

2020

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第 36 号

冬

正月のひだまりに

夢をみていたクローバー

# 2020 あけまして おめでとう ございます

「ひだまり後援会」世話人として

ひだまりCLOVER ■ 連載 vol. 32



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

## 「こころの新年 自分を生きる」



年号が変わってから初めてのお正月、皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
変わるのはいいことですね。

人間は変わらないわけにはいかないようにできているのですから、  
できれば「成長」といえる変化にしたいものです。

さて、本号の「ジョーシキアンケート」にも示された通り、  
人との話し方で悩んでいる人は少なくありません。

その結果として、就労や社会参加に困難を感じている人のいかに多いことか…。

常識は英語でコモンセンスといいますが、

これは「あたり前の感覚」という意味だそうです。

いろいろな分野で「多様性」が求められる今、

これまでの「あたり前」はそろそろアップデート（更新）の時期に来ているのではないのでしょうか。

新しい時代には新しいジョーシキが必要だと思います。

いろいろな人がお互いを尊重しながら、

「一人一人が自分らしく生きやすいよう生きる」が常識になるといいですね。

今年も皆さんの「こころとからだの健康」をお祈りしています。

ジョーシキ

■メンタル用語解説：

## 2,3 ページ特集 「ジョーシキ」ってな～に??? ジョーシキ アンケート▶

### 第30回 こころの市民講座

だれにも成長の凸凹があり、違った発達と未来の人生がある事を学びます。  
▶申し込み不要 (先着 80 名)

2020 年 2 月 22 日(土) 14:00～16:00  
生駒市コミュニティセンター 4F 会議室

●講師 中村匡志さん 奈良県発達障害者支援センター「でいあー」相談員

最近テレビや雑誌で「発達障がい」がよく取り上げられていますが、  
具体的にどんな困りごとがあるのでしょうか？ ▶講演と ▶体験談

# 発達障がい? II

# 「ジョーシキ」ってな~に??? ジョーシキ アンケート

この欄は→

社会にでる・・・常識ってなんなん?

ここでいう「社会に出る」とは、就労にかぎらず、家の外に出て何かの施設に通所したり、今まで面識の無かった人などと接する事や機会として、回答してもらいました。

Q1~Q10のアンケートは認定 NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボ発行「こころの元気+PLUS」11月号特集3「ジョーシキ」って何?より転載させていただきました。

**Q1** 社会に出よう(※)と思ったとき、対応や服装・話し方がわからないという不安やとまどいを感じたことは? [199人 (100%)]

不安やとまどいで常に一歩を踏み出せない 8人 (4%)

感じたことがない 32人 (16%)

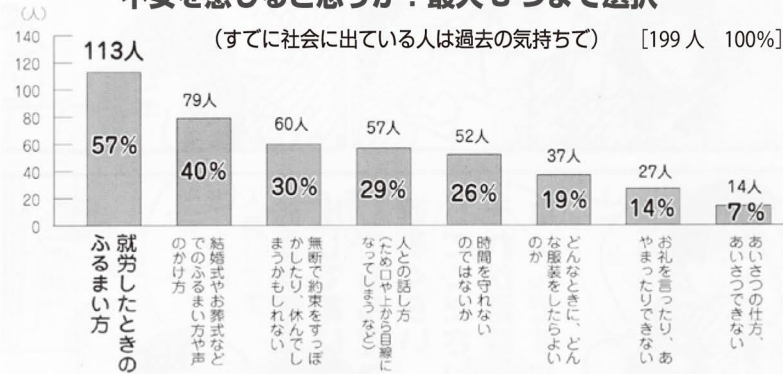
不安やとまどいで一歩を踏み出せないことが多い 40人 (20%)

感じたが、ためらわず一歩を踏み出した 42人 (21%)

