

2018

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

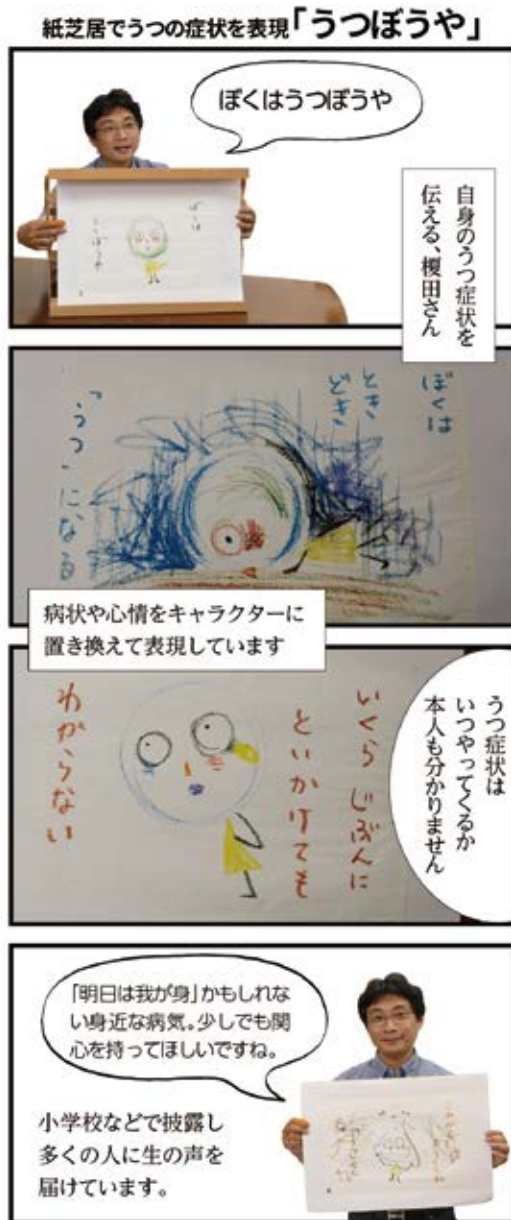
第31号

うちみずの ひだまり 夏 すずし すいか盆

# 目に見えないからこそわかりやすく! 精神障がいを「紙芝居」で伝えたい!

こんにちは! 私は、榎田伸也(えのきだしんや)と申します。統合失調症を抱える44歳の男性です。精神障がいのある人の通所施設「コスモールいこま」に通いながら、様々な活動に取り組んでいます。

右が私 榎田伸也  
「コスモールいこま」の  
仲間 藤井瓦(わたる)さんと



## ①体験発表をしようと思ったきっかけ

2004年、私は旧「はなな」を利用していました。福祉のイベントで、初めて自作の詩を朗読しました。大勢の観客を前にしながら、「僕はこれまで、めっちゃしんどい体験をしてきた。まだまだ、精神障がいを知らない人たちも多い。自分にしか語れないことを、いろんな人に伝えていきたい!」と強く感じました。それが体験発表を始めるきっかけでした。

## 体験紙芝居

## ②紙芝居をしようと思ったきっかけ

体験発表を重ねるうちに、幻聴や妄想のことを口だけで伝えることに限界を感じてきました。「従来の暗いイメージではなく、ちゃんと目に見えて誰にもわかりやすく、親しみやすいキャラクターにしてみたら?」...そんな思いから、第1作の紙芝居作品「うつぼうや」が誕生しました。

## ③今やっている活動

「コスモールいこま」には、「ハートクイこま」というミニグループがあります。そこで随時、外部からの依頼を受けながら、自分の「語り」に磨きをかけています。紙芝居のご依頼は0743-73-0900 コスモールいこまで

## ④今後、どんなことをしていきたいか

「なんやぶつうのおっちゃんやん!」と言われたい! 紙芝居を通して、「精神障がいはとっても身近なこと」なんだと、楽しみながら感じてもらいたいです。これからも、お声がかかればどこへでも行きたいです!!

## 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。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、眠れない日々が続いたりし、混乱・緊張状態に陥り幻覚や妄想などの異常な体験をすることがあります。治療を根気よく続けることが大事です。(いこまち2018年8月合併号より)

~ヒョッコリ大歓迎!!

第3回

~お買い物ついでに  
ブラリ来てね!(無料フリー)~

# いこまいい街にぎわいフェスタ

地域の皆様に楽しんでいただきながら、

「こころの健康や福祉」について知っていただくためのイベントです。

子どもも大人も楽しめる企画が盛りだくさん!!

