



新年のあいさつ

新年あけましておめでとうございます。2013年は、どんな年だったでしょうか？2014年も会員の皆様にとって幸多き一年でありますように…。今年も会員の方々から一言頂きました。

☆「これからの保土ヶ谷病院について」

保土ヶ谷病院は昭和35年に設立されて今年で54年を迎えます。病棟の老朽化も進んでいる為、この度、最も古い本館を取り壊し、新病棟を建て替える事になりました。院内は以前と比べて広く、きれいな空間となりますので、患者様に快適な診察を受けて頂けるのではないかと期待しています。また、これを機に、当院がより開けた病院となり、地域の方々や関係機関などとの交流も活発に行っていければと考えており、私自身、完成を待ち遠しく感じています。

完成は、平成26年6月頃を予定していますので、皆様、新しい保土ヶ谷病院をどうぞ宜しくお願いします。

【芳生会 保土ヶ谷病院 相談室 横濱】

☆「ほっとぽっと」から離れてみて

現在の精神科医療は、脱入院化の方向で動いており、やむなく入院したとしても症状が軽減した時点で退院しなければならず、その後は、地域での治療となります。これは、ノーマライゼーションの実践にもなり、当事者を地域で孤立させず、また再発防止にもつながるものと思われま

す。一方、医療につながっていない引きこもり当事者にも、アウト・リーチ（訪問）で関係性を確保し、孤立させないことも必要です。

その意味でも、今後の「ほっとぽっと」の活躍を期待したいと思っています。

【誠心会 あさひの丘病院デイケア 紺野義雄さん】

☆「私の夢」

私は、2匹の犬を飼っています。犬種は、キャバリア・キング・チャールズ・スパニエル通称キャバリアです。10歳の方がじゅんで、8歳の方がモモです。じゅんは、頭が良く、リードを付ける時、ちゃんと座って私がやりやすいようにしてくれます。一方のモモは、おしゃまでお転婆。じゅんのエサまで横取りしちゃいます。でも、モモの可愛い所は、仰向けに寝て、お腹をなでて貰うのが大好きな所です。撫でてやると目をつむって気持ちよさそうです。この二匹が長生きして、出来るだけ長く私の側にいてくれる事が私の最大の夢です。

【ほっとぽっとメンバー 桑田真理子】

☆「ほっとぽっと」あと一息

新しい年が始まりました。お正月は、いかがお過ごしですか？

昨年4月より産休代替をやらせていただいています。正直申せばお引き受けし、誤ったか？と感じる時期もありました。今思うと、このような機会をいただき本当に感謝しています。障害があっても立派に地域で暮らせることを身近で見て、一緒に過ごすことができたことは貴重な体験になりました。この経験を今後どのように活かしていこうかと思案中です。まずは、残された数ヶ月間、おひとりお一人の話を聞き、寄り添っていきたいと思っています。

【ほっとぽっと職員 木内 洋子】

第23回 旭ふれあい区民まつり

平成 25 年 10 月 20 日、朝から小雨が降りしきる中、今年も区民まつりを開催しました。

今年度は共に歩む市民の会から関係団体の皆さんへ声をかけ、まつりの来場者のみならず参加者も楽しめるような区民まつりをコンセプトとし案を出し合いました。これを受けてこれまで苦労していたほっとぽっと本館の会場設営を簡素化し屋内休憩スペースとして開放したり、自由参加型のワークショップ「わたしたちは人間遺産～墨で遊ぼう～」を開催したりと、参加しやすい環境づくりやパフォーマンスを提供し、「楽しむ」区民まつりができるのではないかと構想を練っていきました。

こうした案を実現しようと皆さんにご協力いただき、着実に準備を進めていきましたが、当日はあいにくの雨模様…。いくつかの団体は悪天候のため出店を取りやめたり、場所を移動したりと急な変更を余儀なくされてしまいました。

結局、雨脚が強くなり公園会場の中止が決定しましたが、コンサートや紙芝居などのみほっとぽっと別館を利用し開催しました。閉会式では、昨年あいさつを予定していたものの出来なかったという方がリベンジとして閉会のあいさつをしてくれました。事前に考えていた原稿を急ぎよ変更し見事リベンジを果たしてくれたことが印象的でした。

ご参加いただいた団体様、ご協力いただいた参加者様、本当にお疲れ様でした。

(塚田)



