私もアラフォーからアラフィフティーの世代に差し掛かろうとしております。元、旭区民として、これから私は旭区で縁あっての仕事兼活動で微力ではありますが、地域活性化のお役に立ちたい一年でありたいと思います。

【白石 大介（ほっとぽっと窓口メンバー）】

★新しい年に

ぼんやりと生きているので悔いの多い人生ですが、新しい年を迎える喜びは格別です。初詣の列に並んでいると、雑踏の中でも気がせくことがなく、何だかのんびりして元気ができます。相変わらずの時代遅れ、周回遡の私ですが、歳を取ってから初めて見える景色がたくさんあります。今年はどんな人や景色に遭えるやら。無能無才は承知のこと、新しいことに挑戦したいです。泥臭く、でもかっこよく。クリント・イーストウッドを追っかけて。

【高橋 成忠（理事）】

★おいしい幸せ

今朝、皆さんは何を食べましたか？私は、トーストと紅茶、それにヨーグルトを食べました。ご飯も好きですが、朝は手軽にすませています。一日3回の食事のうち、2食は、バランスよく食べた方がいいと思うので、昼食と夕食は、野菜、タンパク質（肉、魚、豆など）、糖質（ご飯、パン、麺類）をとりますが、苦手な朝は、簡単にすませています。丁寧に生きたいと思いながら、バタバタしている私ですが、大好きなメンバーに囲まれて、幸せに暮らしています。今年もよろしくお願ひします。

【望月真奈美（木楽舎）】

★明けましておめでとうございます。衆議院の総選挙が終わり、新しい施策が始まります。福祉が前進することがあるのでしょうか、疑問です。今年、巳年。毒は使わなくてもしっかりと絡みついて、まばたきしない眼でじっくり見守ることにします。（蛇はまばたきしないと聞きました）【長谷川京子理事（あけぼの会）】

★（ヴィラのメンバーの話）「退院したら見捨てられる」って思っている方がいるそうです。一人暮らしを始めたら「自分の“力”だけで生きていかなくてはいけない」と思っているそうです。支援を受けるのもその人の“力”ですよ。

【福原一彦（ヴィラあさひの丘）】

★新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。共に歩む市民の会に入会して8年目を迎えました。本当に時が経つのは早いものだと感じます。今年は自立（而立）の年と銘打って精進します!!

【谷口百合子（あさひの丘病院）】

★初夢二題（ホラ含有率99%）

①本館に3階が完成。『とんぼ屋』の本拠地となる。閉店の危機をついに脱出。赤髪、青眼、黄羽、金髪、銀歯のトンボたちが自由自在に地域を飛び回る。

②別館に3階が完成。『ピア謙さん』の引越し先となる。危険と同居のスリル満点な日常をついに脱出。哲人、大工、語り部、会計として地球で未永く生き続ける。

【川田 剛（ほっとぽっと）】

地域の中にあらたなつながりを生み出そう

～ほっとぽつと、そろそろ第2ステージへ～

川田 剛 .(ほっとぽつと拠点長)

「計画相談」をきっかけに原点をふりかえる

障害福祉に「計画相談」というシステムが導入されたこと、横浜市の動きなどについて前回の会報でお知らせしました。その後、理事会や職員ミーティング、ピアスタッフの人たちとの意見交換を経て、ほっとぽつともこの「計画相談」の一翼を担うことを決定し、準備を開始しています。

さて、そこで問題があります。業務量の増加に対して財政的な裏付けが薄く、運営基盤の小さい我々にとって決して好条件ではないのです。ちなみに「B型センターのスタッフとスペース強化」を訴えた市への要望については今回『回答ゼロ』でした。基礎体力の弱い現状のままで進めていかねばなりません。今までの活動を見直すと言っても必要に応じて地道に作りあげてきたことばかりです。そう簡単にいきません。

