

障がいの有無じゃなく当たり前前に支え合うために! この街に生きて・・・

後援会誕生から20年・・・「こころの健康」を求めて学びます。

この歴史の積み重ねは、ある意味では、活動自体にも落ち着きがでてきた時期に差し掛かったような気がします。

アタフタと次々と必要なことに追い掛け回された時期が過ぎて、後援会本来の目的に沿って、真に必要な課題を見つめ直し役立つことをしっかり話し合っ、じっくり取り組むときになった。そんな節目を迎えたような気がします。

障害者問題を特別視せずに、個性の一つと思いあいながら互いに当たり前前に生きていく共存社会を目指して、これからも活動を継続していきましょう。(世話人K.U)

冊子「この街に生きて」(20周年記念のみんなの想いを込めて制作しました)表紙



▲ひだまり工房・はなの製品販売と参加者

22回続けて来ました「こころの市民講座」は、2016年度より皆さんの《こころの困り事》をお聞きして、順次テーマを決め、○知りたいこと ○相談したいこと(相談機関) ○資料 等について実行委員会で検討し、●講師を探して依頼し→日程を決め ご案内いたします。

「こころの市民講座」のテーマ募集。

生駒市民のみなさん「こころの健康」に不安をお持ちになっていませんか?

この不安を客観的にテーマとして採り上げ、みんなで学び合いませんか?

例えば ●小学生(学校生活・ことばの問題・いじめ・不登校)が抱える困り事や

今回2Pで仮定しています if 特集●人間関係 ●自信喪失 ●人見知り etc なども「こころの困り事」だと思われれます。テーマの連絡先 TEL/FAX 0743-00-0000 () あるいは下記の機関誌系の住所まで封書でお送りください。 ※ご依頼の内容・個人情報等は目的以外に使用いたしません。

こころの困り事

if 特集

- 精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2016年4月・5月・6月例会予定
- 4月例会 16日(土) 1時30分~4時 お花見・郡山城址レクエーション
- 5月例会 20日(土) 1時30分~4時
- 6月例会 19日(土) 1時30分~4時
- 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 一月300円(年3,600円) 新年会等 レクエーションは別途参加費必要
- 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

【ひだまり家族会】と【生駒精神障害者ひだまり後援会】は各々、個別の団体です。

- 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。
- 年会費一口2000円 入会について: 初回会費納入は右記まで郵便振替をお願いします。「生駒精神障害者ひだまり後援会」[記号番号:009507-274001](初回のみ振り替え手数料をご負担ください) 次年度以降は手数料 当会負担の郵便振替用紙をお送りします。
- 事業: トーク&ライブひだまり(年1) こころの市民講座(年2) 機関誌: ひだまりCLOVER(年4回発行)等 〒630-0256 生駒市本町7番14号ブルームビル3F コスモールいこま内 TEL0743-73-0900(代表神澤 創)

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内 発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係 「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。会員以外にご購読/ご希望の方は下記までご連絡ください。 〒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



〈ひだまりクローバー〉
第22号

春

はるさめの ゆきて ひだまり はなしきふ

第2回記念 トーク&ライブひだまり2015

報告1 2016年2月6日 生駒市コミュニティセンター

精神障がいのある人が今の自分を朗読で表現! この街に生きて・・・

今回は、事前の会議で意見を出し合い、冊子と施設紹介映像に挑戦することになりました。20周年という節目であり、萌フェスタ*での取り組み不足の反省もあっての決断でした。生駒エリアの3施設・家族会・後援会の思いの詰まった冊子と、スタッフ・メンバーが工夫を込めた施設映像は、嬉しいことに好評をいただきました。今回の挑戦は、制作に関わった人達の満足感に溢れ、やれば出来るという自信に繋がった取り組みになったと思います。

(施設通所メンバーT.W)

*社会福祉法人 萌が2015年9月19日にたけまるホールで開催した催し。(当年は生駒市が開催地でした)

●報告は4Pにも掲載 ●トーク&ライブ2015の資料として発行された冊子は、2016年度中に「ひだまり後援会20周年/この街に生きて・・・」として改訂し、再発行する予定です。



