

2017



第28号

ひだまりで もみじ 秋 ながれる あらしやま



植村圭子さんは、2代目の代表として2000年から2011年まで、当会代表を勤めてくださいました。

■1996年に当・生駒精神障害者ひだまり後援会は発足しました。この時期に植村圭子さんは「奈良いのちの電話」の理事長として活躍の中、広く奈良県の多くの寺社の宗教者の方々や大学等の教育者、精神科病院の医師、福祉法人の代表の方々、県や市町村、ご自身が関わってこられたボランティアグループ、商工会議所の知己ある人たちと、支援グループの立ち上げや、運営に関わってこられました。特に私達 生駒市での「精神障がい者の為の施設および通所者への支援と、精神障がいの正しい知識を得る為の啓発活動」には83才で遊ばれるまで 誠実に精一杯の力を注がれました。

◆植村圭子さんとともに、精神障がい者の支援に取り組んでこられた方々より、植村さんを偲んで、追悼のお言葉をお寄せいただきました。(次ページ)

9月15日ひだまりクローバー前代表 植村圭子(83才)さんがご逝去されました。植村圭子さん ありがとうございます。あなたの笑顔と、たゆまぬ粘り強さが多くの奈良県民／生駒市民を前向きにしました。〈こころがシンドイ時〉「生駒精神障害者ひだまり後援会」と「社会福祉法人奈良いのちの電話協会」などであなたが丁寧に育ててこられた幾多の支援の芽は、これからも世代を超えて受け継がれていくでしょう。ほんとうにお疲れさまでした。どうぞ安らかにやすみください。

生駒市の支援施設に通所する 精神障がいのある方々から・・・

熱心な人でした。大役を果たされたと思います。

長期間にわたり、「いのちの電話」などで多大な貢献をされ、非常な並々ならぬご活躍、我々の手本とするところでありました。これからも暖かい眼(まなざし)で見守っていただきますように。



■植村圭子さんが理事長を務められた、「奈良いのちの電話」は、複雑化する現代社会のなかで、精神的葛藤と混乱を抱いて苦悩する人々に対し、健全な社会人として生活することができるようカウンセリング対応を加味した電話相談を通じて援助している。24時間、365日1日も休まず「眠らぬダイヤル」として、訓練と研修を受けたボランティア約250人が活動し、年間約2万4千人の人たちに寄り添っている。

植村圭子さん著書：
こころパターン / 「いのちの電話」
運動とともに歩んで十五年 1994/12/1
24時間稼働する「いのちの電話」には毎月3パーセントを下らぬ自殺志向のうめきが伝えられている
奈良「いのちの電話」運動とともに歩んだ15年を綴ったエッセイ。

2017年7月「生駒精神障害者ひだまり後援会」は「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」に改名しました。通称は「ひだまりクローバー」です。よろしくお願いいたします。

お友達／ご家族に
予告チラシを同封 「ひだまりクローバー」の「第26回 こころの市民講座」と「第22回トーク&ライブひだまりクローバー2017」お誘いにお使いください。

こころとからだをつなぐワークショップ
～ボディワーク体験～
日時 11月25日(土) 午後2時～4時
参加費：無料(要申し込み/先着60名)
場所 生駒市コミュニティセンター(4F研修室)
講師・臨床心理士 神澤創 先生
電話受付時間：平日 月曜～金曜 11時～17時

お友達／ご家族に
1月20日(土)13:30開場 14:00～16:30
生駒コミュニティセンター文化ホール
参加協力券：¥1,000
障害者手帳をご持参の方：無料

タライ、洗濯板、ピンまでも楽器にしましょう！驚きのオンパレード
ラグパパス・ジャグバンドと一緒に音楽を楽しもう！
笑顔とこころの音楽会
★障害のある方々の歌や朗読、演奏もあるよ！お楽しみに！！

◇問い合わせ・11月25日の参加申し込み/地域活動支援センター・コスモールいこま TEL0743-73-0900 1月20日の参加申し込みは不要

2017 9月23日 社会福祉法人 萌 生駒エリア主催の屋外イベント (ベルテラスいこま) 報告

第2回いこまいい街にぎわいフェスタ

大人も子どもも楽しみながら、こころの健康や福祉について知ってもらいイベントです。参加者は約280人。飲食、子どもの遊び場、血圧測定やストレスチェックのスペースやステージ演奏があり、通りすがりに立ち寄って参加してくれる人がたくさんいました。生駒の精神障がいのある人が通う3施設「コミュニティスペースはなな/コスモールいこま/ひだまり(パン工房)」のメンバーの発表や演奏も素敵でした。「楽しめたので、もっと開催してほしい」との声がありました。ご参加の皆さんありがとうございました。



