

■2014(平成26)年度 生駒市マイサポいこま支援事業 の参加報告です。

### ひだまり後援会主催

## 会員のみなさんいかがでしたか? イタリア映画と生活体験談 第20回記念こころの市民講座

生駒市コミュニティセンター文化ホールで行われました。67名の観客が集まりました。「人生、ここにあり!」はイタリアで精神病院が閉鎖され、町で暮らした人々が、妄想や・幻覚を持ちながら元組合の幹部の男ネッコと共にオリジナルのタイルを貼るユニークな仕事を始める顛末を描いている。自死や家族との軋轢等も描かれ、知識や認識を乗り越え、「生きる権利と言いましょか?」複雑だがそのままの社会を描いた映画に圧倒されました。

### ●そして、増川ねてるさん

が東京から生活体験談で参加。生駒市の3人の仲間と幻覚や幻聴が有る中でも、日常を自分なりの過ごし方で元気に過ごす方法を話し合いました。創作物語の発表や発病から、今の施設での毎日までたくさんのお話が出てコミュニケーションができました。

映画の解説と精神障がいがある人と支援者のイキイキ生活体験談 **増川ねてる氏** 登場 (地域活動支援センターはるえ野所長、WRAP ファシリテーターとして全国で活躍中の当事者)

映画の後がもっとおもしろい 生駒市の3人の当事者が毎日の生活や体験、病気の事などetcをイキイキしゃべりました



増川ねてるさん

## 人生、ここにあり!

### ■精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2015年4月・5月・6月 例会予定

- 4月例会 21日(土・祝) (定例会は毎月第3土曜日に行っています)
- 5月例会 14日(土) 1時30分~4時 (日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上ご参加ください。)
- 6月例会 16日(土・祝) 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
- 会費 一月300円(年3,600円) 新年会等 レクリエーションは別途参加費必要
- 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

「ひだまり家族会」と「生駒精神障害者ひだまり後援会」は各々、個別の団体です。

■生駒精神障害者ひだまり後援会 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。 ●年会費一口2000円 ●事業:トーク&ライブひだまり(年1) こころの市民講座(年2)等 〒630-0256 生駒市本町7番14号ブルームビル3F コスモールいこま内 TEL0743-73-0900(代表神澤 創)

■平成26年度 檀原市精神保健福祉普及啓発事業 の参加報告です。

### 報告

## こころの声 きこえていますか?

~こころの病気もっと知ってね~ 2014~inかしはら

## 会員のみなさんご存知ですか? お笑いコンビ「松本ハウス」 統合失調症がやってきた

奈良県社会福祉総合センター 6階大ホールで行われたお笑いコンビのトークに、170名の観客が集まりました。お二人に負けず、しゃべった奈良の当事者の2人の質問コーナーが大変おもしろかったと、ハウス加賀屋さんは、ブログにも書いてくれました。「質問して下さるのは当事者のお二人。いや~、お二人とも素晴らしい!面白い(笑)!なんだか、4人組になったようでした(笑) 笑って、ほんま良いですわ~。」



お笑いコンビ登場!!

## 松本ハウストークショー

「タモリのポキャブラ天国」「進め!電波少年」などで人気を博したお笑いコンビ「松本ハウス」はハウス加賀谷(写真左)が幻覚・幻聴などの統合失調症を悪化させたことにより1999年に活動休止。その後入院生活を経て病状を改善させた加賀谷は、芸人復帰を決意する。相方・松本キック(写真右)の視点を交えながら10年ぶりの「松本ハウス」復活までを綴る感動の物語……これはリリー・フランキーさんも絶賛の内容の著書の帯推薦文です。当日販売された著書タイトルもそのまま、「統合失調症がやってきた!!!」だった

誰にも気づかれなくなかった。ぼくにとって「芸人」という職業は、初めて見つけた「居場所」だった。

やっと手に入れた居場所を、ぼくは失いたくなかった。壊れたぼくでもありじゃないか。壊れているんだから、騙し騙しやっていくしかない。芸風もギリギリと言われたが、シャレじゃなく、本当にギリギリの綱渡りをしていた。(これは加賀屋さんの自己紹介文)

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内 発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係 「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。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