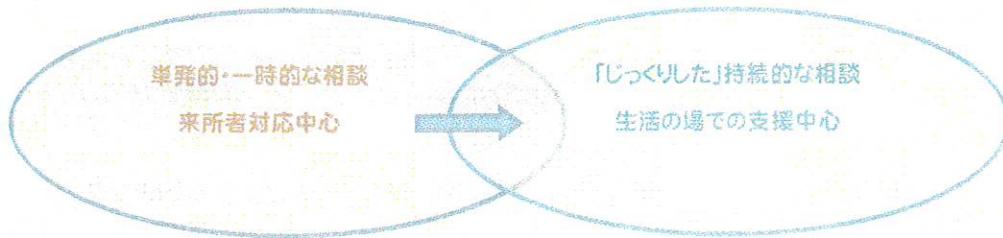
しかし、ほっとぽつと開所の時に寄せられた当事者や家族の方たちからの多くの要望と期待を思い起こします。また8年間の活動の中で様々にトライしてはきましたが、まだまだ地域の中でつながりを持たず孤立している人たちや生活の土台を築けていない人たちに手が届いていません。

一人の人の生活全体を視野に置きながら地域全体のちからで支えていく。そのため本人中心の支援計画を一緒につくり継続的に支援していくこと。計画相談=ケアマネジメントの本来的な意味はここにあるはずです。実際にはサービス利用が前提の計画相談のシステムに乗る人は一部に過ぎないでしょう。今回の計画相談への参入はあくまで一つのきっかけだと考えています。初心に帰り、「こうありたい未来」に向けて知恵と力を集めてチャレンジするために先ずは一步踏み出そう。こんなことが必要と声もあげ続けていこう。そんな想いです。

全体の方向性について見えてきていることは？

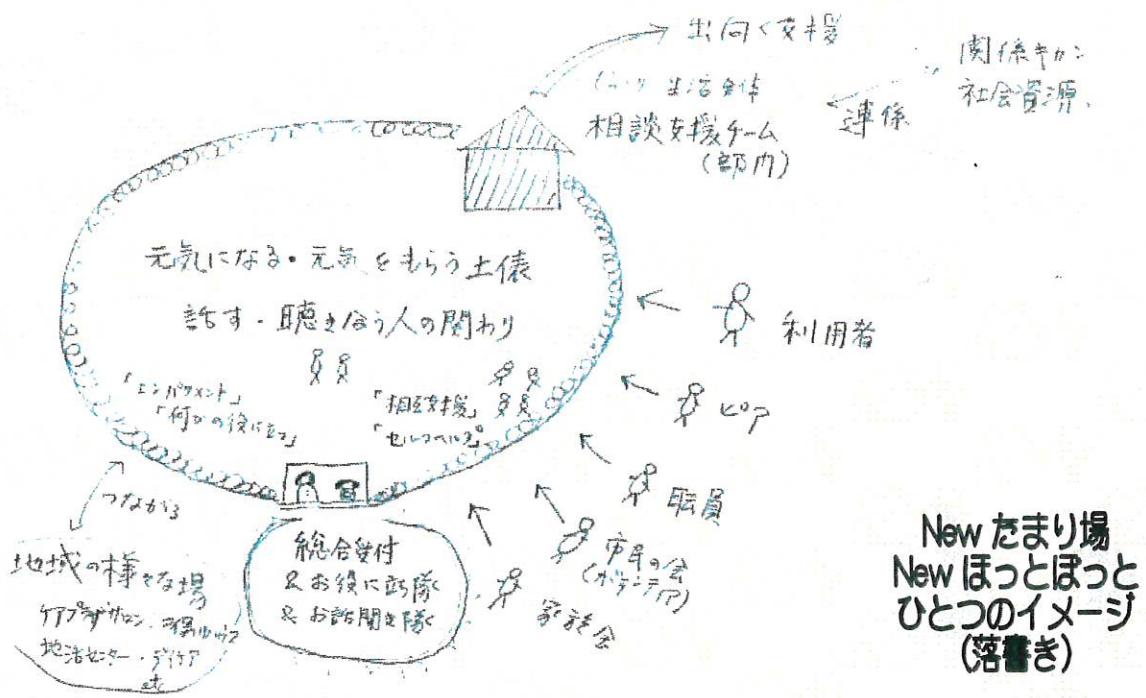
(ア) 相談支援の力点を移そう (初夢 33%含有)

「よろず相談所」としての役割を今後も果たしていくと同時に、単発的・一時的な相談、来所者対応中心から、じっくりとした継続的な相談、生活の場での支援へと中心を移したい。