～区民まつりギャラリーとステージの報告～

ほっとぽっとの文化活動「ほっとたつはな亭」は、今年も、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）へ参加しています。ほっとのコンサートやギャラリーなどの文化活動は、実は、横浜市のあちこちのアートな団体とつながっているのです。

今年の区民まつりでは、公園ステージで、別館とをつなぐワークショップの企画もしました。しかし、区民まつりは、生憎の荒天でステージは中止。急遽、別館開催となりました。そのご報告をします。

別館入口は、公園テントから避難してきたバザー用品たちがお出迎え。玄関ロビーはむくどりの手織布で色とりどりに飾られ、和室はパステル画の展示とワークショップ。サロンでは文化班の渾身の企画ギャラリー「笑顔展～問題はまだ何も解決していないけれど～」が開催。ギャラリーの企画はアートサイトでも毎年評判で、今年もたくさんの方に来ていただきました。

そこへ、ステージ。若い女性 4 人組のサクスカルテットの楽しいお話と音楽。そして、皆アメ片手に楽しむとしょくんの紙芝居。いつもはテントで頑張っていてステージをなかなか見ることができない人たちが、ゆったりとした時間を過ごしてもらえたことが、せめてもの救いでした。

そして目玉の企画ワークショップ「わたしたちは人間遺産～墨で遊ぼう～」。畳より大きな和紙を広げると、そこに居合わせた人が自然にぐるりと取り囲みます。そこに、墨彩画家鮎澤のり子さんが、声と文字と絵で自己紹介。生きもののような筆の動きと広がる墨の匂い。「みんないろいろでいいのよ。」の声にハッとし、落ち着いているけれど、どこかわくわくした気持ちが入り混じった空間で、皆、紙と筆と墨と絵具を前に、それぞれの表現で自己紹介しました。最後は鮎澤さんが真ん中に朱色で「みんな人間遺産に『認定』！」。自然と拍手が起こったところに、もひとつサプライズ。突如、ギター、ハーモニカ、パーカッション楽器を持ったみんなが現れて演奏。ほっとぽっと版フラッシュモブ！？ 新しい！！

(宮地)



ギャラリー会場でサクスカルト
テットを急遽開催

墨彩画家の鮎沢のり子さんとの
ワークショップ風景



「わたしたちは人間遺産～墨
で遊ぼう～」…みんないろいろ
でいいのだ!!

野望を吠える

私が「アリシア」の事を知ったのは約2年前。仕事で精ボ連の方々と一緒に活動した時に、「アリシアの会」に所属している方が居て「アリシア」て何なの？ というのが一番はじめ。

アリシアの御主人がジョン・ナッシュという統合失調症の人で、それも 1994 年のノーベル数学賞をとったというスゴイ方。アリシアは健常者だけど病気の御主人を支えてそこまでにした人。これは「ビューティフル・マインド」という映画になっています。気になる方は DVD を借りて観て下さい。

統合失調症当事者と共に暮らすというのはなかなか大変です。和田夫妻は二人共統合失調症当事者。自分の病気だけでも大変なのに、もう一人居るわけで…

そうは言ってもうちの主人は、瞬間湯沸かしで内弁慶で八つ当りで甘えん坊というストコドッコイショで、私がくたびれている時に、「首もんで、肩叩いて、猫背ラインが、ふくらはぎマッサージして」と何かと注文が多い(まったく)。

でもふとした時に思うんです。この人はこんな所で終わる人じゃないって(これってもしかして失礼?)。おそらく日本の当事者のあり方を根底からくつがえす人になるんじゃないかって、信じているんです。

またそれを私は見つめているだけじゃ嫌なんです。見ているだけじゃ物足りないんです。二人で打って出る。二人で同じ位置に立ちたいんです。誇大妄想を辞書でひくと特に精神分裂病に少なからず見られるとあります(笑)。

思いは叶う。私の中には%神様を呼ぶ力を持つ血が流れています(とどのつまり曾祖父が神主なんです)。アリシアを超えたい。

目指す所は、横浜に和田夫妻というスゴイぴあがいると言われたい。私の野心です。女が野望を持ってはいけませんか？

ほっとぽっとピアスタッフ 和田千珠子

実習を終えて～心の拠点に出会いました～

精神保健福祉士の資格取得に向け8月～9月にかけて、ほっとぽっとで実習をさせていただきました。川田所長はじめ職員の皆さん、ピアサポーター・ピアスタッフ・利用者の皆さん、ボランティアの皆さんにお世話になり、大変感謝しています。

