

# 報告 第3回 いこまいい街にぎわいフェスタ

地域みんなが楽しみながら、「こころの健康や福祉」について知っていくためのイベントです。子どもも大人も楽しめる企画がいっぱいありました。主催：社会福祉法人 萌 生駒エリア

さる9月9日朝からあいにくのお天気でしたが、約150名が、たけまるホールの小ホールに集い、第3回いこまいい街にぎわいフェスタが開催されました。元気いっぱいのキッズダンスに始まり、ミカズキンさんの歌声にうっとりし、仲間のパフォーマンスに尊敬のまなざし。狭い会場でしたが、福祉施設が販売する、美味しいものや、素敵なグッズに囲まれて、楽しみながら、こころの健康について知ってもらうことができました。(萌 佐藤 恵美)



ヒロシュー

「ひだまりクローバー」は2回目の参加。5人の会員でブルーベリーソース(藤原農園で協力)かけのヨーグルトと「手作り梅干し」を販売しました。



榎田 伸也 (体験 紙芝居)



ミカズキン (ミュージシャン)

## 第27回 こころの市民講座

# 忘れていませんか? 「睡眠」の大切さ

眠れない辛い思いの中には、障がいにつながる真剣な悩みもあるのです。「眠れない」とあきらめないで、学び合いませんか?

講師：心療内科医の **中川 晶** 先生 ながかわあきら：医療法人(遺通会)ながかわ中之島クリニック院長/京都看護大学大学院教授/日本保健医療行動科学会会長

日時：**11月17日(土)** 14時30分～16時30分 会場：生駒市コミュニティセンター4階会議室

◆共催/生駒市・生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー ●参加費：**無料**(申し込み不要/先着80名)

◆チラシを同封しています。ご近所やお友達をお誘いください。問合せ：地域活動支援センターコスモールいこま内 TEL0743-73-0900

## 第23回トーク&ライブ ひだまりクローバー2018 街で暮らす精神障がい者と市民の交流イベント

# Christmas Jazz Concert

12月15日(土) 1時30分～4時 ●参加協力券：1,000円

◆主催/生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

今回もメンバーの演奏と朗読トークなどでスタート  
お子様も一緒に楽しめます!!

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



2018

第32号

秋かぜに ひだまり **秋** こいし 母の墓

目に見えないからこそ、わかりやすく!

「ひだまりクローバー」会員の皆さん・・・教えてください、ご意見ください。

1 「こころの病」や「精神障がい者」のことを、あなたはどれくらいご存知ですか?



2 当会は「こころの病」や「精神障がい」の理解を広めることと、障がい者の活動の支援をしていることを、ご存知ですか?

例えば 下記の問いにお答えいただき、感じられた事をストレートにご意見ください。

例えば 現在、当会はホームページの制作を始めましたが、みなさんが検索し利用するにはどんな工夫がいるのか? 迷っています。

「はい」「いいえ」どちらでしょうか?

- <問1> こころの病になるのは、ごく限られた人だ。  
 はい  いいえ
  - <問2> こころの病になるのは、家族のせいだ。  
 はい  いいえ
  - <問3> 精神障がい者は、社会復帰がむずかしい。  
 はい  いいえ
  - <問4> 精神障がい者は、事件を起こしやすい。  
 はい  いいえ
  - <問5> 精神障がい者は「まとも」じゃない。  
 はい  いいえ
- いかがですか? 答えは全て・・・「いいえ」です。

ひだまりクローバー 検索 **についてご意見ください!**

例えばこんなワードで 検索しますか?

- ♣「ひきこもり」になった友達
  - ♣弟がうつ病に・・・
  - ♣こころがシンドイ
  - ◆こころの病
  - ◆精神障がい者
  - ◆相談/こころの病
  - ♥精神障がい者後援会
  - ♥こころの市民講座
  - ♥トーク&ライブひだまり
  - ♥ひだまり後援会
  - ♥ひだまりクローバー
  - ♠生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー
- ♠♣♥どのようなワードでも 当会のホームページを閲覧できたらいいなと、考えています。

そこで「何で?」と思われた方。あなたの(世間の)イメージと何がどう違うのか? あなたの「何で?」から精神障がい者の社会参加が始まります。「何で?」をお聞かせください。

●ご意見は/ひだまりクローバー事務局 坪田 博方 TEL 0743 74 -9652 メール tubota@m4.kcn.ne.jp

ホームページ/トップページ 「ひだまりクローバー」ではホームページを制作するにあたって、トップページにこのような活動の紹介を予定しています。  
 ♣ 独自ではいろいろな体験や活動がしにくい精神障がいを持つ方々への「活動支援」をしています。  
 ♣ 年1回の精神障がいを持つ方々と市民が集う楽しいイベント「トーク&ライブひだまりクローバー」では歌や体験談などで交流を行っています。  
 ♣ 心がシンドイとき、どうしたらいいんだろう? を市民みんなで考えるために、年2回生駒市との共催で「こころの市民講座」を行なっています。

精神障がいがある方の「家族の会」があります  
**「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2018年10月・11月・12月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 10月例会 20日(土) 1時30分～4時
- 11月例会 17日(土) 1時30分～4時
- 12月例会 15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 TEL 0743 74-0717 (上村)

# 「発達障害って?」・・・まずは自分たちが学習だ!

今年度、第2回のこころの市民講座は「発達障害」のテーマで準備を始めています。まずは自分たちが勉強しよう!ということで、定例世話会に発達障害を公表している、三田えりかさんをお呼びして体験談を聞きました。三田さんご自身に当日の感想と報告を書いていただきました。