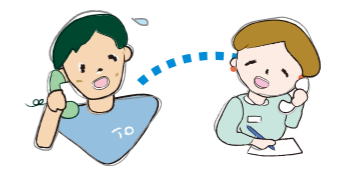
〈ひだまりクローバー〉 第18号

2015

ひだまりに とろける 春 こころ はなうたげ

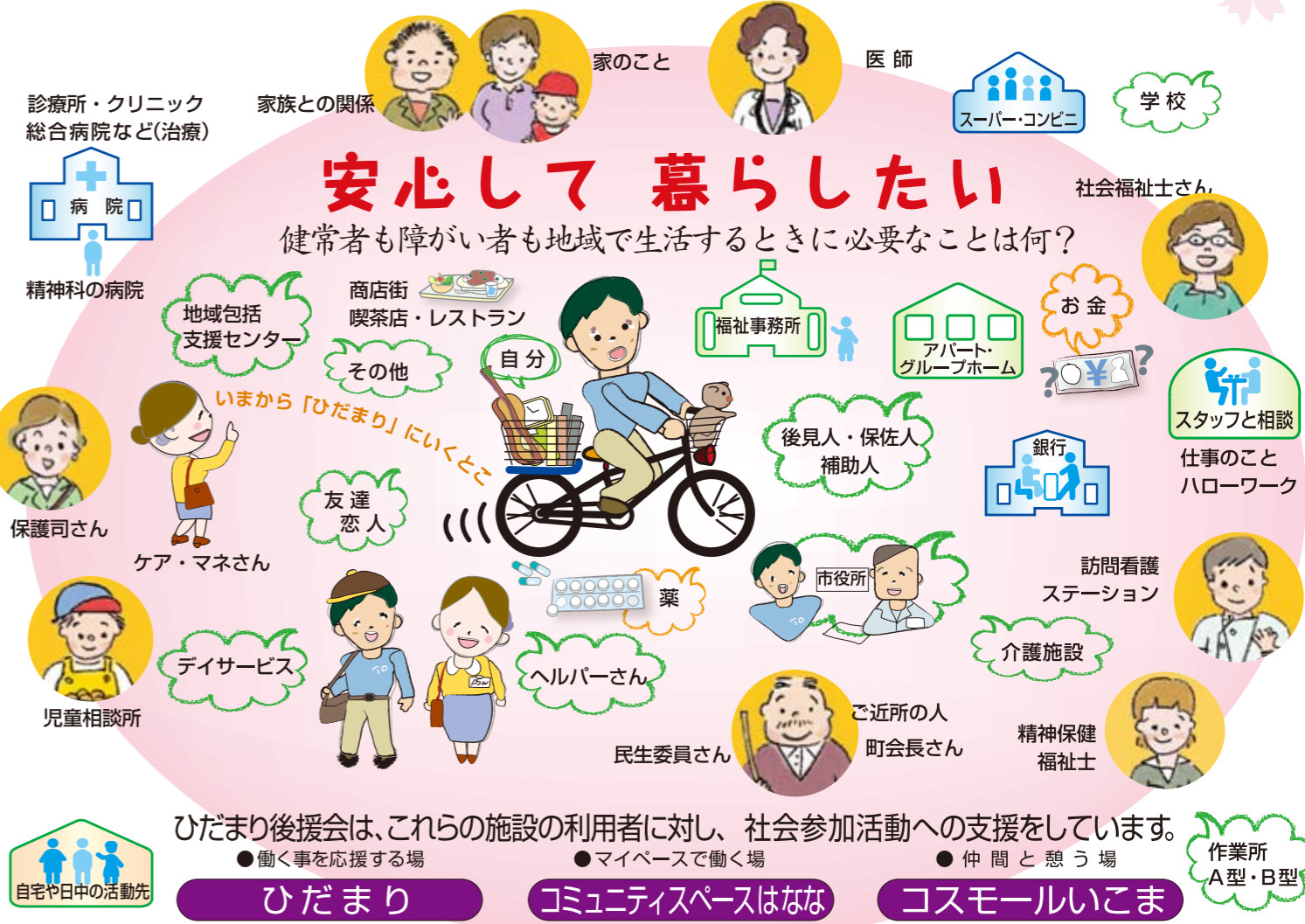


障がい者も健常者も町の中でだれもが安心して地域で生活するとき「必要な事は何か?」をちょっと絵にしてみました。当会ではただ今、世話人を引き受けていただける方を求めています。「こころの元気」に大いに興味のある方、私たちの活動にご賛同いただき一緒に活動してくださる方、大歓迎です。