実習の中で感じた事、考えた事をお伝えしようと思います。

現在私は、横浜市の地域ケアプラザ内にある地域包括支援センターで主任ケアマネジャーとして勤務しており、主に高齢者の相談援助を行っています。今回の実習で、高齢化による介護の問題が、利用者さんやその家族にも増えていることがわかりました。何人かのご自宅を訪問する機会があり、その方の支援者が、目標を共有しないままサービス提供をしていることに気付きました。生活支援センター、自立支援アシスタント、介護保険サービス、その他の制度、ボランティアやピアスタッフからの支援、これらを包括的に利用できる連携が必要だと強く思いました。今後、計画相談が本格的に実施され、ケアプラン作成者は各サービス調整にとどまらず、社会資源も巻き込んだチームケアの要となることが求められると思います。介護保険のように法令に縛られず、時間をかけて当事者と共にプランを作っていける事を願っています。また私たち包括支援センターの役割はそのチームに加わり、ネットワークを機能的に動かす事だと理解できました。

ほっとぽっとの活動内容は、バリエーションに富み、利用者さんにとって最も頼れる施設でしょう。ピアサポーター、ピアスタッフの力や可能性を信じ、当事者主体の拠点作りを目指していることに感動しました。ほっとぽっとだけではなくその運営母体の共に歩む市民の会の活動についても理解を深めることができました。地域住民への障害理解の普及啓発、活動や仕事ができる新たな居場所作りの支援、外出が難しい方に対する訪問活動などなど。特に印象に残ったのは、福祉職とボランティア、ピアスタッフによる訪問チームのアウトリーチ活動です。医療専門職以外の支援者が訪問するメリットは、真の理解や共感という薬ではできない支援ができる事でしょう。

ほっとぽっとに関わる皆さんが、誇りと楽しみを持って活動されており、温かさや強さを感じました。また皆さんに会いに行きたいと思う居心地のよい場所です。これからますます発展されることをお祈りします。

YMCA 福祉専門学校 精神保健福祉科 梶山博子

精神保健福祉セミナーへの挑戦

新年明けましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしですか？

第15回精神保健福祉セミナーの実行委員長をやらせてもらう向山です。前回、体験発表という形で参加し、その時の一体感が心地よく忘れられません。さて、今回のセミナーのテーマは「はたらくと多様性」なのですが、私ははたらいた事はありません。思春期での発病のため遠い遠い事でした。実行委員会や世話人会は正直苦しく、毎回毎回、かなりの葛藤がおこります。私にとってのはたらくは社会人として認められることなので、それが出来ていない自分に劣等感が半端なくつきささるのです。はたらいた経験のある人がほとんどなので自分の中でみじめ感とおいてきぼりにされている感覚が常にあります。そんな私が実行委員長なんて・・・。前回にひきつづき大きな挑戦。自分との戦いです。投げ出したくなる日もあるし、とん服は必須アイテムになりました。それでもやろうと思えるのは、私を支え、受けとめてくれる仲間と居場所ができたからだと思います。こんな私を必要な人と言ってくれ応援してくれるほっとぽっとの存在が、私をつきうごかす力になっています。泣きながらもがきながらの日々。はたらくって何だろう？自分の個性を生かし輝ける方法（場所）を一緒に考えませんか？ 2月15日（土）、会場で皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

（向山淳子）

第15回 旭区精神保健福祉セミナー

はたらく！～自分でつかむ自分のステージ～

開催日時：2月15日（土）12：15～15：45（開場11：45～）

会場：旭公会堂（旭区役所4F）

参加費無料：申込不要（定員450名）

第1部 当事者体験発表

第2部 講演「はたらくこと～様々な生き方」

社会福祉法人ワーナーホーム理事長 寺田一郎氏

第3部 パネルディスカッション

【パネリスト】大東コーポレートサービス、稲岡舞由香（神奈川県院デイケアWESTメンバー）、日高昭則（日向台DC）、和田公一（共に歩む市民の会）



セミナーとのタイアップ企画!! 第2回精神障がい者文化まつり

セミナーのテーマとタイアップし、当事者・家族・市民・関係者などから「はたらく」ことへの思いや希望などを葉っぱの紙に表現し、展示ブースにある「はたらく木」に生い茂らせよう!