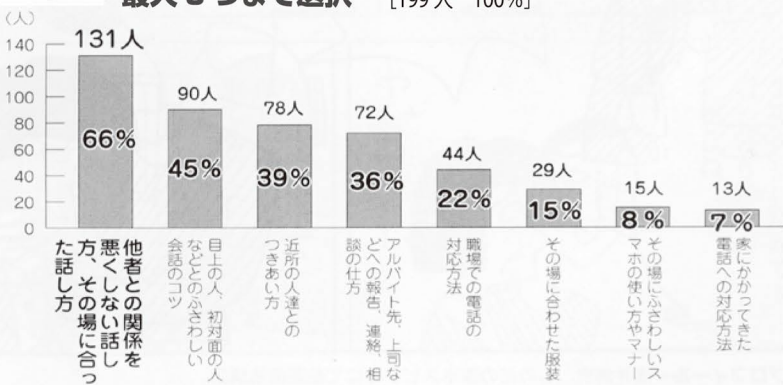
感じたが、何とか克服して一歩を踏み出した 77人 (39%)

初めての人や場所は毎回ドキドキ!

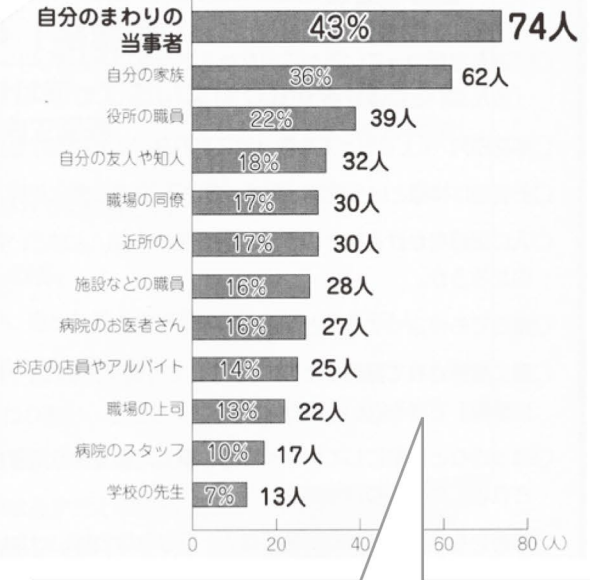
**Q2** 社会に出ようと思ったとき、何にとまどったり不安を感じると思うか?最大3つまで選択 [199人 100%]



**Q3** 今、自分が知っておきたい、身につけたいことはどれか? 最大3つまで選択 [199人 100%]



**Q4** 自分のまわりで、社会の「常識」を知らないと感じる人は誰か? 最大3つまで選択 [回答数174人 (100%)]



**Q5** 「常識」がないと感じるのはどういふところか? (記述式40文字以内 144人の回答から抜粋)

**自分のまわりの当事者:** 会議の場所などで、携帯電話をマナーモードにしない。敷地内禁煙の場所で堂々とタバコを吸ってしまう人が多い。話を聞いてほしいと言って愚痴話を5時間続ける。

**自分の家族:** 自分のことばかりしゃべり人の話を聞こうとしない。母親が電車の中で爪を切る、ケータイでの通話

**役所の職員:** 手続きに行ったときなどプライバシーへの配慮がない。

**職場の同僚:** 1対1になった瞬間に叱責してくる、あたりちらす。

**近所の人:** 無灯火で自転車に乗る。ゴミ出しのルールやマナーを守らないところ。カミングアウトしたら公然と外で皆に聞こえる様に私の自治会不参加問題を話す。

**職場の上司:** 相手によって態度をコロコロ変える。

**病院のスタッフ:** 看護師に注意したのに、注射の前の名前確認をきちんと行わない。

**調査対象:**

コンボの賛助会員および無料メール会員など、精神疾患をもつ当事者の方

**調査期間:**

2019年7月31日~8月22日のネット調査

**有効回答数:** 199人

**回答者の年代**

年代	人数	割合
10代	0	0.0%
20代	13	6.5%
30代	41	20.6%
40代	70	35.2%
50代	60	30.2%
60代	12	6.0%
70代	2	1.0%
80代	0	0.0%
90歳以上	0	0.0%
無回答	1	0.5%
回答数	199	100.0%

**働いた経験 (複数回答)**

経験	人数	割合
クローズでもオープンでも働いたことがある	77	38.7%
病気のことを伝えずに(クローズ)働いたことがある	55	27.6%
病気になる前に働いたことがある	44	22.1%
病気のことを伝えて(オープン)働いたことがある	37	18.6%
働いた経験は、現在までまったくない	5	2.5%
無回答	1	0.5%
回答数	199	100.0%

転職するか? ぐすぶるか?