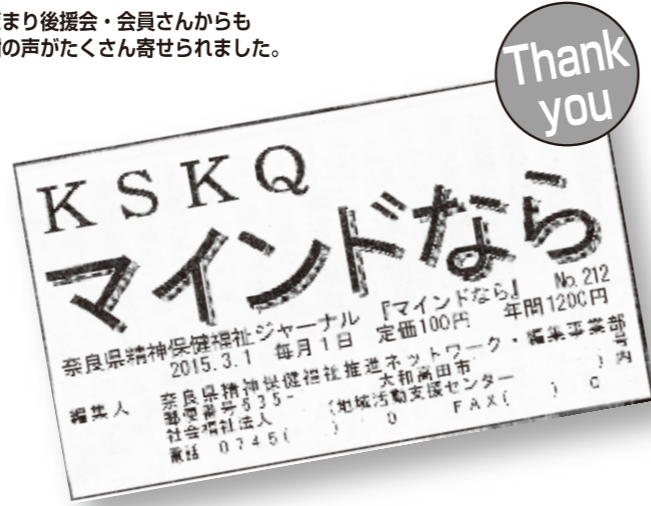
だれでも困り事が有ります。「こころがしんどくなってきたら」相談できるところが欲しいそう思いませんか? いろいろな機関や施設やサービスを知って、相談することが安心の暮らしに繋がるかも知れません。

ひだまり後援会は2015年に発足18周年を迎えます。ひだまり後援会(1998(平成10)年に発足)しました。当初は生駒市内の精神障がいのある人の施設への経済的支援が目的でした。現在は施設利用者への活動支援と、「こころがしんどいとき」に関する知識の学習を目的とした「こころの市民講座」と、本年度第20回目の開催となるこころの啓発事業「トーク&ライブひだまり」の開催などが主な活動です。



20余年に渡り発行された 奈良県の精神保健福祉に関するジャーナル誌が歴史を閉じました。  
**奈良県で長い間 貴重な情報と、精神障がい者支援運動の後押しを続けてきた**  
**「マインドなら」が残念なことに本年3月をもって廃刊となりました。**  
**長い間本当にありがとうございました。**

ひだまり後援会・会員さんからも  
 感謝の声がたくさん寄せられました。



「マインドなら」は、平成6年に前身の「まいんどほーむ」発刊以来、奈良県精神保健福祉ジャーナルとして通算250号を発行され、平成22年までは当ひだまり後援会会員にも啓発を目的として送付が続けられました。

新聞記者の経歴を持つ精神障がい者の家族である方が、取材・写真撮影・編集を一手に始められた「まいんどほーむ」は奈良県精神障害者家族会・奈良県精神障害者作業所連絡協議会・奈良県精神保健福祉推進ネットワーク、その構築の輪を広げ、奈良県内で第三種郵便物認可の発行物として毎月発行されてきました。

医師や福祉士の連載と下段の「生活者の視点から・キクちゃんのポチポチいこか」のコラムが長期掲載され、愛読者を広げました。

各所の作業所勤務・精神保健福祉士が行政や、各機関・事業の取材を受け持ち、記事を書き、編集作業をしてきました。多くの福祉施設職員が育ち、自己を磨く機会にもなっていました。

全国的にもこれほど徹底した地域精神保健福

Thank you

**月例会 事務局報告**  
2月14日

■福祉施設をめぐるといって、素晴らしい声援を寄せられました。12市はこの声明を真摯に受け止めて対処してもらいたいと思っております。

◆奈良県護士会が

**障害者権利条約を学習**

まほろば会 総会の記念講演で

**家族会のハイジ**

精神障がい者の家族会連合会をめぐり12の家族会の活動を月例で報告。また、全国組織の学習会や地域の事業の紹介などを掲載した。

**西和**  
生駒市・人和郡山形市  
生駒郡・三寺町  
上牧町・河合町

北和・西和・中南和と奈良県の三つの地域の行政・福祉法人・支援事業所などの精神保健福祉に関する実情を取材し逐次掲載した。

菊井俊行さんのコラム「キクボチ」を愉しみにしている読者が本当にたくさんいました。

どこの街でもどの世代にもまだまだ「こころがしんどい時」の問題が山積みされています。精神障がいについてのできるだけ正確な理解と、多くの市民に伝えていきたい情報がたくさんあります。3月1日に奈良県精神障害者家族会連合会・まほろば会が「まほろば会報」創刊準備号を発行されました。