展示パネル「私は今日15年ぶりに精神科病院から退院しました。これからどうぞよろしくお願ひします」を見ていただき、色んな感想をいただきました。

ひだまりクローバー も始めて屋台参加しました。

ブルーベリージャム (はなな+ふじはら農園)商品デビューの期待大 ¥400 完売
ブルーベリーソースのかき氷 (かき氷機協力は 菜畑の喫茶：茶帽子) ¥100
万作 梅干し (当会会員制作) 大¥500 小¥350 販売

かき氷 76杯 ジャム 26個 梅干し16個 が売れました

ブルーベリージャムは「はなな」で煮込んでビン詰め、保健所のチェックがありました。ソースは会員が前日に作り、かき氷機は喫茶：茶帽子さんから借受(時々故障)、氷は早朝、業務センターに買い出しと、大忙しでしたが、当日の4人の売り子役や、はななさん、メンバーの協力を得てみんなでなんとかやり通しました。お疲れさまでした。売り上げ(経費を引いた粗利) 計¥7,400でした。

●ありがとうございます●

マイサポ生駒/助成金/決定 投票の結果、628人から選んでいただき、トーク&ライブひだまり2017に対して **¥239,700**の支援費が交付されます。ご協力に感謝!!

今回イベントオリジナルのブルーベリージャム 完売

▶退会希望の会員様：表記連絡先までご一報お願いいたします。(機関誌のみご購読ご希望の方は電話でご相談ください) 機関誌「ひだまりクローバー」ご案内(発行/生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー 機関誌係)

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)」のご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

家族の会があります

「ひだまり家族会」と「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」は各々、個別の団体です。
精神障がい者の家族の会ひだまり家族会 2017年9月・10月・11月 例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 10月例会 21日(土) 1時30分～4時
- 11月例会 18日(土) 1時30分～4時
- 12月例会 16日(土) 1時30分～4時(未定)
- 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
- ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)
- 連絡 TEL0743-79-1195(上村)

【よしのり】さんのお話



① 統合失調症を発病。頭の中の声が聞こえてきて就職したがすぐ退職。そして・・・

絶えることのない幻聴

精神病院の個室にはいる



② ひきこもって、大声で叫んだことから入院。聞こえてくるやむ事のない幻聴「おまえは天災や、くずや」と聞こえた。

楽しかった作業所



ターニングポイントは法人萌とて。外に出て生活を始める自治会長をしたり活発に活動します。

③ 作業所に通います。和気あいの楽しい雰囲気だった。

自分に変化病気の理解



④ やっと病気を受け入れる。幻聴の存在をはっきり体をふるわせ、声を振り絞って、ドクターに打ち明けました。

伝えたい 僕の二の舞にならないように



⑤ 幻聴は死ぬまで続くでしょうが、でもこれからは前向きに・・・

2017年7月22日の「第25-2回こころの市民講座」は精神障がい当事者の体験談と、家族（弟の目線から）の体験談です。

これは、精神障がいがある【よしのり】さんの講座・体験談の解説画像です。

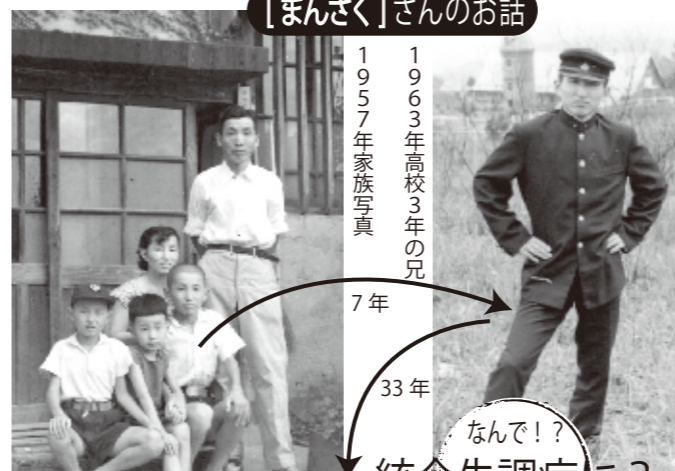
思春期に統合失調症が発症した人は、妄想・幻覚・幻聴・暴力入院後、数年経て自分の病気を受け入れ、治療が必要である事を知ります。そして、それまでに自分が感じていた事、見えていた事柄が、ほかの人には感じていなかったり見えていなかったりしていた事に、ショックを受けながら「病識」*を育てていきます。