日時:平成30年 9月9日(日)11時~16時(雨天時:12時~)

場所:ベルテラスいこま ベルステージ  
(雨天時:たけまるホール:3階小ホール)



## <ステージ企画>

チームフジキヨ(キッズダンス)  
ミカズキン(ミュージシャン)  
他 楽しい企画がたくさん

## <わいわい広場>

元気なちびっこ集まれ~!!  
ストラックアウト・ボールプール

## <にぎわい市場>

おいし食べ物がいっぱい!  
みたらし団子/おでん/たこ焼き/  
かき氷/パウンドケーキ/パン他  
(当日変更あり)

## <こころのサロン>

身体もこころも元気に!!  
ストレスチェック/血圧測定/  
相談コーナー

ひだまり  
CLOVER

## わたがし 無料プレゼント

小学生以下のお子さんで  
このチラシ持参の方先着 100名様

主催:社会福祉法人萌 生駒エリア

後援:生駒市、生駒市社会福祉協議会、生駒商工会議所、生駒市民生児童委員連合会、生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー、奈良県郡山保健所  
問い合わせ:地域活動支援センター コスモールいこま ☎0743-73-0900  
社会福祉法人萌は、精神障害者の方を主な支援対象とし誰もが生き生きと自分らしく暮らせる心豊かな社会を創ることを目指して活動しています。

第23回トーク&ライブひだまりクローバー2018  
12月15日(土) 13:00~15:30 コミュニティセンター文化ホール ♣施設利用者の発表・演奏  
川添光代クリスマス ジャズライブ

第28回こころの市民講座 予告の予告  
日時:2019年 2月9日(土)13:00~15:30 会場:生駒市コミュニティセンター4階会議室  
「発達障がいとは?」をこれから世話人会で学んでから取り組みます!!  
♣意見から... A「大人の発達障害」へ展開 大切だと思います。「発達障がいを持つ子ども」は必ず「発達障がいを持つ大人」に成長していきますから。 B 発達障がいを持つ方の、成長と、生きずらさ、就労についてが大切 C それまでに精神障がいと診断されていた方々のとまどい D 職場や学校での周囲の認識の有様...について解説できる講師を望みます。など ケンケンガクガクです。

▶退会希望の会員様:下記連絡先までご一報お願いいたします。(機関誌のみご購入ご希望の方は電話でご相談ください)  
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」の2018年8月・9月・10月例会予定例会は毎月第3土曜日  
■8月例会 おやすみ  
■9月例会 15日(土)1時30分~4時  
■10月例会 20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  
■ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)  
■連絡 TEL0743-79-1195(上村)

今回第31号「ひだまりクローバー」は、生駒市の障がい福祉課と広報広聴課のご協力を得て編集いたしました。感謝!!

# 広報いこまち8月号 ドーンと6ページ 表紙も

(取材：萌／佐藤恵美)

生駒市広報「いこまち」8月号をご覧になりましたか？（生駒市以外の方はパソコンで生駒市を検索）精神障がいについての特集が組まれました。5月初旬に障がい福祉課も交えての打合せをしてから3ヶ月、お世話

になった生駒市広報広聴課の村田充弘さんに逆取材をお願いしました。



生駒市広報「いこまち」8月号・表紙 藤井瓦（わたる）さんと榎田伸也さん 地域活動支援センター「コスモールいこま」の仲間です。

## Q 今回の取材で印象的だったのは？

A：二つあります。一つは障害のあるご本人が自身の経験をもとに啓発活動をされていることです。自分の辛かった経験を話すことは相当な力があることです。病気への差別や社会的な理解も進まない中、啓発活動に進んで取り組まれていることは、これから社会を変えていける大きな力になると思います。

もう一つは、「うつ病の親友にどう接すればいいですか？」と栄セツコ先生（桃山学院大学教授・精神保健福祉士・学術博士）にお聞きした時「なにか特別なことをしてあげると思わなくていい。病気を打ち明けるとのことだけで勇気があることだし、それを話してもらえる村田さんは親友にとって特別な存在です」と教えてもらいました。無意識のうちに「何かしてあげなくちゃ」と思っていた自分に気づき、接し方を変えないといけなさと気づきました。

## Q 取材の前と後で、精神障がいに対する感覚や意識の変化はありましたか？

A：かなり変化がありました。簡単に言うと、誰にでもかかる身近な病気だと分かったことです。「コスモールいこま」の利用者の皆さんとお話してとても純粋な方が多いと感じました。一般的な「怖い」といったイメージからは程遠く、皆さんとても優しい表情・仕草で、話してみても分かることも多いと思いました。まずは接することが大事だと痛感しました。広報広聴課/村田充弘さん ご協力ありがとうございました。