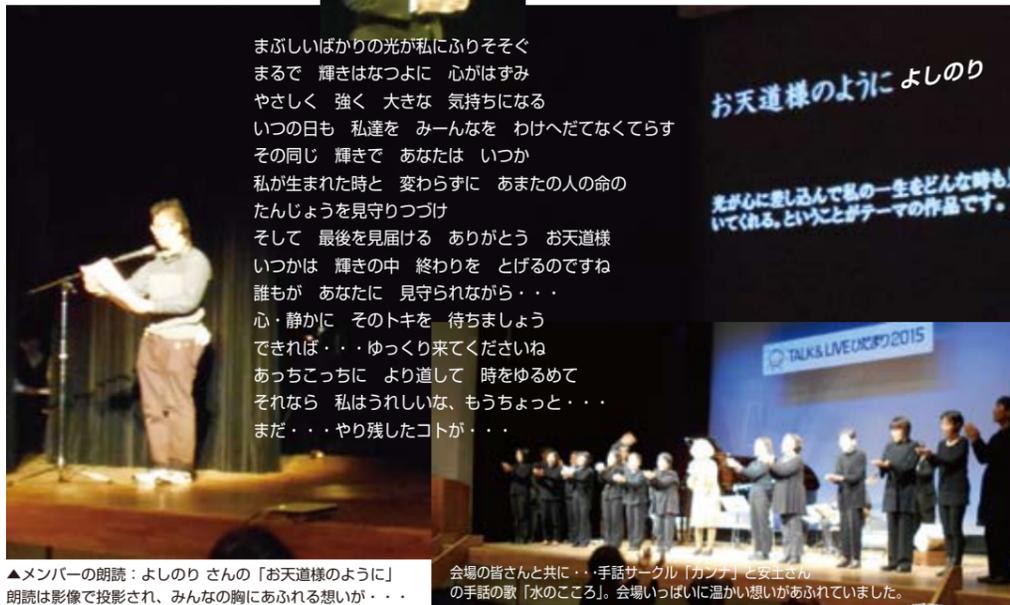
ご挨拶: 神澤創(当代表)



ご挨拶: 小紫 雅史 生駒市長



6度目の出演 歌手 安土明中子さん



まぶしいばかりの光が私にふりそそぐ
まるで 輝きはなつよに 心がはずみ
やさしく 強く 大きな 気持ちになる
いつの日も 私達を みーんなを わけへだてなく
その同じ 輝きで あなたは いつか
私が生まれた時と 変わらずに あまたの人の命の
たんじょうを見守りつづけ
そして 最後を見届ける ありがとう お天道様
いつかは 輝きの中 終わりを とげるのですね
誰もが あなたに 見守られながら・・・
心・静かに そのトキを 待ちましよう
できれば・・・ ゆっくり来てくださいな
あっちこっちに より道して 時をゆるめて
それなら 私はうれしいな、もうちょっと・・・
まだ・・・ やり残したコトが・・・

お天道様のようによしり

先が心に刺さるんで私の一生をどんな時も
いてくれる、ということがテーマの作品です。

▲メンバーの朗読: よしりの「お天道様のように」
朗読は映像で投影され、みんなの胸にあふれる想いが・・・

会場の皆さんと共に・・・手話サークル「カフナ」ご安土さん
の手話の歌「水のこころ」。会場いっぱい温かい想いがあふれていました。

<こんな症状が出たよ!>

- 心がザワザワして 落ち着きがなくなる
- 物が食べれなくなった
- 人が怖くなり、みんな敵に思える
- 頭の中で考えがまとまらず、人とのコミュニケーションがしにくくなった
- すぐ怒る
- 妄想

冊子: 通所メンバーの声より・・・

幻覚や妄想という症状が特徴的な精神疾患です。思春期から30歳頃までに約1%の人が発病しています。病気の初期や症状が悪化したときは、ひどい恐怖感や不安感に襲われたり、眠れない日々が続く混乱と緊張の中で、幻覚や妄想などの異常な体験をすることがあります。心の働きの多くの部分は保たれ、多くの人が回復していきます。(いこまち2015年10月15号より)

<こんな症状が出たよ!>

- 服を沢山 買ってしまふ
- 食事をとらなくても平気
- 人の好き嫌いが激しくなる
- 電車で乗ってる人に 人を傷つけているんじゃないかと 思い込み、自分を責める
- 寝なくても平気
- 玄関を開け忘れがになり、外出が怖くなる
- 文字や数字、世の中にあるものがしんどくなった