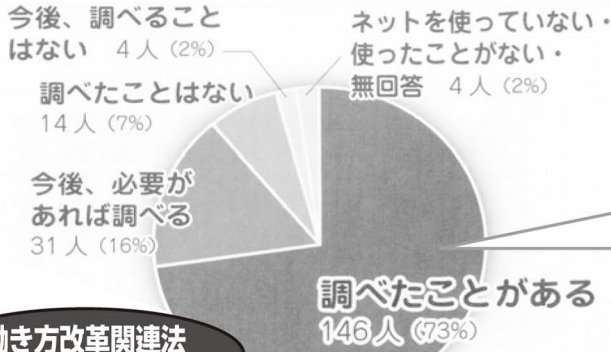
いつも思う 電話はとりたくない

無言のあいさつ 「・・・」「: :」



## Q6 社会に出るとき、自分が知らないことをインターネットで調べたか？

(199人 (100%))



働き方改革関連法  
成立って?僕らには?

## Q7 Q6のネットで調べた情報は役に立ったか?

(記述式40文字以内 ネットで調べたことがある人で有効回答数123人 (100%))

内容で分類すると

「役に立った」という回答が76人 (62%)

例：会社の電話対応の方法を調べて、何より気持的に安心できた。

「役に立たない」という回答が19人 (15%)

例：サイトによって言っていることがバラバラで混乱しました。

「どちらともいえない」回答が28人 (23%)

例：大まかな流れは理解できたが、詳細はわからず結局自分で経験するしかなかった。

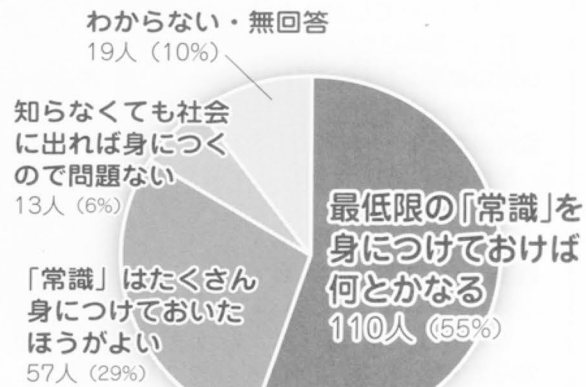
## Q9 いわゆる「常識」と言われるが、疑問に感じること

(記述式40文字以内 126人 (100%))

- 「みんながやっているからあなたもできないとダメ」→「みんな」とは誰を指すのか?
- 年功序列:年上でもとても敬う気になれない人もいるから。
- お客様は神様という言葉は間違っている。店員と客は平等。
- 人に迷惑をかけるなというが、迷惑をかけない人などいるのだろうか。
- 誰とでも仲よくすることがよい、ということ
- 親に虐待されて発病したのに、どうして「親を大切に」「親に感謝」できるというのか?
- はっきりと言葉にしていなくても、察して動くように要求される。わかるわけがない。
- 障害をもった人はかわいそうな人、助けなければいけないという常識
- 言葉づかい。敬語を使うことが望ましいなど。
- 仕事するのにスーツ、革靴でなければならないという常識

## Q8 社会に出るために「常識」は身につけておいたほうがよいと思うか?

(199人 (100%))



私の常識と  
あなたの常識は同じ?  
ともがぎらない...

常識ってなんなん?

時間は守りたい。  
でも思うように動けない...