この自分の「病気の意識」を持つという事が、それからの障がいと付き合いながらの生き方に大きな意味を持つのです。

発病から入退院を経て、精神障がいがある中で治療を受け、街で暮らしていくシンドサ・つらさと【よしのり】さんの詩に込められた喜びや夢などを、ぜひ会場でお聞きください。

今回の講座で知っていただきたいもう一つの事はこの疾病や障がいに対する私達の無知です。1970年代後半以降の〈保健の教科書〉では精神疾患および精神障害についての記述が削除されていました。学ぶ機会がなくなっていたのです。ご存知ですか？現在は33人に1人が精神科の受診をしています。精神疾患は国の5大疾病（がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患）になっています。にも関わらず、知る機会が奪われてい

【まんさく】さんのお話



① 兄が統合失調症を発病。全く兄が変わってしまった。イケメンでかっこ良かった兄貴がある時を境に、ブツブツ独り言を言って、裏の家のアンテナが自分を見張っていていつか襲われるとおびえ出した。会社も辞めて精神病院に入院。それからの31年・・・（兄はもう少しでグループホームでの暮らしが実現しそうでした。少し辛い写真です）

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 25

言いたいことを言うー「アドボカシー」

「ひだまり後援会」世話人として



皆さんは、何か言いたいことがあるのだけれど言えなかったという経験はありませんか？何かしてほしいことがあっても、遠慮が先に出てなかなか言い出せないこともありますよね。世の中には、困っていることはあるのだけれど、それを言い出せない人が結構いるようです。なかには「どうせ誰も聞いてくれないから・・・」という気持ちから、声を出さない人もいます。そんな人と出会ったら、「なんとかこの人の声をみんなに届けたい」と思っても不思議ではありませんよね。

声の小さい人がいたらより大きな声を出

二つ目の映像は31年に渡る入退院を本人の弟が語ります。なんとか退院したい、家に戻りたい！だが居場所がない。でも人生は続く・・・何も手に着かない、辛い、働けない。出口を求め続ける・・・多くの障がいのある人と家族の日々。そして偏見と差別と無知の現実。せめてこの疾病や障がいの知識があったら、人生の見えている世界はもっと楽になり、夢を持つ事もできたかも知れません。

それは当初の講師予定でした榎田さんの発言予定タイトル「ただ生きているだけでええやん」が表しています。希望を持ち結婚して街での暮らしを始めた彼に、何度か波が訪れ辛いときが来ても、「いいんだよ、そうあなたの言う通りだよ」と伝えたいです。



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がい者支援など、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、生駒精神障がい者ひだまり後援会 代表

せるようにお手伝いをする、場合によっては自分も一緒に大きな声を出す。このような活動をアドボカシー（権利擁護）と表現することがあります。大切なことは、その人の本当の気持ちをできるだけ正確に、そしてできるだけ沢山の人のために聞いてもらうことです。その人がしたいことや、してほしいことを実現するためにはどうすればいいかを言葉にして伝える。うまくできたかどうかはわかりませんが、とにかくやってこれまでにいろいろとやってきました。これからもなにか新しいことをやってみようと思っているので皆さんの力を貸してもらえませんか。

メンタル用語解説

アドボカシー

「目に見えにくい障がい」統合失調症のことをお話しします。

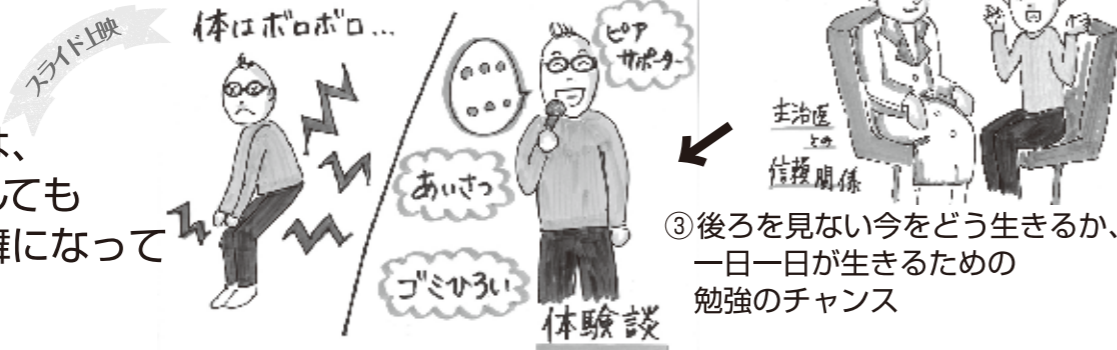
よしのりさんの青空
精神科病院から退院して
生駒の街で暮らします。
よろしくお願いします。