冊子: 通所メンバーの声より・・・

「躁うつ病」と呼ばれていた病気で、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。躁状態になると、眠らなくても活発に活動する、次々にアイデアが浮かぶ、自分が偉大な人間だと感じられる、といったことがみられます。本人だけでなく、周囲の人も、日頃の様子や気分の波を見守ることが大切です。(いこまち2015年10月15号より)

if特集

人間関係

現代人の悩みの中心には「人間関係」があるといわれます。それは、バランス感覚？ 思惑・好き嫌い etc の関・・・はてさて？「微妙な関係」「しんどい関係」・・・ギクシャク 家族も・夫婦も・上司も・友人も・恋人も「ああゆうたら？」どうかたとえ続ける。

if特集

人見知り

赤ちゃんが1才になる頃から・・・始めて合う人の顔を見ては怖じ気づいて泣き出すのが「人見知り」。この怖じ気づきが中学・高校・大学・社会人と成人になっても続き人の目をまともに見ることができない。そう、お店に一人で入れない人がいます！

if特集

自意識過剰

電車に乗ったら・・・みんなこっちを見てる〈スマホ持ってうつ向いとこ〉「あれ～覗かれてる」横に立ったおじさんが見てる。あ、前の座席のお姉さんが私のスカートを横目で見て、「不細工」って思っている。・・・うつかれる。しんどい。人の目が気になる。

if特集

超生真面目

もうその辺でええやろ・・・「誰もそなん見てへんで！」と言われても、そなん絶対アカン。きっちりせん！「付き合いきれん、ほっとこ」って同僚に言われるけど。

if特集

上がり症

人前で話せない。伝えようと想えば思うほど言葉がとぎれとぎれになって、頭がカーとなって、足が震え出す。誰か、代わって！「引き受けんといたらよかった。」

if特集

自信喪失

いつも失敗したらどないしょ・・・と思っています。あんなに練習したのに、「いつものように、できるから！」・・・と言われても！「あかん」「どないしょ・・・」

こころの困り事

「こころの市民講座」if特集

・・・if もしも

このようにずっと悩み続けて、こんな状態が続くと「こころの病」に成りかねません。日常の「こころのシンドさ」を「こころの市民講座」で客観的に学び合い、支援しあって楽になれたらいいですね。ひとり一人の「こころの健康」を見つけましょう。

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 20

「ひだまり後援会」世話人として

「春霞」

春の陽気で遠くがかすんで見える様子を「春霞」と言います。物の輪郭がぼやけて景色が柔らかくなると、なんとなくのどかな気分になるものです。ところが、その一方でいろいろなものの実体が見えにくくなっていることも確かではあります。

見えにくいものは、ちゃんと見るのが面倒になったり、時には忘れられてしまったりするのですが、いずれは、はっきりとした形で現れることとなり、それがうれしいこともあれば、あまりうれしくないこともあるようです。

心の病気も見えにくい部分があるので、気が付かなかったり、見過ごしてしまったりすることがあります。とくに本人が自分の変化に気づかないでいると、困ったことが起きがちです。以前と違った振る舞いや、気になる言動があってもそれを病気のせいだと思わず、ちゃんと見ないようにしていると、問題が大きくなってゆくかも



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理学研究科教授 [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。最近で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、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

しれません。周囲の人がどれだけ心配しても、本人が病気だと思っていない場合は病院に行こうとはしないものです。

自分が病気だと分かっていることを「病識」と言います。精神病の場合、病識の有無がかなり重要で、自分で病気だと認識していれば「治そう」という気持ちになるでしょうが、病気だと思わない人が病院に行こうとしないのは当たり前です。そんな訳で、病識がないと医療的なケアにつながらなかったり、途中でやめてしまったりといったことが起きがちです。そしてその背景には、本人も家族も心の病気を認めたくないという気持ちがあるのかもしれませんが。かといって、「病気」ばかりをじっと見つめすぎるとしんどくなることもあるでしょう。春のカスミのように、ほんやりとでもいいから、穏やかな気持ちで病気と付き合っていければいいのですが。

■メンタル用語解説：病識

if特集

みみなり

めまい・耳鳴り・難聴を感じているあなた。あなたは耳鼻科での診察にご満足されましたでしょうか？実は、めまいや耳鳴りの多くは、ストレスによる障害が多いのです。

if特集

めまい

平成28年4月1日より生駒市で精神障害者手帳2級の方にも医療費助成費の適応が拡大されます。(H26年9月市議会での全会一致の採択により)

