

## 「短い秋」

今年は秋が短く、いきなり冬がやってきた気がします。冬支度もできないままに寒さを迎えることになりました。その一方で、11月でも半袖で過ごせる陽気だったり、急に12月の気温になったりと、短い季節の中でもめぐるしく気温が変化したため体調管理が難しい日が続き、「小さい秋」を見つける余裕もありませんでした。木々の色が徐々に変わっていくのを楽しめなったのは、未稿



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理科学研究科教授【研究領域】カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高める実践的なアプローチに関心があります。最近は自殺対策や精神障害者支援など、主にコミュニティで活動しています。【社会的活動】奈良県自殺対策連絡協議会座長、生駒精神障害者後援会ひだまり代表

そういえば、子どものころはちょっとそんな感じだったかも知れません。毎日気持ちがうごいて、ちょっとしたことで喜んだり悲しんだり、年を取るとそういうことが少なるようです。すると、急に変わるものも悪くない気がしてきます。

予定より早く順番がきたり、知らないうちに次の季節やつづけたりすると戸惑ってしまいます。心の調子もゆっくりと変化してくれている間はいいのですが、急に大きく変わると自分でもどうしていいかわからなくなってしまいます。妙にうきうきする日と気持ちが落ち込んでしまう日、ころころ入れ替わったりすると困りますよね。

楽しい時間は早く過ぎると言われますが、今年の秋が短く感じられたのは、もしかするとそれだけ楽しい時間を過ごしたということなのかもしれません。今年もあっという間に終わると思っています。

1月17日のトーク＆ライブでは生のヴァイオリンが聴けるそうです。楽しみですね。新春コンサートでお会いしましょう。

## こころのバリアフリー宣言

生駒市民の皆さんへ

●気づいていますか、こころの不調？

ひとごと  
●精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。他人事ではありません。

●家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせることも知ってください。

●人格と個性を尊重して互いに支え合う共生社会を作りあげよう。

●サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。

●早期発見、早期治療が回復への道です。

●出会いは理解の第一歩。

●自分でこころのバリアを作らない。

●不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談しましょう。

●無理しないで、「こころも身体も」

●2004年に出された【こころのバリアフリー宣言】です。10年後の今も、誰にでも共通する「こころの健康」の心構えだと思います。

■生駒精神障害者ひだまり後援会

生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、もって地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする。

会員: 年会費一回 2000円 下記機関誌とご案内および活動をご覧ください。◆連絡先・コスモールいこま内 TEL0743-73-0900

精神障害者の家族の会ひだまり家族会 2014年4月.5月.6月の家族会 例会予定 (定例会は毎月第3土曜日に行っています)

■4月例会 19日(土) 1時30分~4時

■5月例会 17日(土) 1時30分~4時

■6月例会 21日(土) 1時30分~4時

日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上ご参加ください。

通常例会会場 生駒市市民活動推進センター ららポート3階

会費 1月 300円(年3,600円) 新年会等レクリエーションは別途参加費必要

連絡 TEL0743-79-1195(上村)

### 機関誌「ひだまり クローバー」ご案内

「ひだまり後援会・会報」として春夏秋冬・年4回、機関誌「ひだまりクローバー」を発行しています。会員にはこのほか、「トーク＆ライブ(年1回)」「こころの市民講座(年2回)」の案内などをお送りしています。  
発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係  
〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田 博方  
連絡先 TEL0743-74-9652

2014

# ひだまり

HIDAMARI CLOVER

ひだまりクローバー  
第14号

こころがゆらぐ芽吹きの春は

春

ひだまりに身を委ね空を仰ぐこと

「生駒精神障害者ひだまり後援会」は、生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする生駒市民の会です。精神障害者の家族の会「ひだまり家族会」(4pに例会のご案内)とは別の団体です。

障害者がこれから一人で生きていくには不安が一杯あります。下記のような施設を利用している仲間達も、多くの不安を抱えています。●親が無くなればひとりぼっちになってしまい ●生きがいが欲しい・・・ ●恋愛をして結婚したいと思っている・・・ ●一人暮らしで一番精神的に辛いのは経済的な事もあるが話し相手がないこと ●一人でいることが好きでも、人と人とのことで生きる幸せを感じたい・・・ ●高齢化が進み、一人で生きていく障害を持つ人が多くなっています。●住み慣れた街ずっと自分らしく暮らしたい・・・ 誰もが思う、みんなの願いです。

