



2012 秋 第8号

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言だし、不安定な精神状態になった時・・・③

成長期の兄弟姉妹にこそ、遺伝にとらわれることなく「ヒトの脳生理」やよく言われる「心の健康」について、年齢なりの理解度でいいからまず知らせる必要があると思います……。

前は最後にこう書きました。よく考えてみるとこれはきっと教育ということですね。当時、私の母や祖父は、精神の疾病や障害のことなど思いもかけぬ生活をしてきたわけですから。いざ自分の子どもや孫が精神科の病院に通院などと言うことになるとパニックになり、世間には知られてはいけないと思っていました。それは多くの家庭でそうだったようで、今でもそれほど変わっていないように思われます。

当時、中学生だった私は「なんでこんな暗い顔してだまりこ

ひだまり CLOVER / あなたなら どうする? ■兄弟・姉妹編

くってんねん。」と、始終 家族の様子にイライラしていました。中学から高校生になって、保健の授業がありました。でも、精神病は遺伝性も否定できないと言うような曖昧な表現だけであつたと思います。先生に質問することもできませんでした。

最近、大阪を中心に活動している、「NPO法人精神障害と社会を考える啓発の会」が高校での出前授業をされていることを知りました。体育館に先生と生徒が集まり、精神障害の当事者の方の体験や福祉職の専門家や、精神障害者の家族のお話を聞いて学習する機会です。若いときに正しい精神病の知識と障害を知ることで、取りあえず前向きに考えることができそうです。本当はそれを学校保健の授業に期待しています。(坪田)



第17回 トーク&ライブ ひだまり2012 JAZZ LIVE Autumn Free

すべて¥100(おつりなし) 今年トーク&ライブの会場はなんとカフェテリア! コーヒー・紅茶・クッキー・ミニピザパン

TALK 「ひだまり/はなな/コスモールいこま」コーナー 精神障害をもつ人の詩の朗読/作品の発表/合奏・日常の活動報告を聞いてください

LIVE 「第14回こころの市民講座で講演の川添光代さんが JAZZ SINGERとして登場

参加協力券 1,000円

日時 11月10日(土) 午後1時30分~3時30分 会場 生駒市コミュニティセンター文化ホール(セイセイビル)

主催 生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)

後援 生駒市、生駒市教育委員会(社福)生駒市社会福祉協議会、生駒市PTA協議会、生駒商工会議所、生駒市自治連合会、生駒市民生児委員連合会、生駒ロータリークラブ、生駒ライオンズクラブ、国際ソロプチミスト奈良-いこま、生駒市ボランティア連絡協議会、生駒市障害児者を守る連合会、生駒市手をつなぐ育成会(社福)いこま福祉会(NPO)あけび、(NPO)地域活動支援センターふるほの、生駒市身体障害者福祉会(社福)宝山寺福祉事業団、近鉄ケーブルネットワーク株式会社、奈良新聞、奈良県精神障害者地域生活支援団体協議会、(NPO)奈良県精神障害者家族会連合会奈良まほろば会、精神障害者地域家族会ひだまり会(社福)朝、奈良県郡山保健所(予定)

問合せ 事務局:地域活動支援センター コスモールいこま内 TEL0743-73-0900

Mitsuyo Kawazoe Piano: 加納新吾 Bass: 時安吉宏 Drum: 佐藤英宣 Vocal: 川添光代

「ひだまり家族会」は、生駒市内の精神障害を持つ人の家族の会です。例会は毎月第3土曜日に行っています。

ひだまり家族会 10月・11月・12月の家族会例会予定

- 10月例会 20日(土) 1時30時~4時
11月例会 17日(土) 1時30時~4時
12月例会 15日(土) 1時30時~4時

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内

「ひだまり後援会・会報」として春夏秋冬・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。

日時変更の月も有りますので、お尋ねの上(下記)でご参加ください。

- 例会会場 生駒市市民活動推進センターららポート3階
会費 1月300円(年3,600円)レクリエーションは別途参加費要
連絡 TEL0743-79-1195(上村)