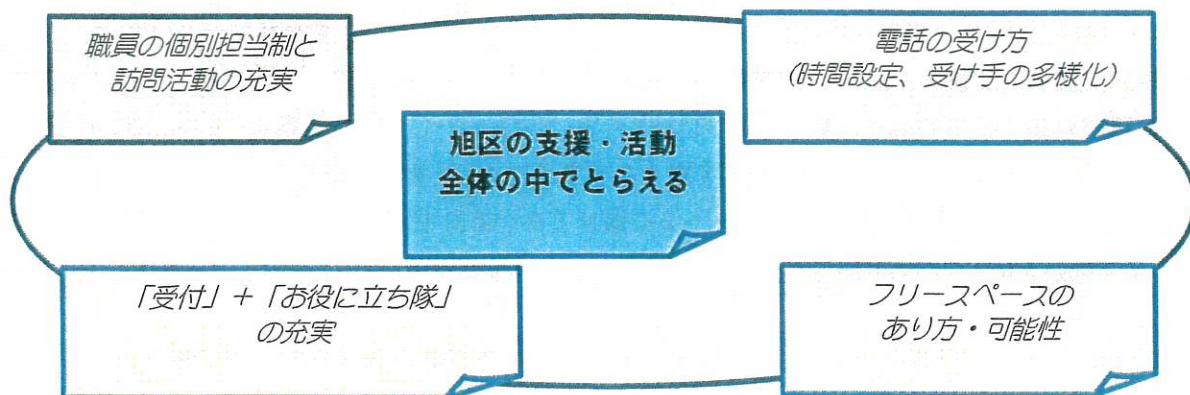
(イ) フリースペースの良さを保ちつつ新たな可能性を探ろう (妄想 11%含有)

気軽にやって来てゆっくりする場づくりは【たまり場】以来の私たちの原点。話をする場、聴いてくれる相手が居る場。精神障害の人たちにとってフリースペースの大切さは十数年前も今も変わりません。ふとした時に立ち寄れる所。地域での孤立を和らげる場。人とふれあう時間の中で生きていく方向を考え始める。相談を育む「ゆりかご」。それぞれがちょっとずつできることで支える伝統(?)に沿って、より様々な人が関わる、より「自治的な」空間への脱皮をはかりたい。



今後実現に向けて考えていくポイントは？

たとえばたとえば。どうやって職員がもっと地域に出向いていける体制をつくるか。ピアスタッフは何を担う？ 利用者のお世話役や電話の受け手等に当事者、家族、市民等の人たちに参加してもらうには？ そして何よりも…多様なニードに応えていくために旭区全体の中でどう連携できるか？ …といった課題があります。



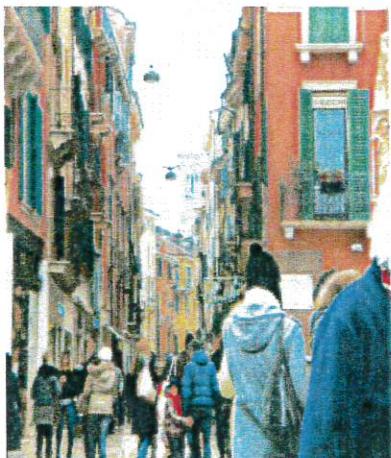
自助、共助、公助ということが近頃よく話題になります。政治の世界では財政難の中でことさら「自助」ばかりが強調され、生活保護費の削減が叫ばれています。しかし、障害や病気を抱える人にとって必要不可欠な支えである「公助」がきちんとあってこそ、「自助」も可能になります。そして「共助」を通じて人と関わり支え合うことがあってこそ、生きる意欲と生きがいを感じることができます。それは障害・病気の有無にかかわらないのではないでしょうか。

以上、ここに書いたことはすべて「途中」です。つっこみ、ご意見大歓迎。お待ちしています(会としての「検討会」も立ち上がる予定)。会員や様々な方たちとあらゆる意味で手を携えて取り組んでいきたいと願っています。

～イタリアからの便り～

会員の佐久間です。今年11月から、イタリア北部、ヴェローナにおります。
約1年、こちらで生活する予定です。

私が、なぜ、ここに来たかというと、イタリアは、30年以上前に公立の精神科病院を廃止する法律を制定し、精神保健医療活動は、地域で行われているのでそれに関心があったからです。日本で精神科の病気になると、ある人たちはとても、とても長く精神科病院に入院し続けている。



同じ病気でも、イタリアでは、入院しないで生活している。
なぜそれができるのか、そして、そのことの苦労も含めて、自分で動き、訪ね、目で見て、考えたいと思っています。