●アンケートありがとうございました。(6.7.ページ掲載)



①幻聴に振り回され、自傷行為。地獄の日々を過ごして入院。

(よしのり)
僕がこの話を
皆さんにするのは、
精神疾患を発病しても
決して僕の二の舞になって
欲しくないから!!



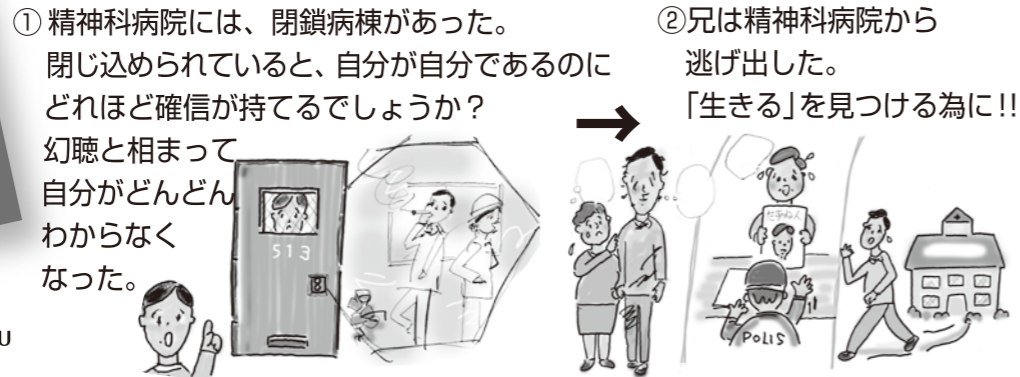
②幻聴のこと自分の想いを声を震わせて訴えた。

③後ろを見ない今をどう生きるか、一日一日が生きるための勉強のチャンス



(ヒロシ)
僕がこの話を皆さんにするのは、「無知から、偏見と差別」がおきる!
だから自分・家族・友達の為に精神疾患と精神障がいをみんなで学びましょう!!

ヒロシのとまどい
兄ミノルが統合失調症に
なりました。私達家族の
50年を報告しました。



①精神科病院には、閉鎖病棟があった。閉じ込められていると、自分が自分であるのにどれほど確信が持てるでしょうか? 幻聴と相まって自分がどんどんわからなくなった。

②兄は精神科病院から逃げ出した。「生きる」を見つける為に!!

32年の入退院 イラスト:MANSAKU

ころの病がどんなものか、当事者でも知らないことが多いのです。本当に簡単にですが、「統合失調症」の病気の特徴です。

統合失調症

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、多くの方が回復していきます。

(いこまち2015年10月15号より)

よしのりさん(当事者)と坪田さん(家族)のお話を要約掲載。

会場は生駒市コミュニティセンター 4 階の研修室です。当事者、支援者、家族、民生児童委員、ボランティア、学生などで 85 名の参加(満席)になりました。初めに当代表の **神澤 創** から統合失調症の主な特徴について解説がありました。

続いて当事者の **よしのり氏** が「自分が病気になってから気づいたコト 私の足跡」と題して体験発表を行いました。「中学卒業後就職した頃から幻聴に振り回され、引きこもり、自傷行為などにより地獄の日々を過ごし入院。その後安定して作業所に通い仲間と楽しく過ごせましたが、グループホーム入居後に幻聴に悩まされ再入院となり...その時の主治医に幻聴の存在や自分の思いを声をふりしぼり話せたこと、医師との信頼関係が築けたことがターニングポイントとなり、これまで何のために生まれてきたのかと否定ばかりしていた自分でしたが、生きてる実感が湧いてきて自分が好きになりました。後ろを見ないで今をどう生きるか、一日一日が生きるための勉強のチャンスだと思い、試行錯誤しつつ挑戦を積み重ねています。その後、生駒コスモールでの4年間で成長できました。今の夢はひとりぐらしとピアサポーターとして活動することです」と、苦しみを抜けて青空を見るまでの道のりを心温まるイラストの映像バックに話されました。