「まほろば会報」編集・発行：非営利活動法人 奈良県精神障害者家族会連合会（まほろば会） 創刊準備号 定価 1部 100円  
 ●賛助会員 個人会員：年間 2,000円 / 団体会員：年間 10,000円 ご協力いただける方は、まほろば会事務局 奥田さん（090-3845-3247）までご連絡ください。

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 16  
 「ひだまり後援会」世話人として

「春眠暁を覚えず」



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

春は眠いですねえ。寒すぎず、暑すぎず、気持ちよく眠ってしまうので、朝になってもなかなか目が覚めません。その昔「春はあけぼの」といった人がいました、夜明け前の素敵な時間に目覚めていることは、至難の業といえましょう。私などは、夜十分に眠ったはずなのに昼間も眠くなることがあります。

冬の疲れが今頃出るのでしょうか、それとも単に年を取ったせいでしょうか、なんだか最近眠くなることが多くなりました。退屈な会議ときはなおさらです。そんな時には少し仮眠をとるようにしています。お昼寝はとても気持ちがいいです。

心の具合が悪くなると眠れなくなったり、反

対に眠りすぎて起きられなくなったりすることがあります。眠りは人の健康を測るバロメーターなんですね。

眠れなくなると疲れが取れなく起きるのが億劫になったり、昼間に眠くて元気がなくなったりとろくなことはありません。眠くなったら無理をせずにとちょっと横になる。眠れなくなったらお医者さんに相談するということができません。

さて私もだんだん眠くなってきましたので、本日はこのあたりで…。

会員のみなさんご存知ですか？

**「私たちは山麓公園で働き始めます」**

私たちが「コミュニティスペースはなな」と「コスモールいこま」の5名の障がい者仲間が1月の雇用説明会に参加し、駒山麓公園のお風呂の受付業務を交代で勤める事になりました。現在、生駒山麓公園のお風呂は改装工事をしています。

新たな働く場所ができたことは嬉しいことです。現在3月末からの具体的な仕事内容のオリエンテーションを受けているところです。

今まで、パンやクッキー作り、出張の清掃作業などを続けてきましたが、これからもっと多様でやりがいのある仕事に取り組みたいと仲間間で話し合っています。

15号の掲載から9ヵ月空けての掲載となりました。

兄が「シンドイ・会社に行けない」といだし、不安定な精神状態になった時・・・⑧

1971年 20才のまだ子ども時代の私には「家族会」という名前とはとても違和感がありました。なにか家の中で家族がゴチャゴチャ、話しているような感じのイメージやなあと思いつつながら大阪市内で兄弟ばかり4人で精神障害者の家族会「ぐみの木会」を発足させました。小学校の教師、中学校の養護教諭、郵便局員、そして私です。養護教諭の個人宅に毎週木曜日に集まり家族会の運営委員会を続けました。月例会の「ぐみの木会」会員になったお母さんやお父さん(少数)達と話し続けていくうちに、まさに当事者の弟で 家族である自分に気づき、例会を終えて帰宅する道すがら、妙な使命感を感じている自分に「ヤバイ!何やこれは?」と驚きました。 父母達の家族会と自分が求めるモノとはかなり違いがありましたが、その頃は精神障害者の社会復帰実現はとても遠くに思え、いつそんな時がくるのだろう・・・という思いがあり、誰にも「兄が分裂病(この病名でたね)ですもん」とは言えない自分がいる限り、このお父ちゃん・お母ちゃん達と家族会をやっていこう・・・と思いました。日曜日のそろばん教室を借りて20年ほど活動を続け、機関誌を作ったり、レクをしたり、大阪府・市に要望書を提出したりしました。当時 兄弟が運営をしている家族会は珍しかったからでしょうか、人前で話すことも多くなり医師や相談員グループの学習会に参加する時以外でも、いつの間にか「私の兄は統合失調症です」と自己紹介していました。(坪田)