若干の知人がいるものの、精神保健活動にたいしたツテもなく、イタリア語もできない中で、どこまで感じとれるかわかりませんが、二度とない時を過ごせることを感謝しています。

一会员の私が見聞きしたことを開放でお伝えし、会員同士が考
えるきっかけになれば嬉しいです。

会員 佐久間 陽子

やみなべ会 報告

☆ 9月26日(水)『その場所へ行くシリーズ第2弾』としてマインド葦にて14名の参加がありました。

内容は、職員の工藤さんからマインド葦の現状の事、OBの木下さんがデイケア・作業所から社会適応訓練、職業訓練を経て就労へと繋がったプロセスと思いを語ってくれました。最後に「共に歩む市民の会・会報」のあり方や内容のアイディアなどを様々な立場の方々から意見を頂きました。

この日のメイン。木下さんのお話は5ページに載せてあります。目標を持つ事や仲間の存在の大切さを改めて感じさせてくれるお話です。是非、お目通しください。

☆10月28日(水)『その場所へ行くシリーズ第3弾』は前回の参加者の希望もあり、初の鶴ヶ峰ケアプラザでのやみなべ会でした。ほっとぽつとでは区からの委託事業である「地域交流促進事業」で地域のケアプラザとの協働・連携を深めてきました。「ほっとぽつと」まで来られない方々にとって徒步圏内にある地域ケアプラザに居場所や相談の場を作っていくという試みです。

今回は、鶴ヶ峰ケアプラザに足を運ぶ機会を持ってみました。

ケアプラ職員地域交流コーディネーターの伊東さんより、施設内見学や主たる事業の説明・質疑応答などに対応していただきました。

今年度より、鶴ヶ峰CPでは、「鶴ちゃん喫茶」を開催。鶴ヶ峰地域にお住いの精神障害者の方を対象に毎月1回「ホットサンド」を作り集いの場を持っています。



編集部:浜田

就労へのアクセス～木下さんの大切に思う事～

29歳に発病し、約19年間無職の生活を送りながらH18年からマインドへ通所。当初は、DCにも属しながら通所し、その後、社会適応訓練で生協のカート仕事を行う。相模原の職業訓練センターで2ヶ月訓練を経て実習付きの面接をこなし3回目にしてイオンに採用。現在1年半を経過し、保土ヶ谷の生活支援センターを利用しながら働いている。

就労形態は、障害者雇用。最初は、ジョブコーチ付き。週5日、1回5時間の勤務で月100時間の雇用形態。現在はジョブコーチも離れてはいるが西部就労とはつながっていて2ヶ月に1回定期的に面談している。マインド葦は今年3月に卒業。そんな木下さんが大切にしてきた事を聞いて見ました。

仲間の存在って大きい!!

就労へ向かう中、多くの方々からの注意、指摘を受け入れながら自分自身が変化した。外の世界、視野を広げようと自身と他者を比べたり、自分の出来ない事、世間一般と異なる点がどこなのかを考えた。

「出来ないこと」＝「自分の個性」と感じていた部分も目を外へ向けているうちに「病の部分」があつたことに気付いた。その「気付き」を大切にして修正をするように取り組みながら今、うまくやれている。

最近では、周囲の人から「自己分析・振り返りが上手になった」と言われる事も多くなつたと思う。以前は、「あいさつ」が恥ずかしいし、病気としてどうせ見られているし、周囲は変な目で見ているからしくなくていいやって思っていたりもしましたけど、【就労】っていう目標を掲げ「あいさつしてみよう!!」って一步出て見た。その積み重ねから実感するのは、あいさつするってことは周りの雰囲気を変えると思った。思った反応が得られない時には「あいさつなんてやめよう」って思った時もあったけど、あきらめずに積み重ねたことで自信につながつたって思う。

ここまで頑張れた背景には、色々な人の支援を裏切ってはいけない。障害者枠で入社しているだけにここで辞めるようなことをしたら次がないという思い。

昔、職を転々とした時を振り返り頑張り続けてこれたのかな。

障害者枠での入社だけど仕事は、一般の方と同様のことをしている。だからこそ踏ん張る。職業訓練の時だってすぐに「辞めたい」って気持ちになった。それが、今も続いている。それは、「仲間の存在」が大きい。病気だから出来ないのが当たり前、辞めても良いって考え方もある。でも仲間（メンバー・支援者）たちは、「病気でも働き続けられるにはどうしたらいいか」を一緒に考えてくれた。そういう方々の出会いがあって自分と周囲の双方的な意見を考えるようになり現在の自己分析する自分がいるのだと思う。

