

# 第21回トーク&ライブひだまり2016 **報告**

11月26日(土) コミュニティセンター文化ホールで開催されました。本年は30代40代の方々にも参加していただくために保育のコーナーを作り、学童保育所の保護者とお子さんをお誘いしました。参加者はスタッフを含め220名でした。

第一部(TALK)ではギターとハーモニカの演奏、自作の小説の朗読、双極性障害のある方の体験朗読、詩の朗読、ピアノ演奏には多くの聴衆が聞き入りました。今回は映像で出演者の方々のプロフィールを紹介しました。

第二部(LIVE)は期待の通りの金関環(かなせきたまき)さんのヴァイオリンと宮川真由美さんのピアノのパフォーマンスでした。うっとり聞かせると思えば、のけぞるような大胆さです。今回3度目

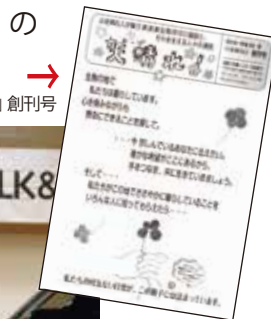
のライブは3施設のメンバーとの合奏セッションも実現。山尾賀洋子さんの独唱の美声にほれほれした後は手話サークル:カンナさんの「故郷」。会場全員が一体となり手話と共に詠いあげました。

受付前では通所のメンバーが学習したパネル展示(WRAP:ラップ「元気回復行動プラン」)がされ、「はなな」と「ひだまり」のクッキーやラムネの販売が大人気でした。

また、今回のトーク&ライブに合わせて「天晴れ(あっぱれ)」が創刊されました。〈心を病む人が集う奈良県生駒市の3施設と、それを支える人々の通信〉で、16ページの紙面には精神障害のある人と家族・支援者が「あの頃の私に伝えたい」の思いを寄せています。



「天晴れ(あっぱれ)」創刊号



受付風景



## 第25回-1 こころの市民講座

### わたしは今日 精神科病院から 15年ぶりに退院しました

ひだまり後援会の会員の皆様には、この市民講座のご案内チラシを同封しております。今回は精神障害のある方が新たに街で生活を始めるときの支援をテーマにしています。民生児童委員の方、自治会の委員の方、どなたもお誘い合わせの上で参加ください。参加申し込みは不要ですが、右記: 問い合わせまでご連絡いただければご案内を送付いたします。

- 講座内容 ● 入院したときの辛さ ● 退院しての地域の暮らし ● 街の声(これまでと、これからのおつきあい) ● 施設作りの苦労 ● グループホームでの暮らし
- シンポジウム「入院・退院・地域での暮らし」● 精神障害のあるグループホームの入居者 ● 山本深雪さん(大阪精神医療人権センター) ● 野原潤さん(相談支援事業所 リベルテ)

**2月25日(土) 9時45分~12時15分**

生駒市立たけまるホール/小ホール 平成28年度 奈良県中央善行銀行助成金事業

- ◆ 主催/生駒精神障害者ひだまり後援会
- ◆ 共催/社会福祉法人 萌 生駒エリア
- ◆ 後援/生駒市/生駒市社会福祉協議会/生駒商工会議所/生駒市民生児童委員連合会/奈良県郡山保健所(予定)
- ◆ 問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま TEL0743-73-0900

同日開催「いこまいい街にぎわいフェスタ」11時30分~4時 会場 ペルテラス広場

### 精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2017年1月・2月・3月例会予定

- 1月例会は休会 新年会を15日(日) 予定 会場/時間などは下記までお尋ねください。
- 2月例会 18日(土) 1時30分~4時 (定例会は毎月第3土曜日に行っています)
- 3月例会 18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)までお尋ねの上で参加ください。)
- 通常例会会場 生駒市市民活動推進センターららぽーと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。

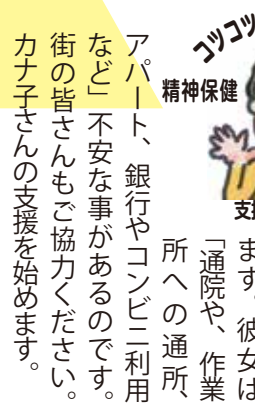
- 生駒精神障害者ひだまり後援会 生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、もって地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする会。
- 年会費 一口 2000 円 入会について: 初回会費納入は右記まで郵便振替でお願いします。「生駒精神障害者ひだまり後援会」(記号番号:009507-274001)(初回のみ振り替え手数料をご負担ください) 次年度以降は手数料 当会負担の郵便振替用紙をお送りします。
- 事業: トーク&ライブひだまり(年) こころの市民講座(年) 機関誌: ひだまり CLOVER(年4回発行) 等 〒630-0256 生駒市本町7番14号 プルームビル3F コスモールいこま内 TEL 0743-73-0900 (代表 神澤創)

