

2019

# ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第35号

ひだまりに 小鳥

## 秋

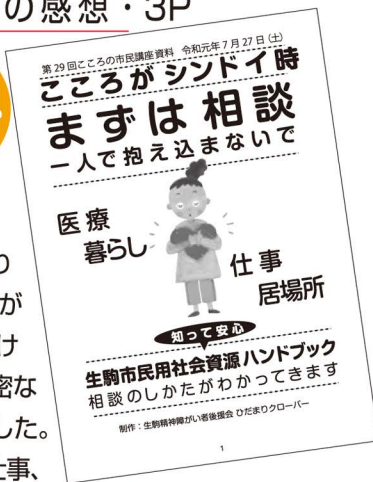
さえずる ボクのまち

## ひだまりクローバー渾身企画 第29回 こころの市民講座 **報告**

### 《こころの病》わからないことだらけ… 相談のしかたがわかってきます。

アンケート報告・2P  
参加者の感想・3P

**同封資料**



7月27日(土) 生駒コミュニティセンターで行なわれました。今回は講演形式ではなく下記3つの「こころの病」の例を上げ、当事者とお母さん、専門家の、やり取りをミニ朗読劇の会話に仕立て、「相談のしかた・分からないところ？」を、参加者に聞いていただく事から始めました。

- 1 タカシさん(28)はアルバイトが続かない、発達障がいがあり自宅にずっといる。母の相談。
- 2 統合失調症を発症しているカンジさん(32)の話。母は「親亡き後」を心配して相談する。
- 3 うつ病で入院しているキミエさん(40)は退院して一人暮らしをしたいけど、自信がありません。

これらの問題を下記に専門の方々より〈相談のしかた〉について、右上の「社会資源ハンドブック」の参照参照も交えて、アドバイスしていただきました。

♥皆さんご協力ありがとうございました (敬称:略)

- 精神科医 (古屋 穎児)
- 精神保健福祉士 (野原 潤)
- 臨床心理士 (神澤 創)
- ホームヘルパー 居宅介護ステーションさくらんぼ (石田 昌世)
- 生駒市障がい福祉課 (坂本綾子)
- 精神障害者家族会 (藤原 文子)
- 奈良県発達障害者支援センターでいあー(中村 匡志)
- ピアサポーター (星 雄一郎)
- 訪問看護ステーションくるみ (新谷 由美)
- 訪問看護ステーションくるみ (山根 真由子)
- 就労継続支援B型事業所 (佐藤 恵美)
- 生活支援センター:相談支援 (鈴木 知子)

### きつといつか 役に立つ! 保存版!!

ほとんどの相談はいくつかの困りごとが重なり、それぞれの専門家が協力し当事者とともにできるだけ実情を正確に認識して個別に緻密な対応が大切になる事がわかりました。時間をかけて「医療、暮らし、仕事、居場所」の安心を目指して行くために、やはり迷わずに「まず知識、そして相談!」です。会員の皆さん/生駒市民の皆さん、この知って安心!!「生駒市民用社会資源ハンドブック」を活用してください。

♥冊子ご希望の方はTEL0743-73-1050(コミュニティスペースはなな)まで

## 第4回いこまい街にぎわいフェスタ 2019年 9月1日(日)



### 精神障害への理解深めて

社会福祉法人「ついで」の「いこまい街」にぎわいフェスタが1日、生駒市北新町の近畿大学体育館のホールで開かれ、300人以上が参加した。同会は「精神障害者の理解を深め、社会参加を促す」を目的として、イベントを開催する。当日は、同会の職員やボランティアが、精神障害者への理解を深めるための「いこまい街」にぎわいフェスタを開催した。当日は、同会の職員やボランティアが、精神障害者への理解を深めるための「いこまい街」にぎわいフェスタを開催した。

▲にぎわいフェスタの「ひだまりクローバー」ブースでご挨拶の西谷副代表。ブルーベリーヨーグルトと手作り梅干しを販売しました。3回目の出店で、施設のメンバーや地域の方々や子供達と楽しい時間を過ごしました。

施設利用者ら演奏も 生駒市でフェスタ 生駒市立第一中学校の吹奏楽部が、いこまい街にぎわいフェスタで演奏した。また、生駒市立第一中学校の吹奏楽部が、いこまい街にぎわいフェスタで演奏した。また、生駒市立第一中学校の吹奏楽部が、いこまい街にぎわいフェスタで演奏した。

# 第29回 こころの市民講座「相談のしかたがわかってきます」アンケート報告

2019年7月27日(土) コミュニティセンター 同様の内容は一部整理させていただきまゝです。いこま 小林香織/まとめ

→抜粋させていただきました

●日頃、民児委の活動の中で精神障がいについての相談をいただいた事例がなかったのですが、様々な機関と不安の中におられる方との良き適切なパイプ役に生かせればと思う。(70代男性/生駒市)

●各機関について事前説明があると良かったと思う。(20代男性/生駒市)。(40代男性/生駒市)