開催日時：2月10日（月）～2月14日（金）AM
場所：旭区役所情報発信コーナー（1F）

*他にも各事業所のメンバーさん・ご家族の
作品やパンフレット等も設置してあります!!

新理事紹介

6月の総会で承認を受け理事になられた浅田 和徳さん、佐藤 極美さんよりご挨拶をいただきました。

新任に当たり

【浅田 和徳】

家族会「あけぼの会」から、長谷川さんの後任として理事を務めさせていただきます。家族会加入歴も短く、勉強中の身でありますので、お役に立てれるかどうかは分かりませんが、頑張ります。

個人的には、次のようなことを実現できたらいいなあと考えながら、情報収集を進めております。

(1)病気の人が進んで出かけたいと思う居場所づくり： 現状では家から出られない方のために、リハビリ、社会参加、就労などにつながる、重要な第1歩となるきっかけ(居場所)を拡充させたい。

(2)欲しい情報がワンストップで入手できる情報収集・提供のしくみづくり： 適切な病院選び・服薬、病状に合った社会資源選択・就労などのための情報が得られず、困っている人を支援したい。

【佐藤 極美】

このたび、理事になりました佐藤極美（さとうきわみ）と申します。

特定非営利活動法人地域精神医療を考える市民の会葦の会の職員です。横浜生まれ、横浜育ちで生粋のハマッコです。この10月にグループホーム、ケアホームの職員に異動したばかりです。

趣味というと、花や野菜を育てるのが好きで休みの日には飼っている猫2匹と一緒に庭いたずらを楽しみます。他には温泉に入りに行くのも大好きです。今、ハマっている事はソフトボールです。ゴムまわりみたいに柔らかいボールでバトミントンのコートでプレーをしています。

事務局員紹介

7月より事務局員として週2日勤務して頂いている清水かおりさんよりご挨拶を頂きました。

こんにちは。この度「共に歩む市民の会」の事務局スタッフとなりました、清水かおりと申します。静岡県の中部、海に近く山も川もある焼津で生まれ育ちました。2年程前からほっとぼっとのランチボランティアとして参加しています。メンバーさんへの接し方も料理も自信がありませんでしたが、ほっとぼっと全体の雰囲気温かいウェルカム（^v^）なところを強く感じて、気軽にはじめることができました。そして実際メンバーさん、スタッフの皆さんに支えられて楽しく続けることができました。この7月から短時間ですが、スタッフになったことで、法人の成り立ちや全体としての幅広い活動内容に少しずつ触れ、その役割の大きさを知ようになりました。立場を越えた多くの人たちの思いや支援でつくられたこの法人の活動がこれからさらに充実したものになるように。私も毎日の業務を大切に積み重ねてスタッフとして成長していけたらと思います。よろしく願い致します。

共に歩む市民の会 やみなべ会（会員のつどい）

今年もやります！ 新年会・なべ会 開催のお知らせ～！！

ほっとぼっとの事務所は芯から底冷えする季節となりました。みな様いかがお過ごしでしょうか？
9月のやみなべ会は場所を鶴ヶ峰地域ケアプラザに移し、「こんなことしてみたい」「映画の上映会をしてみたらどうか？」など自由にフリートークをしました。

また11月のやみなべ会では、年末近くということもあり参加者は少なかったですが、来年度以降のやみなべ会について貴重なご意見をいただきました。

さて、1月のやみなべ会ですが・・・毎年恒例となりました新年会を開催します！！今年も皆さんとお鍋を囲みながら1年を振り返ることができたらと思っています。お忙しいとは思いますが、ぜひお越しください！

同時に、買い出しや下ごしらえなど当日のお手伝いをして下さる方を募集しています！事前の準備として、鍋・ガスコンロの貸出し可！という方や、差し入れがあるよ～っていう方も大歓迎です。よろしくお祈りします(^o^)/