発行/生駒 精神障害者施設後援会(ひだまり後援会) 〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町 231-5 坪田 博方 連絡 TEL0743-74-9652



見学しました「障害者の福祉工場」ひだまり家族会のみなさんの報告 和歌山「麦の郷」いつか私たちの街にも

「麦の郷、見学会だより」平成24年7月5日(木) 参加者 生駒「ひだまり会」より植村、楠本、加藤(2人)、藤原(2人)、山崎、元井、高梨、職員の山崎の各氏 奈良「ともしび会」より塩入、後藤の両氏、以上12名が参加しました。

生駒を9時頃に出発しJR和歌山駅の次の駅「田井ノ瀬」に着いたのは12時30分頃でした。和歌山市街から少し離れた郊外で、まだまだ多くの田園風景が残る一角に私たちの目ざす「ソーシャルファーム・ピネル」は駅から歩いて7分くらいの所にありました。まだお昼の休み時間が残っている時刻に玄関に訪問しましたが、私たちの一行は精神衛生福祉士の山本さんに、暖かく迎えていただきました。さっそく会議室に案内され「麦の郷」の各施設が和歌山市内の各地域に点在する様子をビデオで拝見しました。ビデオや山本さんのお話で解ったことですが、この福祉法人は、精神、身体、知的はもとより不登校児、ひきこもり、てんかん、その他、社会生活に支援が必要な人々を対象に機能しているということでした。従ってすべての施設は、あらゆる障害者に受け入れられていることに驚きました。お年寄りから子どもにいたるまで、支援対象になる仕組みが機能している点です。また、ソーシャルファーム「ピネル」内のクリーニング作業を目の当たりに見学させていただきました。実労働時間は、朝の8時から夕刻5時までとのことで、総勢26名、職員は4名で、大型車による各病院への集配は一般のパート職に依頼しているそうです。最も多い取り引き先は病院で、寝具に用いるシーツや白衣、タオルです。洗濯→乾燥→折りたたみ作業と一貫した工程があり、大型の洗濯機や乾燥機が所せましと配備され、作業者が

が次々と流れてくる洗濯物を手際良く折りたたんで行きます。障害者は精神以外の方も混在しているそうです。メンバーの中には10年~15年続けて就労している人もおり、その人のスキルは年々高まりつつあるということです。

このような流れ作業を見ていると全く一般の業者と区別が付かない仕事振りだと感じました。事実他のクリーニング業者との入札による継続事業として今までの長年の実績が、その仕事ぶりを証明しているのでしょう。

同じ建物内にはパン工房、グループホーム、食堂、作業室(10人ほどが絵を描いていた)その他の部屋を見学しました。最後に山本さんから私たち一行に、1783年にパリの精神病院で病者を鎖から解放したフィリップ・ピネル医師の説明を受けました。また、諸施設見学途中、私たちの質問に丁寧にお答えいただきありがとうございました。所用時間を大きくオーバーして、いろいろお話しいただいたことに御礼申し上げ、玄関で記念写真を写し「麦の郷」とお別れしました。参加の皆さん大変お疲れ様でした。(高梨)



▲「麦の郷」の皆さんありがとうございました。見学が終わってみんなでパチ

生駒 精神障害者施設後援会(ひだまり後援会) 生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、もって地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする。会員:年会費一口2000円 ◆連絡先:事務局コスモールいこま TEL0743-73-0900(担当:桑原)

# ひだまりCL情報

2011年12月現在

■ 精神障害者とその家族への支援を中心に、事業を展開している主に関西の行政や団体・個人の活動・相談・支援・発言などを紹介します。また、公演や映画、こころの健康に関する出版物の紹介、医療・福祉についてのニュースなどの情報コラムにしていきたいと思ひます。会員の皆さんからの情報をお待ちしています。