☆やみなべ会で木下さんのお話を聴いて、とっても感動し、会員の皆さんにもお届けいたしました。

木下さん、ありがとうございました。仕事への姿勢、学ばせて頂きます。 By 編集部：浜田

平成24年度 共に歩む市民の会研修会 「ピアが売り」ってどんなこと？

突然ですが、ピアの常勤スタッフってありえるの？ピアヘルパーって知っていますか？

3月にピアヘルパーをされている尾上さんに誘われて、何も知らない私も含めスタッフ2名、ピア2名は大阪で行われた「ピアヘルパー誕生10周年記念交流会」に参加してきました。ついでに大阪の支援センター「すいすい」に見学にいきました。衝撃です。なんと道に迷ったのです（笑）。それもありましたが、すいすいに着いたら、常勤のピアでスタッフをされている塚本さんに会うことができました。本当にピアで常勤のスタッフが存在していることがインタビューに答えていただいた感じからも本物であるオーラを感じました。スグーぞ。何がすごいかは、百聞は一見にしかず。

またピアヘルパーをされている尾上さんにも話を聞くと意外な答えが。尾上さんがこれから目指しているものは我々には想像もつかないものでした。はたしてそれは？

是非、実際に大阪のお二人に会ってみませんか？「儲かりまっか？」と。

（澤田 高綱）

日時：2013年2月2日（土）14:00～ 場所：ぱれっと旭 多目的研修室

ゲスト：NPO法人精神障害者支援の会ヒット地域生活支援センターすいすい

ピアスタッフ 塚本正治氏 尾上智子氏

※また、[当日のお手伝い](#)も募集しています。是非ご参加ください！

第22回 旭ふれあい区民まつり



清々しいほど良い天気の中、今年も区民まつりが開催されました。今年は様々な変化のある区民まつりとなり、新たな一步を踏み出せたように感じます。その変化の1つとして初司会を務めてくださった根本さんに感想をいただきました。

『11月21日、私は初めての大役を任せられました。あの日は青空で風も弱くお祭りには最高です。当日のミーティングをしだすまでは大丈夫でしたが、始まるにつれて緊張しました・・・。』

開会式の前にアナウンスを入れた時は、ものすごく緊張しました。

開会が始まり、和太鼓にSAXコンサート！まだドキドキしましたが、1番できたと思いました。普段は前からしか見えないイベントを後ろから見え、新鮮でいきいきした子供達や大学生を見て幸せでした。

午前はこれで終わりましたが、楽しくこなせました！午後は補佐を重点してやり、アメ配りが楽しかった。そしてメインの閉会式、久しぶりのマイクにまたビビリ、最後の挨拶・・・かみました（泣）

でも会場のみんなが笑ってくださりうれしかったです。ほんとに貴重な体験ありがとうございました。』

マインド董事 根本和樹



「横浜市障害者 後見的支援制度検証委員会」に参加して



H22年より「将来にわたるあんしん施策」として、横浜市独自の制度「横浜市障害者後見的支援制度」がスタートしました。現在、ほっとぽつとのピアスタッフでもあり、当事者の立場で制度の運営を検証している和田千珠子さん、布留川謙司さんに現状の動きや参加しての感想などを理事の松元紀子さんも含め話を聞く場を持ちました。

・「後見的支援制度って、いったい何なの??」

➢親亡き後の将来を考え、自分の子どもが障害を抱えながら地域で幸せに生きていけるのか…。行政を中心に作った制度。簡単に言うと街の中に障害者を見守る人達を増やそうよ!!って事かな。

・「精神障がいの方にとっては有効な制度なの？」

➢「見守り」が「見張られている」に感じる人もいるかも…。そもそも病や障がいを近所に知られたくない特に精神は思う人も多い中でSOSを発信できない人もいるかなとは思う。でも人によっては親亡き後の漠然とした不安に対し身近に自分の事を気にかけて定期的に訪ねて来てくれる事に地域で安心して生活できる制度もあるかな。