あいさつはしたいけど...  
でも声が出せないないよ

「寝ぐせ」はあかんね

## 回答からまとめた

これだけは知っておいたほうがいだろう 「常識集」

## Q10 あなたが考える、これだけは知っておいたほうがいだろうという「常識」を30文字以内で記述

(162人の回答)

1位: あいさつ 31人とダントツ多かった回答です。

2位: 時間を守る 「時間を守る」も21人と多い回答。

3位: 話し方や話内容 自分ばかり話さない。思った事すべてを口にしないなど 17人

4位: 報告・連絡・相談 事前の連絡など 11人

5位: 気遣いや尊重 障がい者同士でも、いたわりあい、しつこくしないことなど、9人

6位: 言葉づかいや敬語 目上の人のため口を聞かないなど 8人

6位: お礼やお詫び ありがとう・ごめんなさいは必ず伝えるなど、8人

6位: 約束を守る 回答者 8人

9位: 身だしなみ 清潔にする(服装、髪型など)など、7人

その他野51個の回答は、さまざまに分類できませんでした。

障害があるとうと無かつと、今ほど働きにくい世の中は無いように思っています。  
↓ニュース、就職氷河期世代を対象にした職員採用試験の二次試験が宝塚市で行われ、1次試験を突破した180人が集まりました。4割が非正規の衝撃 就職氷河期世代(ロスジェネ)は救えるか?





## 西谷光子さん 緑綬褒章 ご受賞おめでとうございます。

このたび 当ひだまりクローバー副代表の西谷光子さんが 令和元年秋の褒章に際し永年にわたり社会奉仕活動に貢献された功により緑綬褒章の栄に浴されました。このことは西谷さんご本人、ご家族はもとより私たち「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」の会員一同にとりまして 誠に大きな喜びです。

●西谷光子さんは、平成6年「ひだまり作業所」(その後3カ所になる)が立ち上がる経過の中、平成8年に「生駒精神障害者施設後援会」の発足に尽力され、当事者の支援に深く関わってこられました。また、ハローワークにおいての精神障がい者の就労支援にも尽力されました。その優しいお人柄のまま これからもずっとご活躍いただき「ひだまりクローバー」をお導きください。ご褒章おめでとうございます。(世話会一同)

2019.12.14 生駒コミュニティセンター文化ホール

## トーク&ライブ 2019 と 夢村回顧展の感想

+2F ギャラリー +205 号室

おひさ~  
夢村だよ  
来てくれて  
ありがとう



▲メンバーの朗読 ▲メンバーの演奏 ▲金関環さんヴァイオリン演奏 ▲手話サークルカナナ+山尾さんの歌唱「翼をください」

▲夢村回顧展ギャラリー風景 夢村回顧展1日だけだったんですね!もったいないな~



▲トーク&ライブの参加者に配られた施設利用者▷自主編集冊子、天晴れ「あっぱれ通信」第4号タイトル

### ●トーク&ライブ参加者の感想 etc

▶参加3回目やったけど・・・今までで一番良かった!金関環さんすごく良かったわ~、MCも良くて楽しかった。▶メンバーのピアノ演奏・毎回腕上げてるのは驚いた。▶こんなに自分自身を見つめるんだ。この素晴らしい朗読だ!素晴らしい!▶「メリークリスマス!」と思いきり叫んでみんなを引き込んだ彼はエンターティナーだね。▶すごく楽しくて綺麗な絵も見せてくれて1,000円で、安すぎ。なんて?▶家族会ちょっと早く出てきたの。▶みんなで手話した「翼をください」よかったわ~!

### ●夢村回顧展・感想ノートから

▶優しい夢村さんの顔が思い出されました。▶こんなに素晴らしい絵初めて観ました。感動の一言です。ありがとうございました。▶古典から現代アートまで幅広く手がけられて、その下地のレベルの高さと感性の豊かさに感動しました。▶7年ぶりに夢村さんにお会いできました。本当にうれしいです。▶夢村さんはコスモールで、いつも優しく声をかけてくださいました。懐かしくあの笑顔を思い出します。私も御陰さまで大分、成長、回復してきました。今日はありがとうございました。

2019年年会費をいただいた皆さんありがとうございます。未納の方は下記までどうぞよろしくお願いたします。

★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  
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

●「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」などを行なっています。●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。●機関誌「ひだまりクローバー」は年3回発行しています。(イベントや講座のご案内もしています)

♥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

- 1月 新年会 未定
- 2月 例会 22日(土) 1時30分~4時
- 3月 例会 21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3000円(年3,600円)
- 連絡 TEL0743-78-0885(上村)