生駒市内にある3つの精神障害を持つ仲間たちの施設(社会福祉法人萌、施設)です。

生駒精神障害者ひだまり後援会は、3つの施設の利用者に対し、社会参加活動への支援を行っています。

●働く事を応援する場

### ひだまり

ひだまりは「陽光(ひ)のあたる暖かい場所」あなたの「働きたい」が「働く」になるようサポートします。利用者の願いと時代の流れに合わせながら、活動を続けています。

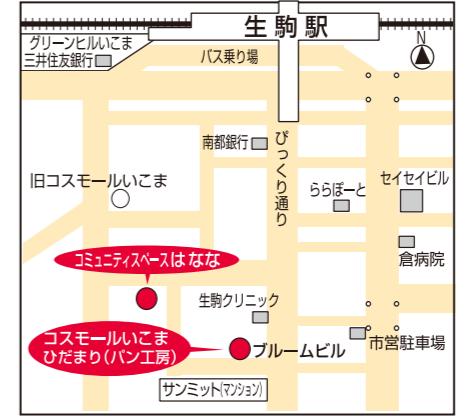
こんな人におススメ  
☆将来的に就職を考えたい  
☆生産活動に参加したい  
☆自分のペースではたらきたい  
☆人との関わりを持ちたい  
☆自分のしたいことを考えたい



### コスモールいこま

自分らしく生活を送ることを目指しています。地域への情報発信地として、一緒に考えともに学び、成長できる場でありたいと思っています。

●生活支援センター 生駒市の委託によって相談事業をしています。●地域活動支援センターには自由に過ごせるスペース(談話室)があり、仲間とのおしゃべりや情報交換、読書、パソコンなどそれぞれ思い思いの過ごしができます。毎日皆で食事を作ります(申込自由)。レクリエーション・スポーツ・お菓子作りなどもあります。



住所 〒630-0256  
生駒市本町7番14号ブルームビル  
営業時間 10:00~17:00

ラムネ

販売品 □□□  
□□□□□□□  
□□□□□□□  
□□□□□□□つくってます! 売ってます  
クッキー・バターケーキ  
ラスク・ラムネ・しらたき

クッキー

ケーキ



# 第18回 トーク&ライブひだまり2013 LIVE 新春ヴァイオリンコンサート TALK ひだまり／はなな／コスモールいこま 精神障害がある人による演奏とお話や発表。

生駒の精神障害を持つメンバーの「TALK」は年を追う毎に、自分らしい自分をみんなが追究しています！ 当日・参加者の共感と拍手喝采を報告します。

当日参加者のアンケートを中面に折り込みました。ちなみにアンケートを書いて管った方々は・・・

- ①性別 男 (11) 女 (18)
- ②お住まい 生駒市 (21)・生駒市外 (堺市、大阪市、奈良市、田原本町、天理市、福岡県など8名)
- ③世代 10歳未満、10代・20代 (2)・30代 (2) 40代 (2)・50代 (2)・60歳以上 (20)
- ④あなたは? ●障害当事者 (8) ●家族 (4) ●行政関係者・福祉・医療・教育関係者 (4)
- 民生・児童委員 (4) ●その他の(学生、ヨガ講師、ひだまり後援会員からの紹介など7名)
- ⑤本日の催しを何でおしりになりましたか。

1後援会の案内 (5) 2チラシ・ポスター (9) 3. 市広報 (1) 4知人から (7) 5その他 (神澤先生からの紹介、家族会からの案内、民生児童委員定期会の案内、コスマールからの案内など7名)

**ライブの金閃環**（かなせきたまき）さんのヴァイオリンコンサートは圧巻でした。クラシック中心に自由自在にボサノバや歌謡曲などを演奏され、トーケも楽しく、ピアノの宮川真由美さんと息のあつた素敵な一時を演出して下さ

「手話サークル『カンナ』さんより  
感想文をいただきました。その一部  
を掲載させていただきます。



の手話コーラスが綺麗かつたと言つてくれてうれしかつた。  
難聴のFさん ヴァイオリンが聞こえるかどうか心配だつたが、途中からパフォーマンスもあり楽しめて良かった。〈チゴイネルワイゼン〉はとても良かった。聞いているうちに最後の方の曲から振動が伝わってきて聞こえるようになつた。聞こえて良かった。

