

2022年の2年 どう過ごされましたか？

日時 3月5日(土)
場所 生駒市コミュニティセンター 4F会議室

ネエ、聞いて...

「(コロナ)で何が変わりましたか？
「こころがシンドい!」と思う人が増えて
とまどい **ストレス** つらさがいっぱい!

内容

朗読劇、ストレス・マネジメントのミニ講座の後、グループディスカッションでは、看護師や保健師、心理士、精神保健福祉士の専門職も一緒に「コロナ禍でシンドい体験」「コロナ禍が明けたら〇〇がしたい」という話をしました。市民の皆様の参加なく残念でした。2月1日発行の広報告知が間に合わなかったこと、コロナ感染者数も減らない日々が原因かと思われま。しかし、徐々に参加された会員もあり、当事者の皆さんとともに交流と学習会ができて良かったです。「ボディワークや小グループでの気軽なおしゃべりで気分がすっきりした」との感想もありまし

ご意見・ご感想

わたくしだけじゃないんだ...

まず、参加者アンケートより

○ボディワークが楽しかった。体を動かすだけでも心が軽くなったのが自分でも分かって日常的にやってみたい。前向きワード、元気ワードがたくさん出てきた。こちらまで元気になった。つながりの大切さや温かさがいづも参加する度に痛感する。私もこういう場をつくるあったかい人になりたい。

○一般参加者がなかったのが残念でした。

○小グループで話をしたので気楽にしゃべれた。神澤

アンケートから作った パワーポイントより



●大学生たかし20歳 コンビニだけの短時間バイトでは 学費とアパート代が払えなくて、まだ授業はリモートやし、大学続けるんかわからなくなってる。ほんとしんどいです

●まさよ75歳元幼稚園の先生 一人暮らしの中にいるのは不安です。娘の子供二人を預かってます。遠くにいる息子には本気でオミクロン株が蔓延してるから「大阪通って帰るんやったら、息したらあかんで」と言ってやりました...



先生の話もとても納得できました。

○神澤先生の深呼吸の話だったり、スポーツの話だったり
がストレス発散になってとても良かったです。

○コロナ禍で家にいることが多くて仕事も減らされたりして、仲間と過ごすことが少なくなって、いつも孤独だったり...。でもなんか和みました。

○良い内容だったので参加人数が少なかったのが、もったいなかった。

○コロナ禍でのストレスは重要な問題だと私も思っています。家(自宅)での過ごし方など課題はたまる一方で、自身もストレスにけっこう悩んでいます。

○神澤先生をはじめ、みなさん、頑張ってはるんやなあ...と思い、ちょっと嬉しくなった。

●6人家族 42歳の職員 家庭内で2週間こもり状態です。高齢の母と父は、みなし陽性となり父は入院を希望したけれど...3歳の娘が陽性となり濃厚接触者の妻が看病しました。陰性の5才の息子も保育所には行けません。まさかこの様な事態になるなんて想像もできないことでした。



●花木まこと62才 早期退職で、始めたヤキトリヤです。初めて3ヶ月で緊急事態宣言が出て、あれよあれよの間に閉店状態になりました。持続給付金を受けただけ。確定申告せなあかんし、焼石に水ですわ。



2022

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第43号

やっときた マスクはずして **春夏** ひだまりで



生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

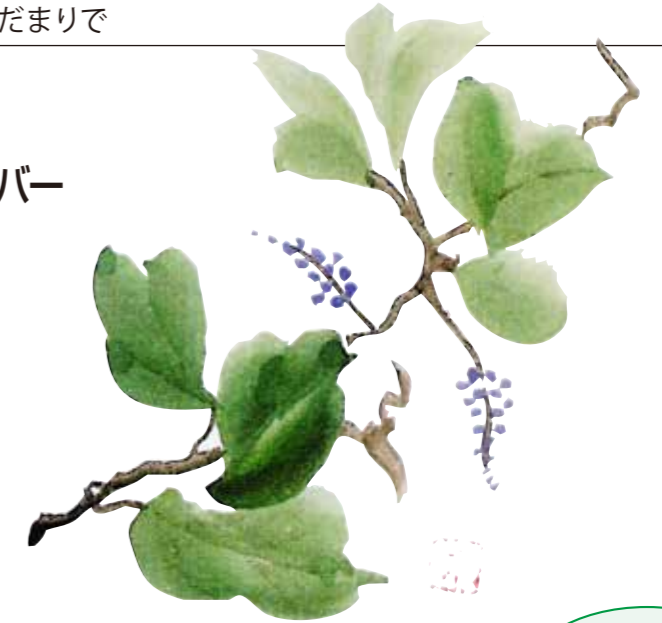
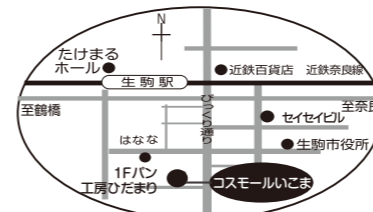
第27回総会

