

### 「短い秋」

今年は秋が短くて、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、短い季節の中でめま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かったのは、と残念な気がします。

予定より早く順番がきたり、知らないうちに次の季節やってき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が、ころころ入れ替わったりすると困りますよね。



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会長、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しれません。毎日気持ちがあがっていて、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。

### 未稿

急になると、急に変わるのも悪くない気がしてきます。なのでしょねえ…。

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。今年もあつという間に終わろうとしています。

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。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？
- 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共に作りあげよう。
- 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。
- 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。
- 無理しないで、「こころも身体も」
- 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。



■ 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：年会費一口 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ぽーと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」のご案内

「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



# ひだまり

HIDAMARI CLOVER

2014

ひだまりクローバー  
第14号

## 春

こころがゆらぐ芽吹きのはらは 春は 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う ●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いなくて ●一人であることが好きでも、人と人の中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。 ●住み慣れた街です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しています。

●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「働ける」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



●仲間と憩う場

### 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方ができます。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。

●マイペースで働く場

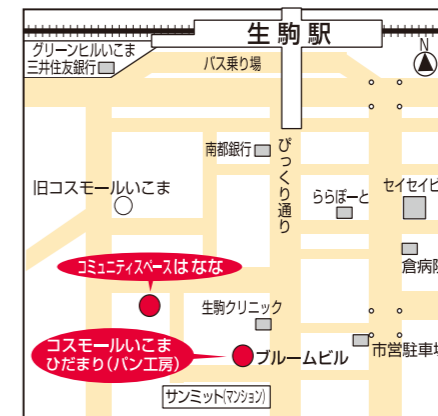
### コミュニティスペースはな

生活リズムを整えて、「仕事がしたい」「働きたい」を「はな」は支援します。

- ☆充実して過ごせる場所
- ☆いろんな人とふれあえます
- ☆気楽に過ごせます
- ☆自分らしくいられる!
- ☆なごやかな雰囲気のところ
- ☆地域との交流ができます
- ☆お金を稼ぐところ



いらっしゃいませ!  
パン工房ひだまりは  
3年目を迎えました



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

販売品

- ラムネ
- クッキー
- ケーキ

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



## 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(14)      2. よかった(13)      3. ふつう(1)  
4. あまりよくなかった      5. よくなかった

- ・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、もっとよかったと思う。
- ・発表ごとに、進行係より、少し説明があってもよかった。
- ・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、より発表が活きると思いました。
- ・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(25)      2. よかった(3)      3. ふつう  
4. あまりよくなかった      5. よくなかった

- ・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のおかげで、楽しく聴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、良かったです。
- ・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。
- ・安くて、名演が聴けて、良かった。
- ・素晴らしかったです
- ・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。
- ・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、音楽を楽しませていただきました。
- ・とても!とても!とても!良かったです。一年分を楽しませてもらいました。すっかり、ヴァイオリン、

ピアノの二人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(10)      2. よかった(11)      3. ふつう  
4. あまりよくなかった(1)      5. よくなかった

- ・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、よろしくお願いします。
- ・これからも、金関さん、宮川さんの演奏を、度々開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。ありがとう存じました。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、お願いします。
- ・来て良かったです。金関環さん、宮川さんの演奏は2回目ですが、素晴らしく心が洗われ、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、良かったです。
- ・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かったです。
- ・全体によかった。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。うっとりとして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

