

2018

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第29号

新春の くさむらに **冬** ひだまり めくもり クローバー



あけまして おめでとう ございます

いよいよ新しい年を迎えました。

- ♠ご自分のこと
- ◆ご家族のこと
- ♣お子さんのこと・・・ 2018
- ♥人間関係の悩み
- ♠気分の落ち込み
- ◆不登校 ♣発達障がい ♥ひきこもり など・・・
- ♥生きづらさと悩み/苦しみ・・・はありますか?
- ♥これからの人生のこと など・・・誰もが

気づかぬ間に ころと体が悲鳴をあげることがあります。

「こころの病気」にかかる可能性があるのです。

悩みを一人で抱え込まないことが大切です。

長い人生、疾病や障がいは当たり前の事になっています。

この新しい年も、正しい知識を持って、お互いに支え合う街づくりを目指しませんか。

この会では「こころの病」のある方々と共に体験談や歌や演奏で交流を持っています。

今回は、タライ、洗濯板、ビンまでも楽器にしてしまうアメリカンツールミュージックの

「愉快なおじさんバンド」との合奏や合唱を、皆様と一緒に堪能したいと思います。

第22回 トーク&ライブ ひだまり2017

ラグパズル・ジャグバンドと一緒に音楽を楽しもう♪
笑顔とこころの音楽会

2018 1月20日(土)
13:30~16:30 (セイセイビル)
生駒コミュニティセンター
文化ホール 参加費:1,000円
おまちしてま



ひだまりクローバーが支援している
精神障がいのある通所メンバーの

一泊二日・[大阪USJ]と [灘波で串カツ]の レクリエーション・報告!!

11月21日・22日

「乗り物怖かった!!」

「ミニオン
可愛かった!!」

「映画の世界みたい
写真撮っておこう!!」



- ・「ひだまり後援会からの支援金をどう使ったらいいと思う?」
- ・「できるだけ多くの人に参加する合同レクと新年会はどうだろう?!!」

ひだまり・コミュニティスペースはなな・コスモールいこまの利用者メンバーとスタッフで話し合った結果、毎年行っている合同レクに、メンバー16名とスタッフ8名の総勢24名でUSJへ。11月にしては寒い日でしたが、天気も良く、絶好のレク日和。「絶叫マシンにガンガン乗るグループ」「ミニオンとゆっくり楽しむグループ」「ハリーポッターの世界を堪能するグループ」に別れて、いざ園内へ。楽しみ方もいろいろ。

少し早目の夕食を済ませた後、クリスマスツリーの点灯とイルミネーションを見て、ホテルへ移動。ホテル宿泊者も帰宅者も、その日は疲れて布団へまっしぐら、ぐっすり休みました。

翌日は15名で『だるま』へ行き、おいしくお腹いっぱい、いただきました。皆の感想は、口をそろえて「楽しかったー」。めいっいっぱい楽しんだ二日間でした。

- ♥USJ入園料、交通費、宿泊費、食事代と なにかとかかるレク費用です。
- 一人でも多くの利用者メンバーがレクリエーションに参加できるのも、後援会の皆さまの支援があるからこそ。本当にありがとうございます♥

新年会には毎年
マックスバリューさん提供の
おいしいお寿司が大人気です。
いつもありがとう



新年会お手伝い
参加の会員さんは
コスモール 73-0900
までご連絡ください。



昨年のお手伝い写真

あるいは東生駒駅前から奈良交通バス(2番乗り場/さつき台一丁目下車)を利用してください

次は来年1月12日(金)の新年会を企画中どんな催しをしようか・・・とメンバーで意見を出し合っています。皆さん、ぜひお越しください。

ひだまり+はなな+コスモールのメンバー皆が楽しみにしている

●萌:恒例の新年会 2018年1月12日(金) 会員の皆さん 楽しみながら、みんなでお手伝いしましょう。

当日のお手伝い予定:11:00まで直接 福祉センターへ
新年会13:00~15:00 お手伝いは(11:00~調理/12:30~会場設営)

お手伝いできる方は、コスモール 73-0900 までご連絡ください。
メニューと材料はコスモールで用意します。◆エプロンをご持参願います。

福祉センターまでは、福祉センターバスの利用	●福祉センター発
生駒駅発 [福祉バスのりば]三井住友銀行前	9 : 05 12 : 15
●生駒駅→東生駒駅→福祉センター	9 : 35 12 : 45
※東生駒駅へは生駒駅発の5分後着です。	12 : 30 15 : 40
(東生駒駅のりばは2階タクシーのりば横)	13 : 00 16 : 20

▶退会希望の会員様:下記連絡先までご一報お願いいたします。(機関誌のみご購入ご希望の方は電話でご相談ください)

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

精神障がいがある方の「家族の会」が
あり
「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」2018年1月・2月・3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 17日(土) 1時30分~4時
- 3月例会 17日(土) 1時30分~4時(未定)
- 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 TEL 0743-79-1195(上村)

こころがしんどくなった時は 正しく知り・早く相談 元気に乗り越える!!