恒例の「マックスバリュー生駒南店」様からの、お惣菜や果物、ジュースの差し入れ、本当にありがとうございました。また朝から、地域のボランティアやひだまり後援会会員さん、家族会の方たちのご協力で、豚汁や空揚げ、ぜんざいなどを作っていただきました。たくさんのお手話もありました。昔のコスモールいこまの職員さんもかけつけてくれ、楽器演奏や、カラオケ、ビンゴゲームなどを楽しみました。

1月17日、生駒市福祉センターにて、行われ、59名の参加がありました。昨年まで「ボランティアグループすずめ」さんが開催してくださっていた新年会を引き継ぐ形で、今年はコスモールいこま10周年行事を兼ねて開催しました。

恒例の「マックスバリュー生駒南店」様からの、お惣菜や果物、ジュースの差し入れ、本当にありがとうございました。また朝から、地域のボランティアやひだまり後援会会員さん、家族会の方たちのご協力で、豚汁や空揚げ、ぜんざいなどを作っていただきました。皆さんのお手伝いもいたきました。昔のコスモールいこまの職員さんもかけつけてくれ、楽器演奏や、カラオケ、ピンゴゲームなどを楽しみました。

# 新年会 & カラオケ コスマールいこま 10周年 盛り上がりました!!



すごく  
楽しみに 楽しみに  
してました～！  
ありがとう

家族支援から社会的支援へ

昨年ボランティアグループ「すずめさんが解散されました。ひだまり後援会にも所属されていて10年近くさまざまな支援をしてくださいました。

があるとれかうていて  
もなかなか重い腰が  
上がりません。



非常に大切です。

思ひます。社会の対応が良い方向に向かえれば、きっと社会に役立つ人として認めてもらえると思います。

イギリスでは、ブレア政権時代に障害者福祉が画期的に変わり多職種からなる専門家アウトリーチチーム（医師や看護師、精神保健福祉士などがチームとなって家庭訪問などを行う）によって若者や家族への支援が行われています。認知行動療法に力をいれていて薬物療法は慎重に判断する。とのことです。

家族の負担が少なくなり、就労可能な人は税金をもらう人から払う人になり、国としては全体的に得策なのだそうです。見学に行きたいのです。（次号につづく）

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言いだし、不安定な精神状態になった時・・・⑥

医師も訳の分からない説明しかできない病気で、多くの人が大変な人生に陥っている。何千年前の昔から なんでこの病気は人間を苦しめてきたのだろう。兄の統合失調症という疾病を通じて私は世間を見るようになりました。進学・就職・結婚というこれから自分の人生設計は、当面横に置いといて〈それはそれとしてあの病気のことほっとかれへんな〉と考えていました。入退院を繰り返しても兄ちゃんは楽になってない。むしろ、ドツボに落ちたような惨めな表情が続き〈こりゃとんでも無い人生を引き当てたんちゃうやろか!?〉との思いがあった。しかし、自分が出来ることは何やろ?と考えた。

この機関誌の6号に私はこう書きました。「とにかく、後ろ向

きにならぬ医療を受けることです。また、兄弟・姉妹を当事者と切り離そうとするご両親がおられますか、これも違います。正面から一緒に受け止める姿勢が大切です。家族なら分からなくて一緒に考え、理解していく事はできるのです。」と。でも、これはあれから40年を過ぎ、還暦も過ぎた今だから、書けたのでしょう。20代の私は自分で精一杯でした。いつの時代も若者は家族・家庭から巣立って〈自分を生きる〉のです。家族を背負う事は違うと思い、精神保健福祉士という選択肢も考えたことがありますか、私がしたいことではありません。それなら、2足のワラジをはきやいいんだと考え直しました。家族会を始めよう、兄の社会復帰を考えようと。(坪田)

## トーク＆ライブひだまり2013（第18回）来場者アンケート結果

●1月25日 28名のアンケートをご紹介します。

### A. 第1部 精神障害当事者による発表

- |                    |                |            |
|--------------------|----------------|------------|
| 1. たいへんよかったです (14) | 2. よかったです (13) | 3. ふつう (1) |
| 4. あまりよくなかったです     | 5. よくなかったです    |            |

- ・皆様、個性的な演奏や朗読、発表でたいへん興味深く拝聴させていただきました。
- ・初めて当事者の会の発表を見ました。みなさんとても一生懸命にされているなあと思いました。
- ・個性豊かで、楽しく、感動しました。
- ・お世話係の人が、マイクのボリュームをもう少し調整してあげれば、もっとよかったです。
- ・発表ごとに、進行係より、少し説明があつてもよかったです。
- ・本人は熱意をもって発表しているけど、一般の人には理解しにくい発表もあったと思うので、発表後司会の方が、説明的なフォローを入れてあげられると、より発表が活けると思いました。
- ・とくに[はなな]の人のピアノがとても好きでした。みごとな演奏でした。また来年も聴けることを楽しみにしています。ピアニストの女性の方、どうもありがとうございました。すべてがとても、素晴らしいかったです。
- ・それぞれの個性が楽しかったですよ！