今回は、奈良県内の、精神障害の当事者と家族の会をご紹介します。

●下記の各会・グループの定例会は、日時・場所などの変更もよくありますので、参加ご希望の際に、必ずお問い合わせ下さい。

## ① 奈良県内の 当事者グループなど

■ 桜井市グループワーク（ほっと・スペース）  
対象：桜井市在住で精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方。参加希望者は事前連絡が必要。  
内容：茶話会 毎月1回 場所：桜井市中央公民館  
連絡先：桜井市社会福祉協議会・相談支援事業所「こころ」  
連絡先：TEL0744-46-5144(こころ・奥谷)

■ 大和高田市 当事者グループ(夕焼け倶楽部)  
内容：テーマ「ひとりぼっちを無くそう」 毎月第3金曜日 場所：なつつ  
連絡先：TEL0745-23-8105(なつつ)

■ 当事者自助グループ(なゆたの会)  
開所日時：月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝年末年始・お盆休み)  
毎月第2・第4土曜日に例会・勉強会 場所：サークルN内  
連絡先：TEL0744-23-0745(サークルN)  
■ 分かち合い電話Hot-N ちょっと聞いて欲しい! みなさんの喜怒哀楽を分かち合います。毎週月～金曜日(土・日・祝休み)  
13:00～15:00 Hot-N専用電話 TEL0744-24-5452(NII)

## ② 奈良県内の 精神障害者の家族の会

■ 奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)  
TEL0743-55-4666(仲田) 奈良県全体の家族会の連合体

■ 奈良市・山辺郡(ともしび会) — 例会：第4日曜日 13時15分～  
TEL0742-55-7066(三木) 於：奈良市中央公民館

■ 生駒市(ひだまり会) — 例会：第3土曜日 13時30分～  
TEL0743-79-1195(上村) 於：生駒市ららポート

■ 生駒郡(平群町・三郷町)・王寺町・上牧町・河合町・斑鳩町(西和家族会)  
TEL0745-74-6203(西村) 例会：第4土曜日 13時30分～  
於：王寺町中央公民館

■ 大和郡山市(さくら会) — 例会：第3日曜日 13時30分～  
TEL0743-55-4666(仲田) 於：大和郡山市三の丸会館

■ 天理市(天理こころの会) — 例会：第2水曜日 13時15分～  
TEL0743-63-0339(藤善) 於：天理市文化センター

■ 大和高田市・御所市・香芝市(すみれ会) 例会：第3日曜日 13時30分～  
TEL0745-23-7214(なつつ) 於：大和高田市中央公民館

■ 桜井市・田原本町・橿原市(のぞみ会) 例会：第2日曜日 13時30分～  
TEL0744-27-4152(びあぼ〜) 於：奈良県心身障害者福祉センター

■ 吉野(吉野コスモス会)家族会 秋桜-例会：第3土曜日13時30分～  
TEL0747-58-0611(南) 於：大淀町老陽館

■ 吉田病院家族会(あらくさ会) — 例会：第3土曜日 13時30分～  
TEL0743-67-2444(萩原) 於：吉田病院南館

■ 国立病院機構 やまと精神医療センター 松籟荘病院(松葉会)  
TEL0743-54-6375(関野) 例会：第2水曜日 13時30分～  
於：病院デイケア棟創作室

■「ひだまり後援会」は精神障害を持つ人たちが、住み慣れた街で、自分らしく、当たり前のできるよう、障害者が利用できる施設や、障害者の活動を支援しています。今回は「コスモールいこま」をご紹介します。

# コスモールいこま

精神障害者地域生活支援センター「コスモールいこま」は、世界的な視野[コスモ]をもって地域との架け橋[モール]になるという様々な人の思いを込めて、[コスモール]と名付けられました。

「コスモールいこま」は、地域社会で誰もが自分らしく生活を送ることを目指し、気軽に相談したり、ほっと一息つけるような生活支援の拠点として、また、地域への情報発信地として、一緒に考え、ともに学び、成長できる場でありたいと思っています。



▲生駒市民の夏祭り「どんどこまつり」にビールやジュースの販売で参加しました。



写真

## ■ 開所日

火～土曜日 午前10時～午後6時  
(火・木は午後7時30分まで)