ひだまりクローバー（旧：ひだまり後援会）は 22 年の活動の中で、講座やイベントを開催してその都度アンケートを行ってきました。この一年の多くのご意見などの中から、特に「これから取り組んでほしい内容」として多くあがっていましたのは・・・

- 発達障がい 発達障がいがある方の体験談が聞きたい。(20~30歳台)です。また、
- ひきこもり コミュニケーション下手で、中年に至り親亡き後の事はどうすれば?(50歳代)は、生駒市や奈良市の精神障害者の家族会で講座が行なわれていて、多くの関心が寄せられていました。これらを今後の「こころの市民講座」の取り組みに生かし、街の暮らしの中で、「精神疾患や障がいを正しく知り」市民が お互いに支え合えればと願っています。

精神科の医療では、精神疾患を診断し病名が付けられます。そしてしんどさ・生きづらさから、生活に差し障りが出てきたらそれを「精神障がい」と表現しているようです。統合失調症、うつ病、双極性障がい(そううつ病)、神経症などです。しかし、実際は診断がつく前に、内科、耳鼻科など他科の受診を経て、多くの不安、とまどい、恐れを訴え、本人はもとより家族・友人・同僚にも混乱が始まります。精神科のクリニックに受診される頃には疲弊したご本人と家族の姿が多く見られます。また以前の精神科の診断には統合失調症が「実は発達障がいだった」と変更された例もあるようです。(発達障がいの診断は、医療機関によって対応していない所があります)

もっと早くに生育の違和感や症状に気づき、適切な医療や相談機関と結びつき、もっと早く安心できる暮らしを取り戻すために、そして、偏見にまどわされ無いために・・・「こころの病?」「発達障がい?」じゃないだろうかと思えば専門医へ、そして正しくこの疾病と症状を知りたいものです。そして行政や福祉法人等の支援も知ってください。

❖人生 100 歳以上という方が、6 万 8 千人以上おられる社会です。びっくりです！多くの人にいずれ訪れる精神疾患(認知症など)。障がいは早い時期に現れても、それを乗り越えるための暮らしの心構えやヒントを知っておくと安心です。また、社会資源や制度、支援があります。人生のどの頃でも、まず「知識と相談」です。

また、私たちの生活の中では、精神疾患の有無や強弱に関わりなく、生きあぐねる事が多々あります。「対人関係が築けない」方が多くいます。自立して単身生活の力を付けたり、親なき後の事を相談し、練習や訓練をうけたり下記のサービスなどを受けることなども必要になってくるのでしょう。

- 障害年金や生活保護など、生活保障のためのサービス
- ヘルパー、訪問看護、ショートステイなど在宅生活を支えるサービス
- ♥相談支援事業所の相談員からの一言：「まず、複数の相談できる先を作りましょう。悩みを率直に相談支援事業所や行政の相談員にぶつけてみましょう」そして親も子も「月に何日かシンドイ事を忘れて、違う世界の人と会うなど気晴らしの時間を持ちながら肩の力を抜きましょう」そして賢く現状を受け止めて・・・元気にすごしましょう(事務局)

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 26
「ひだまり後援会」世話人として

「ひとのつながり」

2017 年もいろんなことがありました。世間を驚かすような大変な事件もありました。

9 人の若者が SNS (ソーシャル・ネット・ワーキングの略。インターネットを使って人のつながりを作るサービス) を介して一人の人間に命を奪われてしまいました。インターネットの中には「自殺サイト」というのがあつらしく、自分のつらい気持ちを書き込む若者が増えているようです。今回の事件はそんなサイトの負の側面が露呈した例と言えるかもしれません。

自分の気持ちを誰かに聴いてもらうことによって、少し楽になるのは決して悪いことではありません。しかしながら、そんなつらい状態にある人の気持ちを悪意で利用する人



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

物があることも否定できません。「人とつながりたい」けれど、現実の世界ではむずかしいと感じている人は非現実の世界を信じるようになるのでしょうか。危険に近づいても、それに気づかない人を守るにはどうすればいいのでしょうか。

とりあえずできることから、「リアル」な世界の魅力を感じてもらえるような「つながり」を持つ機会を増やしましょう。1月20日のトーク&ライブお待ちしております。



こころの市民講座報告

2017.11.25. 第26回こころの市民講座

こころとからだをつなぐワークショップ

～ボディワーク体験～ 皆さんと一緒に、こころと体を動かす体験をしてみませんか?

心理学の立場からこころと身体の関係について検討し、講義と実習を行ないました。

■報告：講師 神澤 創 (当会代表)

晩秋とはいえ、幸い好天に恵まれ、寒さを感じずに いいワークショップができました。からだを使うワークショップ形式の講座は初めてだったのではないかと思います。

30 名ほどの方に参加していただきましたが、あの会場にはちょうどいい人数だったのではないのでしょうか。あまりたくさんだと隣の人に気を使いますから。

前半の講義では、皆さんがとても熱心に聞いていただいているのが伝わってきてとても話しやすく、私も気持ちよく勉強することができました。多少退屈な部分があったかとも思うのですが、最後まで興味を持って聞

いていただきありがとうございました。

体を動かすことにあまり慣れていない方が多かったようですが、後半のボディワークにも熱心に取り組んでいただき、それぞれ自分の体とお話をしていただけたのではないかと思います。

普段あまり使わない筋肉や関節に働きかけることによって、以前より硬くなっているところや、動かすと気持ちがいいところに気づいていただけたとしたらワークショップは大成功だったと思います。今後もまたこのような企画を考えますのでまた参加してください。皆さんの「こころとからだ」がつながって、これからもよりよい人生が送れますように。