続いて当事者の **榎田伸也氏** が、この病気とうまく付き合いながら『ゆっくり』生きていきたいということをテーマにした自作の詩を朗読し、聴衆は感動に包まれました。

次に兄弟の立場で **坪田万作氏** が、お兄さんの発病から障がいを理解するまでの家族の動揺、偏見や差別との闘い、32年間にわたる兄の入退院の苦難の日々を話されました。当時の入院治療の姿を話された中で、閉鎖病棟、電気ショック、拘束衣(それぞれ現在も姿を変えて利用されています)を知ったときの驚きや、お兄さんが水中毒(長年の服薬の後遺症)になり脳が萎縮し、亡くなるまでの経過を話されました。また、当時おそらく全国唯一であった当事者の兄弟姉妹の会『ぐみの木』を立ち上げ、学習会や講演会を行なったこと。精神障害者家族会、連合会、法人、施設作り、啓発の会などの創設に携わったことを話されました。活動を続ける中で、坪田氏は統合失調症に向けられた偏見と差別は、無知からくるものではないかと考え、この講座で知ってほしいもう一つの事として、「1970年代後半以降の教科書(保健体育・健康)には精神疾患の記述が消え、精神疾患や精神障がいを学ぶ機会がなく、知識がないから不安や恐れを持ったりする...教科書には正しい記述を望みたいものだ」と話されました。

大阪の家族会より **奥村昭氏** が親の立場で発言されました。娘さんの発病時、4つも病名が変わった事、正確に統合失調症(当時は精神分裂病)の事を知っていれば家族として、対応できた事があつたはず、早期発見/早期治療/正確な知識が大切な事を強調されました。ご自分の甥っ子が京大を卒業後、国家公務員としての仕事の中で発病した時、治療を優先させることができ、今は東京で理学療法士の仕事を選んで、自分なりの生き方をされている事は、とても希望のあるお話でした。

途中休憩を挟み、質問用紙による会場の質問コーナーに3人の出演者が答えました。(6・7Pのアンケート結果もご参照ください)

最後に **神澤代表** は「疾病や障がいをよく知らないから怖いので、正しい知識を持てば正しい付き合い方ができ怖くはありません! 地域の方、行政の方、皆が関心を持って正しい知識を持つことがこの市民講座の目的です」と力強い口調で締めくくりました。



第25-2回こころの市民講座アンケート集計結果

「目に見えにくい障がい」統合失調症の事をお話します(2017年7月22日・生駒市コミュニティセンター)

■参加者 85名(アンケート回収率54%)

①性別	人数	%
男性	11	24%
女性	31	67%
回答なし	4	9%
合計	46	100%

②世代	人数	%
10代	2	4%
20代	6	13%
30代	2	4%
40代	12	26%
50代	6	13%
60代	6	13%
70代以上	8	17%
回答なし	4	9%
合計	46	100%

⑤感想	人数	%
大変よかった	24	52%
よかった	14	30%
ふつう	0	0%
あまりよくなかった	0	0%
よくなかった	0	0%
回答なし	8	17%
合計	46	100%

⑥今後もこのような催しを期待するか		
	人数	%
はい	38	83%
いいえ	0	0%
回答なし	8	17%
合計	46	100%



家族(兄)のせきららの病気の症状と周囲との関係の難しさに胸を打たれました。又榎田さんお話ありがとうございました。(70代/女/後援会案内)



神澤さんのお話は「目に見えにくい障がい」の話は説明が分かりやすくて良かったです。(精神障害は「知的障害」とはどう違うのかということの)。よしのりさんの青空イラストも読みやすくて、最後の詩を読んでもくれたのにすごく励まされている気分になりました。本当にありがとうございました。詩はやっぱり心に残るからいいですね。榎田さんの作詞もゆっくり生きていこうというのに共感が持てました。人とは「薬」、良かったです。(30代/男/チラシ)

精神障害についての知識がなかったため、入退院をくり返した人の体験談を聞き、本人の日常生活にもどることの苦しみや生活様式などを知りたかった。深い理解はとてもむずかしこととおもう。(70代/女)

参加して良かった。病気の事がよく判った。本人、家族の苦しみ、今の時代でまだまだ解決出来ないのが不思議、もっと住みやすい世の中になれば良いと思った。(60代)