## ■ 休日

日・月・祝日、その他定める日

## ■ 利用の対象となる方

地域で生活されていて、医療機関に通院中の精神障害のある方や家族の方

## ■ 利用の方法

まずは、主治医や担当のソーシャルワーカーとよくご相談下さい。

お住まいの市町村の担当窓口や相談支援事業所へ利用相談もできます。

●見学はいつでもできます。事前に電話などでお問い合わせください。体験利用もできます。

●継続した利用に関しては登録制となっています。登録を希望される場合は、書類を提出していただけます。

●登録は一年ごとの更新となります。毎年4月に更新手続きが必要です。

## ■ 主な活動内容

### 生活支援

●より豊かな生活を送るための相談や支援を行います。

※個人の秘密は厳守します。お気軽にご相談下さい。

### 活動支援・憩いの場の提供

自由に過ごせるスペース(談話室)があります。仲間とのおしゃべりや情報交換、読書、パソコンなどそれぞれ思い思いの過ごし方ができます。

●開所時間中は出入り自由です。

●毎日、皆で食事を作ります(申込みは自由)。

●レクリエーションや種々の活動の企画など、皆で話し合っで決めていきます。

●スポーツやお菓子作りの活動などもあります。

## ■ 情報提供

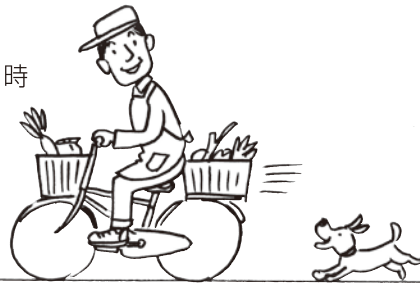
●精神保健福祉の情報から地域のお得な情報まで、種々の生活情報をお伝えします。

●インターネットや図書の閲覧ができます。

## ■ 地域交流活動

●地域の行事への参加やボランティアとの交流など、地域との交流活動を行っています。

●地域の当事者会活動を応援しています。



▶お昼のメニューをみんなで決めて、順番に調理をします。1つのメニューが料理が楽しくなっています。



写真



▶「ハイ・ハイ」これからどんなことをしようか? スタッフと一緒にこの活動をする。

## ■ 施設のご利用案内

### 1 見学

まずは、お住まいの市町村福祉担当窓口、または相談支援事業所にご相談していただき、見学にお越しください。スタッフが案内・説明します。

### 2 相談

地域活動支援センターで、やってみたいことや、利用について話し合っていきます。スタッフが無理に勧めたり、十分に説明せず登録をお断りすることはありません。

### 3 体験利用

地域活動支援センターの雰囲気や、どんな活動をしているのかを、お試しで利用していただけます。

### 4 ふりかえり

体験利用をふりかえり、利用についてスタッフと一緒に検討します。必要に応じて、他の施設・機関をお勧めする場合があります。

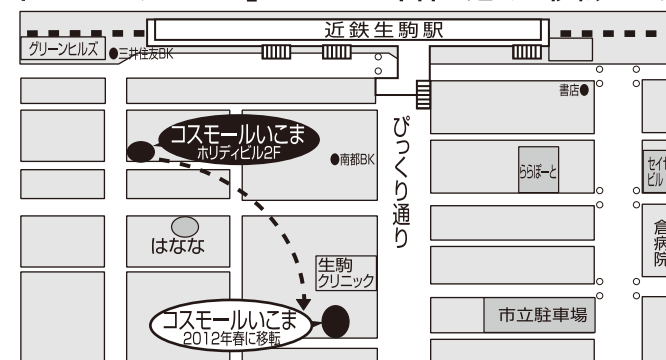
### 5. 申し込み

登録を希望される場合、必要書類に記入し提出していただけます。

### 6. 登録・利用

担当スタッフが決まり、これからのことを一緒に考えていきます。

## 「コスモールいこま」は2012年春/近くに移転します



地域活動支援センター コスモールいこま  
TEL 0743-73-0900 FAX0743-73-7660  
〒630-0257奈良県生駒市元町1丁目9-17ホリデイビル 2階(2012年3月まで)