2022年7月30日(土)

10時30分~12時

コスモールいこま (パン工房ひだまり3階)

2ページの総会案内をご覧ください



5・6ページに「教科書に精神疾患」の関連記事を掲載

引き続き▶1時30分より▶同日開催(下記) 近くですが会場が変わります。ご注意ください。

第35回こころの市民講座 だれでもかかる「こころの病」

2022年より、高校の保健体育の教科書に「精神疾患」が掲載される

「こころの病」ってなあに？

2022年(令和4年)

日時

7月30日(土)

13:00(受付) 13:30~15:40

場所

生駒市コミュニティセンター 4F会議室

講演 講師

吉池 毅志 先生

(大阪人間科学大学准教授・精神保健福祉士)

高校の教科書に掲載された「精神疾患」にはどのような記述があるのかを中心に「こころの病」は誰でもかかる病気であることを話していただきます。そして、生きづらさを持ち続けられれば障害があらわれることもあり、そのためにはだれもが「こころの病」を正しく知り、偏見や差別の無い日常が大切であることを、質疑応答を交えて学びます。

体験発表

奈良県精神障害者家族会連合会(まほろば会) 事務局長 奥田和男氏
ハートワークいこま(精神障がいのある人の語り部グループ)に体験談を依頼

統合失調症

うつ病？

双極性障害？

●当代表 神澤創の「さあみんなボディワーク 身体をほぐしましょー」(休憩時間に)

■参加費無料 (申し込み不要・定員：定員先着100名)

- 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。(当日はマスクの着用をお願いいたします)
- 新型コロナウイルス感染症対策により、ご来場多数の場合は お断りすることもあります。ご了承ください。
- 発熱や咳症状、倦怠感、味覚・嗅覚異常などがある場合は、参加を見合わせてください。
- 講座受講の際に手話通訳または 要約筆記が必要な場合は、講座の1週間前までに、問い合わせ先に連絡してください。

主催

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

コミュニティスペースはなな内 担当：佐藤恵美
TEL 0743-73-1050 FAX 0743-73-1054

当会事務局へのご支援の感謝

●社会福祉法人「萌」様/各担当職員の皆様 当会発足以来、27年。法人「萌」担当職員の皆様には日常の運営(世話人会の開催・機関紙の発送・生駒市との連絡・各種資料の作成)などに多大なご尽力をいただいております。ありがとうございます。今後とも引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」入会案内 / お願いと感謝

2021年度の会費をお振込みいただきました会員の皆様、ありがとうございました。

★年会費振込口座(最寄りの郵便局で振込ができます) 青・赤両振込用紙とも手数料が必要となりました。

♥年会費：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

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

◆事務局：お問い合わせ/コミュニティスペースはなな内 TEL 0743-73-1050 担当：佐藤

「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2022年7月・9月・8月 例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 7月例会 16日(土) 1時30分~4時
- 8月例会 休会といたします
- 9月例会 17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TEL0743-78-0885 上村

ひだまりクローバーの会員の皆さん、当会が発足して、今春で27目となります。

誰でもかかる可能性のある「精神疾患」の正しい知識を得る事が目的の一つである当会にとって、この春は高校の教科書に「精神疾患」の記述が40年ぶりに掲載されることなど、変化の著しい年になりそうです。それは、コロナ危機を3年近く経験した中で多くの方々がメンタルに危機を感じておられることも背景にあるのではないのでしょうか？ また、精神障がいのある方々が、自分の苦しい体験を語る活動を始めます。これは多くの方の「知りたい思い」でもあると感じています。当会の27回目の総会です。会員の皆さん、ご参加いただき ぜひご意見をお聞かせください。（代表 神澤 創）

第27回 ひだまりクローバー総会

今回総会は、表紙記載の通り、

7月30日(土) 10時30分～12時
会場は生駒駅南・びっくり通り商店街を抜けて約5分。表紙地図参照

コスモールいこま（パン工房ひだまり3階）
♪「パン工房ひだまり」の左手の入り口1階で靴を脱いでいただき3階の踊り場でスリッパをはいてください。手指の消毒もお願いいたします。



▲初めて支援施設「コスモールいこま」で総会をします。利用者が日常くつろいだり、みんなで食事を作って食べる食堂でもあり、いろんな行事の打ち合わせなどをするミーティングの場でもあります。