機関誌「ひだまり クローバー」のご案内 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見町 231-5 坪田 博方 連絡先 TEL0743-74-9652

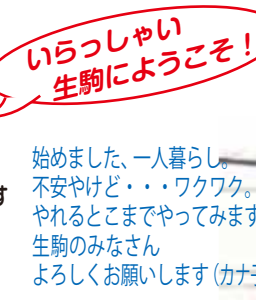
ひだまり後援会/会員の皆さん ひだまりCLOVER 2017年/新年号は 特集から始めます。(同封のチラシおよび4Pの「第25回こころの市民講座」2月25日(土)のご案内をご覧ください)



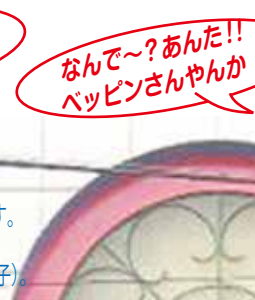
私は春野ヨシコです。今年から民生委員を勤めます。病院から15年ぶりに退院される女性が多い生活を始められるという事で、お会いしました。精神障害のある方とお聞きしました。私はほとんど病気が障害のことは解らないですけれど、この街での暮らしのお手伝いをさせていただきます。「いらっしやい。これもさっさとよろしく」



私は支援員のマコトです。カナ子さんの退院と暮らしをサポートします。彼女は「通院や、作業所への通所など」不安な事があるのです。街の皆さんも協力ください。カナ子さんの支援を始めます。



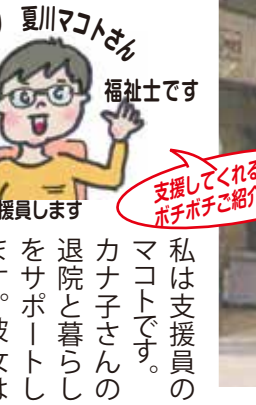
いらっしやい 生駒にようこそ! 始めました。一人暮らし。不安やけど...ワクワク。やれるとまでやってみます。生駒のみなさん よろしくお願ひします(カナ子)



なんで~? あんた!! ペッピンさんやんか? モジモジ アパートの大家です



私は大家のキクヨです。「こころは人情があつてエエとこよ。まあ、何でもおぼちゃんに聞いてちょうだい。お風呂は隣のパレス温泉やで、教えたる。」



わ~商店街、なんかうれし~! あれ? 短か! もう掛けてもた?

# ひだまり

HIDAMARI CLOVER

〈ひだまりクローバー〉 第25号



あけまして おめでとう ございます

## 生駒の街の皆さん 今後ともご支援の程よろしくお願ひします。 わたしは今日 精神科病院から 15年ぶりに退院したカナ子です。



HAKU ひだまりCLOVER 巻頭俳句 2017年 年は熱意の俳人 ますだなおひこ が担当! 彼の昨年9月の作品よりちよつとご紹介

【本分及び身分】(民生委員法第1条) 民生委員とは、社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、福祉事務所等関係行政機関の業務に協力するなどして、社会福祉の増進に努める方々です。



〈ひだまり後援会の皆さん〉街の暮らしの中には、ご自身やご近所のみなさんの誰にでも「他人事じゃ無い」人に言えないツラサがあると思います。お互いの気づきや、声の掛け方で生きづらさが楽になり、明るくなれる事も多くあるようです。

●精神障害のある人たちが始める「街の暮らし」に、皆さんのご支援をお願いします。

民生児童委員さん、精神保健福祉士さん、ご近所の皆さんにお話を伺いました。

悩みながらも、話を聞いて、見守って、「私にできる事は何?」と、とまどいながらも・・・精一杯考えて、日々行動されています。みなさん、よろしくお願いします。



～知らなかった～



「私にできることって、何だろう?」

民生児童委員さんのお話 3

●近所づきあいも上手で、朗らかな彼女です。旦那さんは他界されて、障害がある子供3人との暮らしが続いています。私は、自分の中で月に1回は彼女に会うことを決めて時々訪問しています。大変な生活であることは容易に想像できました。けれど、彼女は愚痴もこぼさず毎日を暮らしている・・・  
●彼女がいなくなったら子供たちはどうなるんだろう。今は何とか生活しているようだが、その時が来たら、私にできることはあるだろうか?