・「現在の実施状況は？」

➢H22年～栄・都筑・保土ヶ谷・南の4区でスタートしてH25年からは更に4区増える。

「あんしんキーパー」(地域の身近な見守り役。何かあれば「あんしんマネージャー(後見的支援計画者)」に連絡するお手伝いをする人)はH24年6月時点で地域の人87人、支援者576人という状況。身近な近所の人のがキーパーになるって現実的には難しいみたい。精神の場合、お互いに友人同士であんしんキーパー出来そうなものだけれどね…

「感想」

- (和田 千珠子さん)・・・検証委員会に参加してコーディネーター役の瀧澤先生に出会えたのは良かった。それに最先端の福祉の話が聞けるのもありがたい。
- (布留川 謙司さん)・・・検証委員会に関わって、改めてこの国には本当にお金がないんだな~って。年間1区に2000万円という予算をつけるということは、単純に1人200万円(年間人件費)。10人も雇えないだろうな。あんしん施策を運営していく事業所は大変だろうな~ってことが分かった。
- (松元 紀子理事)・・・「横浜市在宅心身障害者手当」などがH22年4月に廃止され、新しい施策の一つに障害者後見的支援制度が実施されたそうです。どの程度の相談が出来るのか。登録にはどんな手続きが必要か等々この制度について、もっと適切で分かり易い広報が必要。当事者はもとよりそれぞれの立場の人たちの努力で、より良い制度に育たねばと痛感。

和田千珠子さん、布留川謙司さんこれからもどうぞ宜しく。

検証委員会に引き続き参加していく2名のメンバーには、今後も報告とともに地域で暮らすメンバー・家族の声を代表として届けてもらえたたらと思いました。是非とも声を上げたい方は、ほっとぽつとへ問い合わせください。2人を囲んで話し合える場を作るお手伝いをいたします。

By 編集部:浜田

2013新春 市民の会・ほっとぽつと

スケジュール

* 地域交流 ふれあい月の市

日時：1月 26日（土）

前日・当日のボランティアさんを募集しています。

問い合わせ／参加希望の方は、ほっとぽつと 岡田まで



* 親子で楽しむ整体講座＆紙芝居パート5

日時：1月 31日（木） 10:30～

先着 10組様 会費：1組（親1人＋子1人）500円

一出演者 整体：山上亮先生 紙芝居：としょくん

お問い合わせ ほっとぽつと 宮地まで

* 共に歩む市民の会 研修会

テーマ「ぴあが売りってどんなこと？」

日時：2月 2日（土） 14:00～16:15

会場：パレット旭 多目的研修室

ゲスト：NPO 法人精神障害者支援の会ヒット

地域生活支援センターすいすい ピアスタッフ 塚本正治氏 尾上智子氏

お問い合わせ ほっとぽつと 小原まで

* 第14回 旭区精神保健福祉セミナー

「とりあえず起死回生！」～どこにたどりつくのか、生きてみようよ～

日時：2月 16日（土） 12:30～15:15

会場：旭公会堂（※申し込み不要 入場無料）

内容：第1部 体験発表

第2部 自殺対策「死なせてたまるか」講演講師 湘南精神保健福祉事務所 所長 長見英知氏

お問い合わせ ほっとぽつと あるいは 旭区役所障害者支援担当 まで

* 街の小さな文化館 ほと たわはな亭

もちより朗読会 日時：3月に予定しています。

読みたいものを持ってきてください。 お一人様 10分 8名まで

お問い合わせ ほっとぽつと 宮地まで

* やみなべ会

《次回》1月 30日（水）場所：ほっとぽつと 18:00～ 例年通り「やみ鍋です」ほっこり温まりましょう。

3月 27日（水）場所・内容は未定です。改めて通知します



編 集 後 記

理事会開催報告

〈第37回〉10月 11日（木）理事8人出席

〈第38回〉12月 13日（木） 9人出席

* 計画相談とほっとぽつとの今後につき集中的に議論。その他、上半期決算・下半期計画／金銭等預かり内規／研修会企画 等を検討した。

●会報作りも2回目。大変ながらも会報作りを通して、

会員の方々とやり取りできるのが嬉しいです。（浜田）

◎今年は反省、失敗を糧に成長できるように…謙虚の

“け”の字くらいから実践していきたいと…（高木）