●当事者が自分の身内に居るかどうかで全くその人の認識がちがうのが、精神福祉の福祉の話だと思います。私も身内に当事者が居たのである程度は理解できました。(40代男性/生駒市)

●イベント内容そのものは良かった。NHKの生活笑百科を思い出す。PSWを目指す学生さんが見たら良かったのかも。ハンドブックはよくできている。生駒以外でも一般化できる。(40代女性/豊中市)

●「まずは相談」というテーマで、の全体像を見ることができた。やや印象が散漫になった。次は、各論、個別論(課題別)をやっていただければ、深まると思います。(70代男性/奈良市)

●本人が情報を知る機会を作りたいと思います(家族で)。(60代女性/生駒市外)

●当事者だけでなし家族の気持ち実情も少しわかった様に思います。(60代男性/生駒市外)

## 今後どのようなテーマを希望されますか? ETC



○引きこもり～社会の窓口へ行くことのできるようになった経過等、いろんなことで大変苦労されている実態を明らかにできないものか。

○親なきあと、当事者の高齢化のお話。

○作業療法士さんのお話

○本人が身近な場所で生活や就労のSOSが言える場所があると良い。(職場や作業所 etc) 専門の方からの相談を本人にしてほしい。

○オープンダイアログ(吉田病院ですっと勉強会をされていますが、それをもっと一般に向けて)

○SOSを出せる教育についてもっと聴きたい。

○成人の発達障害について当事者から聴いてみたい。

○薬についての頓服の安定剤の服用の話。

○今回の京都アニメの事件でも、犯人が触法精神障がい者であったと報道されそうだったので、不安でした。当事者の皆さんが差別されないように社会の方の理解がすすむような催しを期待しています。

○依存症について ○パーソナリティ障害について

○精神障がい者当事者、発達障がい者当事者の子育てに着目を

○各制度の説明と利用について



## ♡その他 こんなご意見も♡

♡これでは参加者が少なすぎると思う。

♡行政にも頑張ってもらいたい。家族の支援には限界が。

♡ひだまり後援会(クローバー)の会員が増えると、精神障がいについて理解する人が増えていくように思います。中身を理解してもらってからではなくて、声かけをして人とのつながりてまず入ってもらうことが大切なのだと感じています。

♡萌の職員です。もっと他の人にも知ってもらえる機会があると良いなと思いました。ピアサポーター講座のことを、ピアの方ご本人が自分のことばで語っておられるのは、本当に嬉しいなと思いました。

♡まずは相談ハンドブックを作成した上でこの様な会を開催され実務的で良かったと思います。

◆マイサポいこま：ご協力ありがとうございました。本年は**488名**の票を集めていただき**200,726円**の助成が決定しました。12月14日(土)トーク&ライブひだまりクローバー2019のチラシを同封しています。ご近所ご友人をお誘いください。♠同時開催「夢村回顧展」・精神障害がある中で描き続けた夢村さん(故人)の美しい絵画31点は圧巻です。

## ひだまりクローバー こころの市民講座「まずは相談」に参加させていただいて

それは事前の情報の通り、相談を巡る「劇」でした。この「劇」の登場人物は相談者と相談対応者で、相談者の役は当事者本人が、また相談対応者の役は現実にその職にある本職の人たちが演じました。そうした形で、市役所、精神保健福祉士、生活支援センター、福祉事業所、社会福祉協議会、医師、訪問看護師、家族会等々多くの機関や方々のそれぞれの相談支援の内容や利用の仕方などが紹介されました。

劇という形にすることで、ただ聞いているだけでは無味乾燥な「相談支援」が、より身近なものとして伝わったようで、講演会や説明会とはまた一味違う面白さがありました。

そのなかで感じたのは2点でした。ひとつは、ピアの方の大変積極的な参画です。何人ものピアの方が劇での役割を担い、また質疑の中でも積極的に発言され、生駒のピア活動の活力を強く感じました。

もう一つは、この企画を立案・準備・推進されたひだまりクローバーのご関係の皆様のご努力です。「少しでも役に立つ催しにしたい」という強い意欲を感じました。大変なご努力で

あったことと存じます。

忘れてならないのは、当日配布された「こころがシンドイ時、まずは相談、一人で抱え込まないで」という小冊子です。「知って安心社会資源ハンドブック～相談の仕方がわかってきます」と銘打たれた冊子には、医療・暮らし・仕事・居場所の4つの分野、11の課題について、相談の仕方や相談先などが紹介されていて、とても実用的な情報のかたまりでした。

この冊子の作成にも大変なご努力があったことと存じます。また、質疑の際に発言させていただいたのですが、精神障害者の大多数が社会資源につながっていない実態があります。「親なきあと」に備えての大きな課題は、本人が社会資源とつながり、困ったときの相談相手とつながることだと思いますが、今回の企画は「相談」に焦点を据えて、社会資源とつながる具体的な道筋を提示され、意義深いものであったと存じます。

