

# SSKO

## NPO法人 共に歩む市民の会 会 報



2021年7月15日 発行

共に歩む市民の会広報委員会

横浜市旭区鶴ヶ峰2-2-4

☎045-453-8386

<http://tomoni-people.net/>

### 【これからの「市民の会」に期待します】

前理事 高野 静子

新聞で『『私』を少しずつ開くことで『公』が生まれる』（山崎亮）という言葉に出会い『『私』をひらく』という言葉にひかれて山崎亮の「コミュニティデザイン～人々がつながるしくみつくる～」（学芸出版社）を読んだ。この書は、様々な地域での課題に取り組んできたワークショップ（実践活動）の記録であり、人と人とのつながりを作っていく過程が、生き生きと記録されている。

この記録を読みながら、このようなワクワク感を私も体験したことを思い出した。それは、20年以上前、旭区内で「たまり場」を中心として、当事者、家族、医師や医療関係者、作業場のスタッフ、市民および区のワーカーが集まって、精神の病を持っても安心して生活できる地域づくりを目指して、仕事が終わった夜に集まって、話し合い、時にはお化け大会や音楽会などエネルギーに満ちた活動を展開したことを思い出したのです。そして、その活動の延長に「ほっとぽっと」は、作られたのだ。それから17年が経ち、現在の「市民の会」があり、「ほっとぽっと」がある。17年が経過して、当然、活動のあり方は、あの当時とは異なり、新たな課題や活動が求められていると思う。

昨年度から理事長になられた村岡さんを中心として、法人としての自主事業（映画の上映会など）も計画されてきている。ぜひ、理事の方々や、ピアの人達・家族・ボランティア・市民そして「ほっとぽっと」の職員も一緒になって、地域に発信して欲しい。その活動に関わる人は「私」を少しずつ開いて、人とつながる活動になることを期待します。新しい活動を作るときに、気を付けることとして山崎は「昔は良かった、をやめること、その代わり今度は、一緒にやろうよ」という言葉を提案している。

そんな活動が展開していくことを、一会員として大いに期待し、応援しています。

### 【オフクロの遺言】

前理事 和田 公一

「つまらない事はやるな」これはオフクロの遺言です。

おっといけねえ、まだ私のオフクロ生きてたわ(笑)。

共に歩む市民の会の理事をたぶん3期か4期やらせていただいたが、とてもつまらなかったなあ。もう我慢も限界です。グッドバイなり。

そんなことよりも、今やっている事「自助グループ精神障害当事者夫婦の会負けてたまるか！」和田夫婦が立ち上げたこの会を紹介します。毎月第2金曜日に14時から16時までの定例会。お手紙相談、メール相談、電話相談。やっています。今年の2月11日からス



スタートをしたこの会、福祉新聞、それと、朝日新聞の全国版に載った事で、今や日本全国から反響があり、ほとんど毎日問い合わせの対応で大変です。事務局にK夫婦に入っていただいたことで、最強です。定例会では、毎回充実した事が話し合われます。いやあ面白いです。未婚でパートナーがいないけど欲しい人の参加もOK ぜよ。

そうそう会場は、私の自宅です。相鉄線二俣川駅に来てくれたら迎えに行くからね。問い合わせや質問は私の携帯電話080-3420-3331に気楽にかけて下さい。助成金なんてもらってないから、自由でやりたい放題です。

まあボチボチをモットーに長く続けます。こういう会を当事者が立ち上げたのは日本では初だと有識者に言われました。パイオニアとして燃えてきますね。燃え尽きぬようにボチボチです。

人生100年の時代、その半分が終わり、自分のためばかりに生きてきた。後の半分、具体的に人のために生きたい。

### 【第17回共に歩む市民の会通常総会報告】

6月5日、第17回共に歩む市民の会通常総会が開催されました。本来、会員の皆さまと共に考え作っていくのがNPO法人であると思っておりますが、コロナ禍において皆様には極力委任状での参加をお願いさせていただき、ごく少人数での開催となりました。

「ソーシャルディスタンスという言葉を使い始めて久しいですが、本当はこの言葉は好きではないのです。こういう時代であるからこそ、皆さんとしっかり繋がっていける組織でありたい、皆さんの要望をしっかりくみ上げて実現させていける組織でありたいと思っています」との村岡理事長の挨拶から総会は始まりました。

ほっとぼっとの田中施設長からは「コロナに翻弄された一年でした。それでも職員、利用者さんの協力のもと、工夫をしながらなんとか開館を続けることができました。感謝しています。コロナ禍でもできること、今だからこそやるべきことを整理し、追求していきます。コロナを超えてどう活動していけるか、それを考えます」との言葉をもらいました。

また、本通常総会をもって退任する理事お二人の紹介と言葉をいただきました。和田理事は、挨拶してしまうと最後になってしまう気がするということで欠席でした。お二人とも理事は退任しても会員として尽力してくださることをお約束いただきました。