■平成27年度

- 精神障害者手帳1級のみが対象・・・
- H27年4月診療分から実施
- 平成27年度予算額・・・
- 21,900,000円
- 認定者数(H26年1月末日)・・・
- 47人

■平成28年度

- 精神障害者手帳2級以上を対象・・・
- H28年4月診療分から実施
- 平成28年度予算額・・・54,375,000円
- (うち2級拡大に関わる予算額32,741,480円)
- 適用範囲拡大による推計2級保持者数・・・
- 446人(※奈良県の試算による)

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言ひだし、不安定な精神状態になった時・・・⑩

今から45年前の家族会の事を書きます。私は19才でした。毎月の家族会の例会は、なんともすごく…阿鼻叫喚という感じでした。当時は大阪府内に3.4ヵ所しか家族会が無く、家族会といっても母親が精神障害者を連れての参加が多かったように覚えています。滋賀県や兵庫県、和歌山県と遠くからこれらの方もおられ、第2日曜日のそろばん塾は不思議な老若男女の集会に成っていました。ぐるっと長机を囲んでまず、あちこちから溜息が聞こえます。親御さんはここへ来たら何かこの子の病気を直してくれるきっかけが有るように想われていて、その必死の眼差しには毎回圧倒されていました。

当時の私は若かったので、受け止めきれない事ばかり…お母さん達は息子さんの居る前で「ヨシオは夜も寝えへんよう

になってずっと訳の分からん事をブツブツしゃべって、目の玉をころっと上に向けて家中歩き回るので、もう、お父さんが痲癩おこして…」とずうっ〜と機関銃の様なおしゃべり。それを聞いていた大津から時間をかけて来られた別のお父さんは「もうそんなことどうでもよろし…」とやっぱり痲癩！「あら、これはえらいこっちゃ」司会の私はしどろもどろ、「お父さんちょっと待って！」と言ったら「何でこんな話したら聞かないあかんねん」としかられて…。と思ったら当事者の方がぼつりぼつり「あそこの病院はすぐ電気ショックするし…」話しはあっち行ったりこっち行ったり、支離滅裂。3時間ほどの例会が終わったらもう運営委員はグッタリ。でも3年ほど経ってこれこそが「家族会」だと思えるようになりました。(坪田つづく)

if特集

人間関係

現代人の悩みの中心には「人間関係」があるといわれます。それは、バランス感覚？ 思惑・好き嫌い etc の関・・・はてさて？「微妙な関係」「しんどい関係」・・・ギクシャク 家族も・夫婦も・上司も・友人も・恋人も「ああゆうたら？」どうかたとえ続ける。

if特集

人見知り

赤ちゃんが1才になる頃から・・・始めて合う人の顔を見ては怖じ気づいて泣き出すのが「人見知り」。この怖じ気づきが中学・高校・大学・社会人と成人になっても続き人の目をまともに見ることができない。そう、お店に一人で入れない人がいます！

if特集

自意識過剰

電車に乗ったら・・・みんなこっちを見てる〈スマホ持ってうつ向いとこ〉「あれ～覗かれてる」横に立ったおじさんが見てる。あ、前の座席のお姉さんが私のスカートを横目で見て、「不細工」って思っている。・・・うつかれる。しんどい。人の目が気になる。

if特集

超生真面目

もうその辺でええやろ・・・「誰もそなん見てへんで！」と言われても、そなん絶対アカン。きっちりせん！「付き合いきれん、ほっとこ」って同僚に言われるけど。

if特集

上がり症

人前で話せない。伝えようと想えば思うほど言葉がとぎれとぎれになって、頭がカーとなって、足が震え出す。誰か、代わって！「引き受けんといたらよかった。」

if特集

自信喪失

いつも失敗したらどないしょ・・・と思っています。あんなに練習したのに、「いつものように、できるから！」・・・と言われても！「あかん」「どないしょ・・・」

こころの困り事

「こころの市民講座」if特集

・・・if もしも

このようにずっと悩み続けて、こんな状態が続くと「こころの病」に成りかねません。日常の「こころのシンドさ」を「こころの市民講座」で客観的に学び合い、支援しあって楽になれたらいいですね。ひとり一人の「こころの健康」を見つけましょう。