皆様、本当にお疲れさまでした。奈良から参加させていただき、ありがとうございました。これからもどうぞよろしく願いいたします。

奈良ともしび会 塩入 栄

9月1日、橿原市でこんな映画が上映されました。



主催は精神障がい当事者の組織「サークルN」です。

なゆたの会

精神障がい者自身による活動拠点

「なゆたの会サークルN」とは、地域当事者会なゆたの会(無限の会の意)が展開する、精神障害者の地域における活動拠点として、橿原市から委託を受けた事業体です。啓発を目的に、精神障害をテーマとした映画会などを開催しています。

「サークルN」はサロンとして、集い合い。お互いの妄想や幻覚のこと薬のことなどを話したり、気づき合ったりするところです。ご飯を作ることもあります。特に行動などのメニューは無く、自由に過ごします。TEL0744-23-0745 サークルN



今年で15年を迎えた「なゆたの会サークルN」は、今回で6回公演目の開催事業を行なった。「きょうされん」(共同作業所全国連絡会)の40周年を記念した映画「夜明け前・呉秀三と無名の精神障害者の100年」の上映と、八尋弁護士による講演会と、仲間が壇上で語る「ボクたちの入院体験」が行われた。  
◀映画：今から100年前精神病に有効な治療法が無かった時代・座敷牢に幽閉された精神病患者を救おうと奔走した 呉秀三は、私宅監置(座敷牢)の実態調査を世に出して、... 精神障害者が置かれている実態を指して、「この国に生まれた不幸」「この国目下の急務」と言い放った。隔離収容の実態・・・現代においていかがか？を投げかける(字幕・要約筆記付き)

## 「専門家って何だろう」

7月の「こころの市民講座」面白かったですね。いろいろな役割の人がそれぞれの立場からお話をしてくれて、今までよくわからなかったことがいろいろはっきりしたような気がします。

誰かが心の病気で困っているときに相談する相手はたくさんいます。市役所の障害福祉課に行ってもいいし、コスモール(生活支援センターコスモールいこま)に来てもらってもいいし、病院のワーカーさんや主治医の先生と相談することもできます。それぞれ専門は違うけれど、皆さん相談に来た人の立場に立って一緒に考えてくれる人たちです。家族の方も相談に行けます。でも、不安や混乱からどこに相談に行けばいいのかわからなくなることもあるでしょう。自分の困りごとをどの専門家に聞いてもらえばいいのか迷ってしまうこともあるかもしれません。そもそも、「専門家」って何なのでしょう？

お医者さんは医療の立場から、ワーカーさんは福祉の視点から、カウンセラーは心理の立場から、困り事の解決を手伝います。専門家はそれぞれの専門領域に応じた知識や技術を駆使して困りごとを解決していくのです。でも、一人の専門家がす



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

べての問題を解決できるわけではありません。専門外の領域についてはほかの専門家の協力が必要です。一人の困りごとを解決してゆくのに複数の専門家が協力していくわけです。実際にはいつもうまく連携が取れているわけではありませんが…。

私が専門にしている心理療法には「ノットノーイング(not knowing)」という考え方があります。その人のことはその人自身が一番よく知っていて、専門家であるセラピストは何も知らないという立場で話を聴くというものです。「無知の知」と訳されることもあります。たとえば「痛み」がその人にしかわからないのと同じように、心の病気の「困り具合」もその人にしかわからないといった感じでしょうか。

数年前からひだまりクローバーの世話人会には当事者メンバーが参加しています。本人のことは本人が一番よくわかっていると思うからです。その人の問題に関する「専門家」はその人自身なのです。第一、自分たちのことを知らないところで話されるのはだれでもうれしくはないかもしれませんね。

■メンタル用語解説： **専門家**

2019年度の会費をいただいた会員の皆さん、ありがとうございます。未納の方は下記までよろしく願いいたします。  
★年会費振込口座のご案内(最寄りの郵便局で振込ができます) ★一口2,000円(何口でも結構です)  
口座：00950-7-274001 名義：生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

精神障がい者への  
支援と啓発の  
後援会

### 「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」活動と入会案内

- ♣当会は2019(令和元)年に設立24年目となります。●精神障がいのある人の発表(トーク)と、みんなが楽しめる演奏や歌(ライブ)を組み合わせたイベント「トーク&ライブひだまりクローバー」を年1回開催しています。
- また、年2回「こころの市民講座」などを行ない、精神疾患/精神障がいの正確な知識を得るための啓発と、精神障がいのある人への活動支援を続けています。◆他団体との活動にも協力しています。●機関誌「ひだまりクローバー」は年3回発行しています。会員には上記のイベントや市民講座の案内などをお送りしています。
- ♥年会費は一口2,000円です。 目的に賛同していただき、入会を希望される方は、  
会員連絡先: 〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田 博方 TEL0743-74-9652 までご連絡ください。
- ♠事務局: イベントや市民講座お問い合わせ/コミュニティスペースはなな TEL 0743-73-1050

精神障がいがある方の  
「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」の2019年10月・11月・12月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 11月例会 16日(土) 1時30分~4時
- 12月例会 21日(土) 1時30分~4時
- 1月新年会未定・例会は未定
- 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3000円(年3,600円)
- 連絡 TEL 0743-78-0885(上村)