■ひだまりクローバーの神澤先生、事務局の皆さんの前で、もったいなくも私の59年の人生を語らせていただいた。難産で生まれ、幼少から特性が目立ち、いじめを受け、高3のいじめで自立に目覚め、保育士になるも上手く行かず、結婚し、家事そして自閉症の次男を含め三人息子の子育ては上手く行かなかった。そして、41歳でADHD、

51歳で不特定発達障害の診断を受けた。皆さん私の話を真剣に聞いて下さり、中には「発達障害に見えない。」と言って下さったが、ここまで来るのに大変であり、迷惑も失敗も山のようにした。今年7月で勉強の為、社会福祉法人萌を退職したが、9年前にパートとして採用され、とても幸せな9年間であった。私は4年前、当事者会を立ち上げ細々と活動をし、会の理念は「いじめの問題」と「母親自身が発達障害である人の子育て」としており、今後も努力して行きたい。

これから秋冬に向かい様々な行事のある中、9年お世話になった萌、ひだまり後援会の皆様には、微力ながら、ご恩返ししていく所存である。

(nara 成人発達障害自助会ペパーミント 三田えりか)

♣ 次回9月29日の世話会/学習会は発達障がいの方のお母さんに来ていただきます。子どもさんの成長の姿から、数々の困惑や体験などをお聞きます。



予告

● 第28回 こころの市民講座 ◆「こころの市民講座」は、生駒市とひだまりクローバーの共済事業です。

## 「発達障がい」とは?

■日時 2019年 2月9日(土) 13:00~15:30

■会場 コミュニティセンター4階会議室

当会 世話会会のメンバーも「発達障がい」は解らない事だらけなので、内部で学習会を始めました! その学習の様子が記事に! (上記) 講座の内容はこの学習会で決めます。

■無料 (申し込み不要/先着80名)

■問合せ: 地域活動支援センターコスモールいこま内

TEL0743-73-0900



## 生駒市広報「いこまち」掲載の後日談

本誌31春号で、生駒の精神障がい者の生活や通所施設が生駒市広報「いこまち」に特集されたと、記事でお伝えしました。担当された生駒市広報公聴課の村田さんによると、窓口に「8月号の広報をたくさんほしい。私も心の病にかかっている、記事に感動しました。知ってる病院、全部に配りたい。」という方が来られたそうです。また、自治体広報紙まとめサイト「自治体クリップ」に全国の1800を超える自治体広報紙の中から「8月の広報紙7選」として選ばれたそうです。生駒から広がる心の輪ですね。(萌 佐藤恵美)

# ♥「コスモールいこま」は開設15周年を迎えました♥

生活支援センター・地域活動支援センター「コスモールいこま」は、平成30年10月で開設15周年を迎えます。普段お世話になっている後援会や家族会、ボランティアの方々をコスモールいこまに招待し、「15周年お茶会」を平成30年8月31日に開催しました。当日は総勢32名が集まりました。15年の思いを語り合い交流を

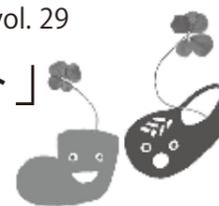
深めることができ、たくさんの方々に支えられていることを感じることができました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。(コスモールいこま 小林)



「ひだまり後援会」世話人として

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 29

## 「ピアサポート」



共通の悩みや問題を抱える人がお互いに助け合う、仲間同士の支援をピアサポートといいます。支援の内容は情報提供や相談などが多いようですが、体験した人でないと分からない気持ちを共有できるのはピアならではの強みかもしれません。つまり「辛い所に手が届く」サポートができるというわけですね。もちろん、同じ体験をしたからといって、それを同じように感じているとは限りませんが、少なくとも自分と同じ境遇にいた(る)人の話はそうでない人の言葉よりずっと心に届きやすいことでしょう。

時には病気や入院を先に体験した先輩からの言葉が、福祉や医療の専門家のアドバイスより受け入れやすいこともあります。これは家族についても同じで、同じ病気の子供を持つ親同士は分かり合える部分が多いようです。アメリカにNAMIという精神病患者と家族の組織があるのですが、最初に活動を始めたのは息子が精神病を発症したお母さんでした。

さて、サポートはひっぱったり、導いた



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU  
帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理学研究科教授 [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

りすることではなく、本人の意思を最大限に尊重して、本人が納得できる選択を支えることです。その場合、専門的な知識や経験はあまり必要ありません。目の前にいる人の気持ちを大切に準備ができていればそれで充分です。ちなみに、自殺予防で有名な「いのちの電話」のスタッフは、全員がボランティアで、「問題が深刻であればあるほど専門家の知識や技術は役に立たない」という法則(リットマンの法則)を大切にしているそうです。支えようとする人の心の在り方がいかに重要か伝わってきますね。

ひだまりクローバーの会議には、コスモールを利用しているピアのメンバーも参加しています。この間、後援活動の「お金が足りない」話をしていたら、ある当事者メンバーが「私も会員だから会費を払います」と発言されました。自分達の問題の解決に当事者もサポーターとして参加するなんて、素敵なことだと思いませんか。そしてサポートする人もされる人も、お互いの「辛いところ」がわかっていけばこれに過ぎるはありません。これからは、そんな関係を深めてゆければと願っています。

■メンタル用語解説