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 20

「ひだまり後援会」世話人として

「春霞」

春の陽気で遠くがかすんで見える様子を「春霞」と言います。物の輪郭がぼやけて景色が柔らかくなると、なんとなくのどかな気分になるものです。ところが、その一方でいろいろなものの実体が見えにくくなっていることも確かではあります。

見えにくいものは、ちゃんと見るのが面倒になったり、時には忘れられてしまったりするのですが、いずれは、はっきりとした形で現れることとなり、それがうれしいこともあれば、あまりうれしくないこともあるようです。

心の病気も見えにくい部分があるので、気が付かなかったり、見過ごしてしまったりすることがあります。とくに本人が自分の変化に気づかないでいると、困ったことが起きがちです。以前と違った振る舞いや、気になる言動があってもそれを病気のせいだと思わず、ちゃんと見ないようにしていると、問題が大きくなってゆくかも



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理学研究科教授 [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。最近で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、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

しれません。周囲の人がどれだけ心配しても、本人が病気だと思っていない場合は病院に行こうとはしないものです。

自分が病気だと分かっていることを「病識」と言います。精神病の場合、病識の有無がかなり重要で、自分で病気だと認識していれば「治そう」という気持ちになるでしょうが、病気だと思わない人が病院に行こうとしないのは当たり前です。そんな訳で、病識がないと医療的なケアにつながらなかったり、途中でやめてしまったりといったことが起きがちです。そしてその背景には、本人も家族も心の病気を認めたくないという気持ちがあるのかもしれませんが。かといって、「病気」ばかりをじっと見つめすぎるとしんどくなることもあるでしょう。春のカスミのように、ほんやりとでもいいから、穏やかな気持ちで病気と付き合っていければいいのですが。

■メンタル用語解説：病識

if特集

みみなり

めまい・耳鳴り・難聴を感じているあなた。あなたは耳鼻科での診察にご満足されましたでしょうか？実は、めまいや耳鳴りの多くは、ストレスによる障害が多いのです。

if特集

めまい

平成28年4月1日より生駒市で精神障害者手帳2級の方にも医療費助成費の適応が拡大されます。(H26年9月市議会での全会一致の採択により)

■平成27年度

- 精神障害者手帳1級のみが対象・・・
- H27年4月診療分から実施
- 平成27年度予算額・・・
- 21,900,000円
- 認定者数(H26年1月末日)・・・
- 47人

■平成28年度

- 精神障害者手帳2級以上を対象・・・
- H28年4月診療分から実施
- 平成28年度予算額・・・54,375,000円
- (うち2級拡大に関わる予算額32,741,480円)
- 適用範囲拡大による推計2級保持者数・・・
- 446人(※奈良県の試算による)

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言ひだし、不安定な精神状態になった時・・・⑩

今から45年前の家族会の事を書きます。私は19才でした。毎月の家族会の例会は、なんともすごく…阿鼻叫喚という感じでした。当時は大阪府内に3.4ヵ所しか家族会が無く、家族会といっても母親が精神障害者を連れての参加が多かったように覚えています。滋賀県や兵庫県、和歌山県と遠くからこられる方もおられ、第2日曜日のそろばん塾は不思議な老若男女の集会に成っていました。ぐるっと長机を囲んでまず、あちこちから溜息が聞こえます。親御さんはここへ来たら何かこの子の病気を直してくれるきっかけが有るように想われていて、その必死の眼差しには毎回圧倒されていました。

当時の私は若かったので、受け止めきれない事ばかり…お母さん達は息子さんの居る前で「ヨシオは夜も寝えへんよう

になってずっと訳の分からん事をブツブツしゃべって、目の玉をころっと上に向けて家中歩き回るので、もう、お父さんが痲癩おこして…」とずうっ〜と機関銃の様なおしゃべり。それを聞いていた大津から時間をかけて来られた別のお父さんは「もうそんなことどうでもよろし…」とやっぱり痲癩！「あら、これはえらいこっちゃ」司会の私はしどろもどろ、「お父さんちょっと待って！」と言ったら「何でこんな話したら聞かないあかんねん」としかられて…。と思ったら当事者の方がぼつりぼつり「あそこの病院はすぐ電気ショックするし…」話しはあっち行ったりこっち行ったり、支離滅裂。3時間ほどの例会が終わったらもう運営委員はグッタリ。でも3年ほど経ってこれこそが「家族会」だと思えるようになりました。(坪田つづく)