■ご案内

- 1 議案書を同封しています。
- 2 総会・出欠はがきを同封しています。ご意見欄への記載をお願いいたします。近況をお聞かせください。
- 3 はがきご返信の無い場合は、議案・同意とさせていただきます。
- 4 議決はホームページ記載。（9月予定）

■お知らせ

- 5 同封の規約に基づき、3年間会費納入がない会員は退会と判断いたします。
- 6 退会後も機関紙など案内を必要とされる方はホームページをご利用ください。
- 7 会費（年2,000円）の納入について郵便局での会費の振込は、赤い振込用紙・青い振込用紙とも手数料が発生するようになりました。ご注意ください。

■お願い

- 8 多くの方に当会の目的と活動を知っていただくために、ご近所・ご友人に、同封の機関紙や「こころの市民講座」のチラシをご照会して頂き、お誘いください。

生駒の風景と
(ひだまり)が

短編映画「そのこえ」のロケ地になりました。

短編映画「そのこえ」とは

生駒市在住の田中大志さんが企画、監督、脚本を編集した短編映画です。主人公の場面緘黙症（※）という社会の中で声を出せない青年が利用している就労継続支援事業所へ入職してきた職員（女性ダンサー）と出会い、「踊り」によって自分の「声」を発見するというストーリーです。



監督との出会いと撮影

田中さんがロケ地となる福祉事業所を探す中で、2021年3月（ひだまり）との出会いがありました。私たちは日々「精神疾患・精神障害について正しく知ってほしい！」と活動をしています。手段は違っても、伝えていく事の大切さに意気投合し、映画の撮影に協力していくことになりました。

メンバーミーティングで企画から説明してもらい、毎月1～2日ボランティアで来てもらうことになりました。一緒に作業や活動をする中で、メンバーの言葉や様子が脚本づくりに活かされています。「映画に出てもいい人～？」と募集すると数名のメンバーが手を挙げ、「オーディションがあるの？」「衣装はどうするの？」「俳優さんや女優さんはどんな人かなあ？」などと盛り上がり、9月26日に撮影がありました。私達には特にセリフもなく「いつもどおり店舗前の掃除をしてください」「いつもと同じように朝礼をしてください」という監督の指示に緊張しながらもやってみました。

▼みんなでたこ焼きのシーン、ドキドキうきうきでした。



(※) 場面緘黙症：言語能力は正常であるのに、選択された特定の場面（学校など）や人に対して、話すことができないという状態です。家庭では良く話すことが多いので、親が気付かない場合や、気付いても、成長とともに変わるだろうと考えることが多いです。



そして完成！試写会を開催

5月1日、いよいよ試写会です。午前と午後の2回上映で約300の方が集まってくれました。映画の開始早々に毎日見慣れているはずの店内やパン作りのシーンがあり、引き込まれます。主役の俳優さんは撮影当日「場面緘黙症の利用者」になりきっていて一言も話さなかったのが、上映後のトークショーで「うわ、しゃべった！こんな声やったのね！」とみんなで感動し、出演したメンバーも2人ずつ舞台上で映画を観ての感想、撮影時の気持ちなどを話しました。

この映画のおかげで、普段は接点のない劇団員や映像関係者の方々と、お互いにとても大きな良い出会いと経験となりました。



◀ 映っていない多くのメンバーが小道具作りに頑張ってくれました。
◀ 試写会を見て私たちは「大きなスクリーンに映っている自分」に感動しました。

あゆみ—その後26年

「生駒精神障害者施設後援会」は1996(平成8)年7月より障がい者の家族が中心となり、生活の場において支援する活動が始まり、今に至っています。(現在名称は、生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー)

その目標は当初は施設の運営に対する、「経済的な支援」でしたが、現在は当事者への「支援」と精神障がいの成り立ちと日々の生活上の困難さについて「市民への啓発」をはかることです。

そのために医療関係者、教育関係者、社会福祉関係者、ボランティア団体などからの専門的知識を中心に研修のための講演会を、会員および市民を対象とし開催してきました。

年2回の「こころの市民講座」は、幅広いテーマで行われました。当事者や家族から生々しい療養生活の難しさなどが問われることもありました。

一方、年1回の「トーク&ライブひだまりクローバー」ではプロの演奏家や歌手などの出演で楽

しいステージが演出され、以前はなかなか人前には出ようとしなかった当事者も、ピアノやギターなどの演奏や自作の詩の朗読をするようになりました。また、当事者の辛かった病気の体験談や、生きづらさを聞いた参加者から「始めて聴かせてもらった。参加してよかった。もっと精神疾患のことを正しく知りたい」と感動の言葉を寄せていただきました。