日時 平成26年1月29日（水）18時頃～

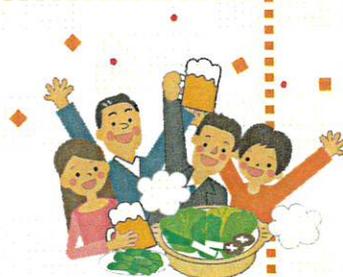
場所 ほっとぼっと本館2階

会費 500円（当日支払い）

※ 要予約制！ ※

1月24日（金）18時締切（ほっとぼっと塚田まで）

電話・FAX・メールのいずれかでお申し込みください。



仲間っていいね!!～卓球サークルを見て～

編集長トミコ
のつぶやき

昨年、旭区ふれあいスポーツ協議会の卓球大会に参加した皆さんから『来年も大会参加したい！練習も沢山したい!!』という声があがりました。でも…ほっとぼっとは、「生活相談の場」「憩いの場」を基本にしているので職員が中心のプログラム提供を積極的に行わず、皆の自主性・主体性を大事にしてほしいことを伝え『みんなで企画・運営するサークルをサポートすることなら出来るよ』と投げかけさせていただきました。

そんなやり取りから『卓球サークル』が立ち上がり、仲間と共に卓球を通して交流を深めてきた皆。今年の卓球大会では、なんと優勝をしました。

以前は、朝起きられなくて困っていたAさんが、サークルではメンバーにモーニングコールをして支えたり、卓球経験者のメンバーが初心者メンバーに丁寧に教えたり、卓球を通じて生活リズムをつけてきたメンバーもいました。何よりサークルの中心になってBさんが、練習場の確保や実行委員への参加、メンバーへの連絡調整や発信を担ってくれた事により、皆が一丸となって取り組んできた1年間でした。その集大成が優勝に繋がったと思い、浜田も感動の涙(笑)

職員が関与しない分、仲間同士で話し合い、支え合いながら継続してきたサークル活動を見て来て『仲間っていいな』って思いました。時には、衝突もあるだろうけど互いに認め、支え合いながらこのサークルが継続できるよう今後も応援していきたいと思えます。(浜田)

2014 新春 市民の会・ほっとぽっと スケジュール

*やみなべ会 (市民の会会員のつどい)

1月29日(水) 場所: ほっとぽっと 18:00~

「やみなべ会」の名前の起こりになったナベ会です。ほっこり温まりましょう(7頁参照)

3月26日(水) 場所・内容は未定です。改めて通知します。

*ほっと たつはな亭 親子で楽しむ 整体講座&紙芝居 パート6

日時: 2月8日(土) 10:30~

出演: 整体: 山上亮先生 / 紙芝居: としょくん

先着10組様 会費: 1組(親1人+子1人) 500円

お問い合わせ: ほっとぽっと・宮地まで

*第15回 旭区精神保健福祉セミナー

テーマ: 「はたらく!」~自分でつかむ自分のステージ~

日時: 2月15日(土) 12:15~15:45 (開場 11:45~)

会場: 旭公会堂(旭区役所4F)

お問い合わせ: ほっとぽっと あるいは 旭区役所障害者支援担当 まで

*ピア活動研修会 (ピア活動従事者対象)

テーマ: ピアってなあに? / 信頼関係をつくる (予定)

日時: 3月上旬の2日間

会場: ほっとぽっと別館 (予定)

講師: 社会福祉法人 JHC 板橋 (スタッフ/ピア)

お問い合わせ: ほっとぽっと・川田まで

*ほっと たつはな亭 もちより朗読会

日時: 3月25日(火) 13:00~15:00

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

参加費: 300円 (茶菓子付き)

お問い合わせ: ほっとぽっと・宮地まで



編集後記

理事会開催報告

〈第41回〉7月4日(木) 理事8人出席

〈第42回〉11月8日(金) 8人出席

*市民の会あり方検討会の内容・構成の他、職員給与(初任給等)改定/下半期計画/は〜と・ねつと・あさひとの関わりについて等、審議を行った。
なお、事務局員として清水かおりさんを採用した(7月より週2日、4時間勤務)。 (川田)

❖1年の早さに驚きます。本当なら多くの会員さんの声を反映させた会報づくりをしたいのですが…。H26年度は、みなさんのお力を更に借りながら取り組みたいものです!!会報アイデアでも良いのでドシドシご意見を下さいませ。(浜田)

🍷広報づくりに参加したい人、この指と〜まれ!(高木)