実体験の話は何よりの参考になります。奥村さんの甥っ子さんのお話しはとても希望を与えて下さいました。(50代/女)

「ひだまり会」・「生駒市」の関係の方々に感謝致します。(70代/女性)

質問コーナーが良かったです。(50代/女)

正しい知識をみんながもてば、正しい行動に移すことができることがわかって良かったです。こわくなくなるということがよかったです。(50代/女/市広報)

当事者として、家族としての体験を話していただいたことの勇氣から感じました。精神障害・精神疾患への誤解や偏見をなくすための、素晴らしい取り組みだと思います。継続していただくことを望みます。(40代/女)

我子は発達障害ですが、同じ輪の中の障害としてすこでもピアサポートできれば(ペアレントメンター^{※1})も公共の施設、公的機関で、そんな講座が欲しいです。

絵を使っただけの分かりやすい講演で改めて精神の事が分かりました。本では分からない生身の意見で、とても貴重でした。(20代/女)

教科書の中で精神障害について正しい知識を記してもらいたいと思います。(60代/女)

統合失調症について本やインターネット等で知識を得ることはできますが、この講座を聞いて「孤独にならないこと」が特に大切と感じました。他とのつながり、適切に支援を求めて病気を乗り切るためには、病気の正しい知識をまずは共有することが重要ではないでしょうか。(20代/女)

※1:有益な情報を提供したりするボランティア支援者。ペアレント parent は親、メンター mentor には信頼のおける相談相手という意味がある。

社会福祉法人 萌 職員の皆様より

理事長：吉川 郁子 様

まだ「精神障害者」が世間から偏見と誤解を受けていた頃から、植村さんは何のためらいもなく、私たちに応援してくれました。迷いなく応援してくださるその姿に、どれほど勇気づけられたことでしょうか。ひだまり共同作業所時代からずっと長い間支えてくださって、本当にありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。



コスモールいこま：山本 桂子 様

植村さん、いろいろありがとうございました。ひだまり後援会の活動を通して、いろんな機関や人とのつながり方を教えていただきました。社会福祉法人萌にも理事として関わっていただきました。何より印象に残っているのは、いのちの電話に夜間多くの精神疾患を抱える人が電話をしてくることをお聞きしたことで、その人達にどんな支援が必要か、自分たちは何ができるかを考える機会が持てたことです。これからも引き続き考えていきたいと思っています。どうぞゆっくりお休みください。



ぴあぽ〜と：桑原 由香 様

ひだまり後援会で大変お世話になりました。いつも柔らかくにこやかに美しくいながら、大きな器でささいな事は笑い飛ばし、大切な事は決して揺るがず一本筋を通し、何物にも動じない力強さを感じていました。若いとき演劇をされていたと聞き…その大物女優のような風格は憧れでした。常に前面に立って「みんなのために…」とご尽力いただいたこと、決して忘れません。ありがとうございました。

コスモールいこま：鈴木 知子 様

植村さんと知り合って21年になります。植村さんには生駒市で活躍しておられるたくさんの方々とのつながりを作っていただきました。本当に心強い味方でした。施設の10周年祝いをどうすすめるか悩んでいた私に「節目のお祝いはきちんとしないと地域の人に忘れられてしまうよ」と穏やかな口調ながら厳しい言葉をいただいたのを覚えています。今は感謝の言葉しかありません。



彩食キッチンBon：山口 健一 様

植村様のご訃報に際し、慎んで哀悼の意を表します。生前は長年に渡りひだまりを温かく見守り、応援して頂いたこと、感謝に堪えません。私個人にも「色々大変でしょ」「まあ、頑張りなさいよ」とよく声をかけて頂きました。いつもニコニコとしたやさしい微笑みが今も脳裏に焼き付いています。心からご冥福をお祈りいたします。



コスモールいこま：丸山 拓史 様

入職時に行政との関わり方や、仕事のいろはを教えてくださいました。また、後援会活動で事務局をしていた際にいつも温かく見守ってくださった植村さん。本当に残念な気持ちでいっぱいです。ご冥福をお祈り申し上げます。



ふらっと：篠田 晴菜 様

一番初めにお話ししたのはいつかのトーク&ライブ、セイセイビル1Fのホワイエでした。お会いする度向けてくださる穏やかな笑顔に、そっと寄り添うような植村さんの温かさそのものをおすそ分けいただいているように感じていました。お世話になりありがとうございました。心からご冥福をお祈り申し上げます。