しかし、若者や中高年の参加者は少なくなっています。情報の得方はホームページや SNS、スマホが中心となり、孤立した情報が多く「相談」が敬遠されているのか、私たちの活動の PR 不足と言いましょか、伝わり方が乏しくなっているように思います。今後を省みて、ひとり一人に声をかけながら、ともに活動の幅を広げたいと思います。

副代表 石田 由美子

ストレス

町の中での暮らしで・・・

「しんどいストレス」に対処する手段の一つとして、こころの健康を学ぶことと、社会的なネットワークを持つことが重要です。「こころの病」になった当事者や家族の救いは、信頼できる人達との出会いであり、そこでのこころの触れ合いで成長していくことです。社会的ネットワークの人間関係を活用して自分の心を開いていくことが大切です。

「こころの病」を患った人は・・・全て大きな重荷を背負っています。そして家族も共に大きな苦労と出会い、生きていくこととなります。

同じ悩みやしんどさを抱えた当事者の方々、あるいは同じ悩みの家族がいます。そこでは当事者同士で助け合ったり支えあったりしている姿を目にします。家族や当事者は信頼できる人達との交流を通して話を聞いてもらったり、話をしたりする中で、何気ない会話がこころのストレスを和らげてくれます。

また一人で解決できない時

トラブルが発生しても一人で悩まず 誰かに相談できるような体制を皆で作ることも大切です。それらを利用できるようにしてお互いに助け合う関係を作っていきましょう。

こころががしんどいときの当事者は他人の何気ない一言で大きく心が傷ついてしまいます。普通の人が一晩寝たら気にしないような一言でも自殺することだってあります。そんな時に誰かに話を聞いてもらったりしたらストレスが軽減します。《ひだまりクローバー》は「こころの病」のある当事者を支援する「後援会」です。当事者と支援者が共に活動をする社会的ネットワークの一つです。

当事者は自分の病気や悩みを認め・受け入れて、信頼できる人達を見極め話を聞いてもらいましょう。家族は、できるだけ正確に「精神疾患や、障害」についての知識を身につけましょう。新しい発見があるはずですよ。

「精神障がい者における就業支援 B 型実態調査報告書」より

世話人 藤原

ひだまり CLOVER ■ 連載 vol. 38

「こころの調子—メンタルヘルスコンディション」

NAMI (アメリカ最大の精神障害者支援組織) のホームページを見ていたら「メンタルヘルスコンディション(mental health condition)」という言葉に出会いました。どうやら、これまで使っていた「精神障害 (mental health disorder)」という言葉の代わりに、こころの病気もいろいろな「状態 (condition)」の一つとしてみたいこうとする考えのようです。「障害」という言葉のイメージがよくないので、「コンディション」を使おうということかもしれませんね。そういえば、日本でも発達障害などの「～障害」という表現をやめて「～症」と呼ぶことになりましたが、同じような流れなのでしょう。全家連 (全国精神障害者家族会連合会) の頑張りで「精神分裂病」が「統合失調」になったのを思い出します。



それはさておき、こころの調子が思うようにいかなかった状態を「病気」と決めつけて特別扱いするのではなく、あくまで調子の変化、いろいろなバリエーションの一つとしてみるのとはなかなか素敵な発想だと思います。



ひだまりクローバー代表。医療機関での勤務後、大学教授 (関西福祉科学大学、帝塚山大学教授等) を経て、現在「いこまカウンセリングルームこころ」代表。カウンセリングや心理療法を通じて、地域の方の「生きづらさ」の支援を行っています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会座長、奈良市精神保健福祉連絡協議会委員、生駒市教育委員他

身体の調子と同じで、心の調子も変化するのは当たり前、だれでもよくなったり悪くなったりすることがあるわけですから。



アメリカでは5人1人が毎年こころの病気を経験し、一生涯で経験する精神疾患の半分は14歳までに始まるといわれています。子どもたちが心の病気に関する知識を持って、深刻な状態にならないようにすることはとても大切ですね。これは以前「メンタルヘルシリテラシー」のところでご説明したので覚えておられる方もおいででしょう。

さて、「体の調子がよくない」という話はよく聞きますが、「こころの調子がよくない」という言い方を耳にすることはあまりありません。どうしてでしょう? この背景には「心の変調」に対する誤解や偏見があるような気がします。近いうちに、体の調子と同じようにこころの調子も当たり前話せるようになる日が来るといいですね。

7月30日の市民講座は「こころの病」をテーマにしています。どうぞ一緒に勉強しましょう。私のボディワークもおまけにしていますから。