最後に、新たに理事に就任した赤間幸男氏（事務局長、ほっとぼっと非常勤職員）から挨拶がありました。



### 【2021年度事業計画概要】

#### 1 ほっとぼっとの運営について

- (1) 新たな建屋への移転の実現
- (2) 職員体制の充実
- (3) 障害のある人が安心して暮らせる地域づくり

## 2 法人の運営について

- (1) 組織体制の強化
- (2) 財政基盤の拡充
- (3) 共同生活を支援する住まいの確保

・障害のある人のライフステージに応じた様々な支援をする場として、グループホームの運営など新たな事業の具体化に向け検討を行います。

### 【 コロナ禍の影響についての一考察 】

ほっとぽっと施設長 田中梨奈

新型コロナウイルスの影響により、私たちの生活は根本から変わりました。

人との関係、生活様式、働き方、価値観、メンタルヘルスにも大きな影響を及ぼしています。

国の研究機関調査では、人口密度の高い都市部で、特に女性や子供、高齢者、中高年層に重度の心理的苦痛を感じている人の割合が高いという実態が報告されています。

ほっとぽっとでも、感染対策を最優先とする運営を求められました。相談件数や内容にも少しずつ変化が出ています。初めて精神不調を来たした方、生活が変わり適応に困難を生じているという相談も目立ちます。具体的に、不眠、うつ気分、イライラ、倦怠感、動悸や頭痛などの身体症状などの訴えもあります。家族関係、対人関係が以前よりうまくいかないという相談もあります。

精神科・心療内科の医療現場ではどのようになっているのか、何人かの医師に聞いてみました。初診相談は増えていて多くの病院・クリニックで通常より予約が取りづらくなっているようです。女性、2～30代、学齢期、高齢者の受診が増えた印象だそうです。

コロナ不安の内、感染不安はワクチン接種拡大により減って来ていますが、経済面も含めて先行きが見えないことへの不安が深刻です。テレワークによるストレスの訴えは様々で、「出勤して職場で上司や同僚とコミュニケーションをとることが減り、わからないことをタイムリーに聞けない。」「シフトがバラバラで生活リズムが狂う。」一方で「リモートに慣れると、この方が楽、マイペースにできる。」という声もあります。

孤立が進み「人との接触、会話が全くなり何日も声を出してない。」「活動が無くなり、外出制限で運動不足になった。」「飲酒が増えた。」また「夫が在宅になり、仕事モードの夫に気を使い、狭い部屋でストレス。」「家事や昼食の手抜きができない。ずっと見ていられるようで、だらだらできない。」「子供がゲームばかりやっている。」「ネットショッピングで浪費してしまう。」などの訴えもあります。アルコール関連障害など依存症、認知症の進行も感じるどころです。

日本精神科看護協会が7月1日を「こころの日」として月間を通じ様々な発信をしています。

「こころのサイン」に気付くこと、早めに相談することを勧めています。

メンタルヘルスの変調は体の不調と同じく誰にでもあり得ることと改めて思い、自分も身内も周囲の方も何かあれ？と思うことがあったら、そのままにせず、誰かに相談するようにしたいものです。

ほっとぽっともその一翼を担っていきますので気軽にご相談下さい。



もうダメ・・・  
助けて



## コロナ禍でのちょっと便利なグッズ紹介

最近、リモート会議やリモート飲み会などの単語を当たり前のように使うようになりました。昨年の今頃にはその存在すら知らなかったズームも今ではなくてはならないものになりました。高齢者のためのズーム教室も開催されています。

ライブも各種講演会もオンラインでの開催が多くなりました。旅行に行きたくても行けない今、オンラインツアーなるものまで登場しています。

そんな時に便利なものを二つご紹介します。



一つはスマホの動画などを大きなテレビ画面で見ることが出来るようになるGoogleクロームやアマゾンファイアスティックです。いずれもテレビに差し込んでスマホと同期させれば簡単に見ることが出来るようになります。

そして二つ目がスマホ用の照明です。リモート会議やテレビ電話の時に暗くなりがちな顔をきれいに照らしてくれます。Zoom 会議の時にはノートパソコンを使っている方たちにはパソコンのモニター上部に取り付けることが出来るリングライトもあります。



ちょっとした工夫でこの大変な時期を何とか乗り切っていきたいものですね。

## 2021年 7月~11月 市民の会・ほっとぽっと スケジュール

★旭びあくらぶ 納涼会 8月26日 14時~ 公園 なんちゃってスイカ割大会

★第81回理事会 7月29日

- ・緊急事態宣言や蔓延防止措置等、目まぐるしく変わっていく日々ですが、そんな時でもほっとぽっとは開館しています。時間短縮はありましたが閉館には至りませんでした。今後とも職員一同一丸となってこの事態に立ち向かっていきます。

### 【寄付を下された方々。(4月~7月) 敬称略】

三浦幸哉 宮川博 高幡勇 岡林郁子 郡山隆行 志澤希久子 曾我新吉 武井咲子 武田浩司  
小澤清子 岩淵勝昭 徳久和彦 常盤優子 その他匿名の方々  
常日頃からの法人へのご協力を感謝いたします。

### 編集後記

コロナ禍での2回目の総会が終わりました。皆さんと一堂に会することが出来なくなってからもう1年以上たつのですね。来年の話をするのが笑うかもしれませんが、笑われても良いので、来年こそは皆さんと一緒に総会を開催したいとつとに思いました。(國井)