### B. 第2部 金関環 新春ヴァイオリンコンサート

- |                    |               |        |
|--------------------|---------------|--------|
| 1. たいへんよかったです (25) | 2. よかったです (3) | 3. ふつう |
| 4. あまりよくなかったです     | 5. よくなかったです   |        |

- ・普段、クラシックを聴かない私ですが、曲ごとの背景などをわかりやすく解説していただきおかげで、楽しく聞くことができました。
- ・普段なかなかバイオリンを聴く機会がないので、よかったです。
- ・金関さんのヴァイオリン、宮川さんのピアノ、非常に良かった。
- ・金関さん、宮川さんの大ファンです。心をこめたお二人の感動的な演奏に、涙があふれました。
- ・安くで、名演が聴けて、良かった。
- ・素晴らしいかったです
- ・素晴らしいバイオリンとピアノに、心が洗われました。そしてちょっぴりユーモアもあり、大変よかったです。
- ・19日のNEW YEARコンサートで第6番を拝聴し、今日は第5番。新年から、ありがとうございました。
- ・素晴らしい！
- ・さすがにクラシック、落ち着いた雰囲気にさせてもらえた。
- ・人を楽しませる音楽をよく心得た演者の方で、本当にヴァイオリン、ピアノ、音楽を楽しめていただきました。
- ・とても！とても！とても！よかったです。一年分を楽しめてもらいました。すっかり、ヴァイオリン、

ピアノの二の方のファンになりました。コンビネーションが、素晴らしかったです !!!

- ・演奏の間のトークが良かった。
- ・ヴァイオリンの演奏はもちろん、トークも素敵で、感動しました。
- ・なかなかの芸人ですね。
- ・ヴァイオリンの醍醐味、素晴らしい音色と技術とともに、エンターテインメント性を兼ね備えた、素晴らしい演奏会でした。「音楽」の底力をみせていただきました。知人が「会場で金関さんが近づいてきたら、心臓がドキドキした♡」と言ってましたよ。

### C. ホワイエコーナーについて

- |                    |                |        |
|--------------------|----------------|--------|
| 1. たいへんよかったです (10) | 2. よかったです (11) | 3. ふつう |
| 4. あまりよくなかったです (1) | 5. よくなかったです    |        |

- ・今回出店されていたパンもとてもおいしかったです。特にカレーパンは辛すぎず、食べやすかったです。
- ・もう少し販売品が多いと、楽しくなったと思います。
- ・懐かしい顔に出会えました。

### D. その他、ご自由にお書きください。

- ・今後とも、よろしくお願ひします。
- ・これからも、金関さん、宮川さんの演奏を、度々聞いていただきたいと思います。宮川さんのピアノソロも聴きたいと思いました。残念です。ありがとうございました。感謝！
- ・初めて伺いました。ありがとうございました。今後も伺いたいです。
- ・家内とコンサートを良く聴きに行っていた。本日は楽しいひと時を過ごせました。
- ・初めて参加致しましたが、楽しいひと時でした。
- ・また聴かせていただきたいです。
- ・お二人の演奏も素晴らしく、トークも楽しかったです。来年もまた、お願ひします。
- ・来てよかったです。金関環さん、宮川さんの演奏は2回目ですが、素晴らしい心が洗われ、笑顔になり、すごいとしか言いようがありません。ありがとうございました。
- ・いろいろな思いがたくさん詰まったコンサートを聴かせていただけて、よかったです。
- ・毎年とても楽しみにしています。今年もどれもみな素晴らしいかったです。
- ・全体によかったです。楽しく過ごせました。
- ・楽しませていただきました。
- ・生駒市で金関環なんて、すてきでした。うっとりと聴き入ってしまいました。関係者の皆様に感謝です。
- ・初めのことを思うと、すごくよい感じになりました。



※ひだまり後援会主催の●トーク & ライブおよび●こころの市民講座についての  
ご要望あるいは企画のご提案を、当機関誌の「会員の声」に投稿してください。  
〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田 博方  
(ひだまりクロバー) 連絡先 TEL、FAX 0743-74-9652