地域活動支援センター「コスモールいこま」

仲間と交流し心を癒せる「居場所」のような施設（精神障がいのある人が利用できる施設）が市内にいくつかあります。そのうちのひとつ、地域活動支援センター（以下（地活））「コスモールいこま」を紹介します。

①心の病気について自身の体験や意見を当事者同士で話し合う「いいっぱなしききっぱなし」のーコマ ②（地活）「コスモールいこま」は（社福）萌が運営するパン工房「ひだまり」がある建物の3階です。③利用者（地活）「コスモールいこま」の所長を務める小林さん ④自由に過ごす利用者の皆さん。・・・人と話せば自然と心が安らぎます。

■コスモールいこま 生駒市本町7-14 プルムビル3階 10:00～18:00 休日 土曜・日曜日、祝日、年末年始 ☎0743-73-0900

大阪市にある地域生活支援センター「すいすい」や栄先生の取材に同行したのですが、取材の帰り道、村田さんから「精神疾患と精神障がいはどう違いますか？」と聞かれたのが新鮮でした。一般の方の感覚はこれだ、と思うと同時に、いつ誰に聞かれても正しく説明できるようにしておく必要性を感じました。またその話をしていた場所が「すいすい」ができた当時、施設反対の「のぼり」が立ち並んでいた道だったので「理解しようと歩み寄ってくれる方が増えたなあ」と嬉しかったです。生駒市に心強い味方が登場です。

## 第27回 こころの市民講座 大雨警報 忘れていませんか？



のため中止され→ 順延日程決定

## 「睡眠」の大切さ

講師：心療内科医の 中川 晶 先生

日時：11月17日（土）14時30分～16時30分  
会場：生駒市コミュニティセンター4階会議室  
◆参加費：無料（申し込み不要/先着80名）  
◆共催：生駒市・生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま  
TEL0743-73-0900 9月に再度ご案内

## 平成30年度 第23回 生駒精神障がい者 後援会ひだまりクローバー 総会 報告

7月7日（七夕セイセイビル）の予定が大雨警報が出続け、会場を代えコスモールいこまの1階にて行なわれた。

別刷り報告書参照 下記は平成30年計画の為に改めて全体で確認された主な発言/報告（事務局：坪田）

- ①会計：当事者の活動支援（50,000円程）の額は目的が果たせていない。会員減が主な原因。努力する。
- ②会費未納の会員に継続の意志を確認する。会費納入を促す。（ハガキで返信をいただく）
- ③会員の年齢が高い。他の2障がい社団体との活動協力や、家族会の方の加入を薦める。
- ④通所しているメンバー（当事者）の会員加入を勧める。会費については今後検討する。 その他

「ひだまり後援会」世話人として  
ひだまりCLOVER ■連載 vol. 28

## 「後援」について考える

サッカーの応援をする人をサポーターと言うようになってどれくらいになるでしょう。この言い方はすっかり定着したようですね。関節が痛むときに巻く布もサポーターといいますが、あちらはずいぶん前から耳なじみです（私も時々使っています）。

どちらも、ほかの人や「もの」で補強することによって「持てる力をさらに発揮してもらおう」というニュアンスがあると思うのですが、大切なことはそれだけでは意味をなさないという点です。サポーターは主役ではありません。誰か頑張ってくれる人が必要なのです。ちょうど「先生」だけでは学校が成り立たないのと同じように。

わたしたちの「後援会」もちょっとそんな感じですが。後援される人がいない「後援会」はあり得ないですね。

「後援」の英語を調べてみたら”support（サポート）”の次に”back up（バックアップ）”という表現が出てきました。後ろから支える感じですね。後援会には「ファンクラブ」という翻訳もあるようで、なんだかこっちのほ



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU  
帝塚山大学 心理学部 大学院教授 [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、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

うが明るくていい感じがしませんか？ 同じことを大切だと思う人が集まって一緒に何か新しいことをする。 考えただけでワクワクしますね。

ひだまりクローバーはこれまで心の病気で困っている人たちの後援を行ってきましたが、これからは後ろから支えるだけではなく、横に並んで一緒に声を出したり、考えたりすることにも、もっと力を注げればと思っています。

ところが「台所事情」が厳しくなってきたので、思うような活動ができないこともあります。もう一つの悩みは高齢化。これはボランティアを中心とする「サポート」グループ共通の問題のようです。幸い私たちのグループでは新しい「サポーター」たちがすでに活動に参加し始めています。あとはもうひと押し、「後援会」を後援してくれる人が増えればありがたいですね。お知り合いにも、ひだまりクローバーの話をしてもらえませんか。知ってもらうことで乗り越えられるハードルはたくさんあると思いますから。

メンタル用語解説 Support