～今は何とか～



ほかの人には相談できない事やと話せて・・・うれしかった。

お世話さまでした。こないだのお話、助かったわ

民生児童委員さんのお話 1

●彼女は両親が他界して、兄弟も遠くに住んでいて、今は1人で暮らし。最近、うつ病で仕事もやめて、家にずっと引きこもっている。市役所に行って、相談支援事業所を紹介してもらい話をしてみたの。  
●個人情報の関係もあるから、伝え方は悩むけど・・・私だけでなく、公の機関も関わってくれていて、ホッとしたわ。今までどおり見守りを続けていけばいいって分かりちょっと安心しました。

～少し安心したわ～



民生委員さんって教えて。どんな事しはんのん?

民生児童委員さんのお話 2

●隣近所からの苦情がっぱいだった。「夜中の大きな声」「歩きタバコ」「ジーンと見る」、その青年のお母さんに「長男さん、何か問題があるのじゃない?」と尋ねたのよ。家庭内の問題だし、守秘義務もあるしね・・・そこで●役所の会議室で、お母さんと、相談員、福祉課の職員と私で話し合いました。私はこれまでの長男さんの話を伝えたわけ。でも「あれ?私ばかり話している・・・」って気づいたら、お母さんの顔はうつむいていて、黙ってしまったの。話し合いの結果、一度相談員が訪問してくれることになったんだけど・・・私がしたことって余計なお世話かしら～?

～余計なお世話?～



民生児童委員さんのお話 4

●民生児童委員の研修会で精神障害のある人が通う施設に見学に行きました。(想像とは全く違った!) ●まず誰が障害者かわからない。(もちろん一部はそれらしい人もいたが)そして、普通に話していました。〈じゃ～私のお隣のこうじ君は・・・いつも同じ服でぶつぶつ言いながら あいさつもしない〉私の疑問を施設の職員に思い切って聞いてみた。すると(多くの方はそんな時期を経ながら・・・ここに通うことになったのだ)と教えてくれました。  
●知らなかった。もしかしたら、こうじ君もそうなのかな?少し希望の光が見えた気がしました。

「時々アパートにお伺いしますねお野菜新鮮で安い八百屋さん今度一緒に行きましょ」

モシモシ 秋田キクヨさん  
お隣の大家です



～ええ話やな～

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 23

「ひだまり後援会」世話人として

あけまして おめでとう ございます



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会長、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

「帰るべきところ」

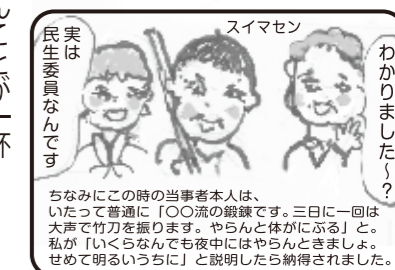
今年はどうな風に始まりましたか?外は寒いので家の中で過ごされている方が多いかもしれませんね。お正月は自宅でゆっくりしたいものです。誰にも気を遣わず、勝手知ったる我が家でのんびり暮らすことができればこれに過ぎたるはありません。ところがいろいろな事情でそうもいかない人もおられるようです。私は以前、精神科の病院で働いていたのですが、入院が長引いてお正月も家に帰れない患者さんが結構おられました。日本の精神科病院への入院日数は平均 274.7 日(平成 27 年)、諸外国に比べて極端に高い値となっています。入院しておられる方の中には、「受け入れ条件が整えば退院可能」な、いわゆる「社会的入院」を余儀なくされている人が 18 万人を超えと言われ、私が病院でお会いした方の中

には何十年も入院している方もおられました。今でもそのような人がいるのではないかと心配になります。コミュニティで暮らす条件が整っていないため、「帰りたいが帰れない」状態の人の中には、食事の準備など、一人で生活していくのが難しい人もおられることでしょう。街で暮らしていくためには様々なサポートが必要なのです。なかでも大切なのは「頼りになる人」ではないでしょうか。幸い駒市には 100 人を越える民生委員さんが活動しておられると聞いています。地域のサポーターである民生委員さんたちの「生きづらさを少なくするサポート」によって、住むべき町で安心して暮らしてゆける人はたくさんいると思います。これからも皆さんの活躍を期待しておりますので、どうか今年もよろしくお願いいたします。

ご近所さんからの相談 1

●「隣の60歳ぐらいで一人暮らしの男性が、夜中に庭で、奇声を上げて竹刀を振り回しますねん。うるさいし、ちょっと怖いし・・・相談してよろしいか?」と電話がかかってきました。住所を確認するとその男性は精神障害者の支援施設の利用者だとわかり、その男性への訪問時に、相談電話をかけてこられた方にもお会いしました。その方は「実は民生委員ですもんけど、気になりつつ、どうしていいかわからなくて・・・」と言われて、改めて民生委員の方々への正しい知識と情報を伝える機会が必要だと感じました。(萌職員)

～相談していい?～



知らんことが一杯でも、声かけてくれて...