

ワークショップ「当事者研究」の報告

みなさん「当事者研究」ってご存知ですか？これは精神障がいのある人が、気づきにくい自分自身のしんどさ、悩みを話し、周りの人の協力を得てその実際を知っていき、対話や分析で生き方のヒントを得ていこうという、工夫の学びです。

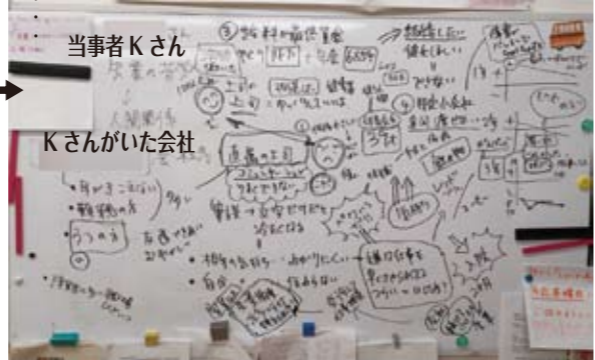
9月23日(水)にこのワークショップが行われました。一人の精神障がいの当事者の方が「失業の苦勞」を語ってくれました。また「結婚を望んでるけどの苦勞」、「この病気を知られたくない思いの苦勞」、「会社の名刺を渡せない苦惱があり別に自分で渡せる名刺を作ったこと」、「3年つとめていた会社には失望だらけで現場で叫んでしまったことなど。これらのことを→下にあるホワイトボードに本人を中心にした経緯にまとめ、それについて、参加者が思いや、意見を次々と述べました。上の写真はそれらの意見・分析の意味を、解りやすく整理しふせん紙でまとめたものです。

▼参加者がこの人の思い・悩みについて考え、言葉にだします。そして、自分の抱えている問題点も話して、いろいろな角度からつぎつぎと工夫が出されました。

▼出されたことへの評価や分析/おすすめ・工夫がまとめられます。当事者メンバー/家族会の皆さん/施設職員/ボランティア/当会の世話人さんが、



企画・パシリレーター・司会：わたなべチャーマーさん、ご苦労様でした



♣ワークショップ(参加型・体験型の学習の場)・・・課題を与えられて訓練したり、創作活動を体験しながら学んでいき、参加者同士が意見を出し合い集団で学びます。

この研究は、「ひきこもり/認知症/発達障がい」の方々の「課題の発見、生きる工夫につながるのでは」との、参加者の感想が印象的でした。♣この対話分析形の工夫の学びは「ひだまりクローバー」世話人会でも**当事者研究**学習会として、新たな取り組みを予定しています。

2020年会費をいただいた皆さんありがとうございます。未納の方は下記までどうぞよろしくお願いたします。
★年会費振込口座のご案内(最寄りの郵便局で振込ができます) ★一口2,000円
口座：00950-7-274001 名義：生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー



2020

第38号

ひだまりの 枯れ葉 **秋** やさしき 祖母の庭

いつかの涙を光にかえて

ピアノとトイピアノが奏でる優しい風の色〜♪
兄さんが奏でるトイピアノのあふれ出る音に涙が止まらなくなりました♪

文・畑 奉枝
絵・半田 正子

●予定曲目
「銀色の猫」
「バラの庭」
「扉〜Tobira〜」
「クリスマスソング」
メンバーと一緒にコラボ
映画音楽から…「虹のかたに」ほか
「トイピアノ」とは、おもちゃのピアノのことです。
どこか懐かしくて素朴、また幻想的な響きを持つ
不思議な音楽の世界を、
どうぞお楽しみください。

令和2年

2020年度 マイサポいこま 支援対象事業

12月12日(土)

13:00 開場受付 13:30~15:10

生駒市コミュニティセンター文化ホール

はた ともえ
畑奉枝 トイピアノコンサート

ピアノとトイピアノを用いたフリーのマルチピアニスト。お兄さんが統合失調症。その兄さんと畑さんとトイピアノのお話は絵本になりました。

今回もメンバーの演奏と朗読の「トーク」でスタート+ みんなで **コラボ**

ゲストシンガー
山尾賀洋子
今年のT&Lも山尾さんの歌声で

第25回トーク&ライブひだまりクローバー2020

ご参加は会場当日券 **1,000円**をお求めください。
●小学生以下無料 ●障害者手帳をご提示の方は無料

●当ホールは定員271名ですが、新型コロナ対策により、先着**90名**とさせていただきます。ご来場多数の場合はお断りすることもございます。ご容赦ください。

●発熱や発熱を伴う咳など風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。(当日はマスク着用をお願いいたします)
●当日ホールを無観客としなければならない場合、舞台の演目を撮影しYouTubeにてを配信予定しています。
<http://hidamariclover.com/>

ひだまりクローバー → 検索 (ただい工事中)



もしも私のコトバが音楽みたいにあなたのこころにしみ込んでいたら

特集 対話 「こころの病・精神障がい」のある人とご家族は話をするのがシンドクになってきて、お互いの思いが分からないでいます。
自分の思いをコトバにできたら 2・3・4P

連載 聞こえにくい声〜「援助希求」の探し方 5P

報告 第30回こころの市民講座 社会的ひきこもり I 6・7P

報告 ワークショップ 当事者研究 8P

報告 第25回総会 はさみこみ

精神障がい者への支援と啓発の後援会 「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」活動と入会案内

♣当会は2020(令和2)年に設立25年目となります。●精神障がいのある人の発表(トーク)と、みんなが楽しめる演奏や歌(ライブ)を組み合わせたイベント「トーク&ライブひだまりクローバー」を年1回開催しています。●また、年2回「こころの市民講座」などを行ない、精神疾患/精神障がいの正確な知識を得るための啓発と、精神障がいのある人への活動支援を続けています。◆他団体との活動にも協力しています。●機関誌「ひだまりクローバー」は年3回発行しています。会員には上記のイベントや市民講座の案内などをお送りしています。

♥年会費は一口2,000円です。 目的に賛同していただき、入会を希望される方は、
会員連絡先：〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5坪田 博方 TEL0743-74-9652 までご連絡ください。

♣事務局：イベントや市民講座お問い合わせ/コミュニスペースははな TEL 0743-73-1050

精神障がいがある方「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2020年5月・6月・7月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

■10月例会 17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
■11月例会 21日(土) 1時30分~4時	■ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)
■12月例会 19日(土) 1時30分~4時	■連絡 TEL0743-78-0885(上村)

2020年6月13日(土) 14:00~16:00
生駒市コミュニティセンター 4F会議室
コロナ禍のこころの市民講座定員を半数の40名とし、ぎりぎりの参加者数。壇上スタッフを入れ43名で実施。



体験発表をしていたいただいた舩田さん

「ひきこもり」は当ひだまりクローバーの「第1回 こころの市民講座」のテーマでした。改めて取り組んだ今回の講座Ⅰでの質疑応答では多くの家庭で、共通の悩みや苦しみがこのコトバに象徴されていることが見えてきました。アンケートのまとめで報告します。

Ⅰ 講座の参加者

○男女		○どこから・・・	
男性	11	生駒市	15
女性	12	生駒市外	9
無記	1	(内:奈良市3、田原本町1、	
合計	24	三郷町1、平群町1、大阪市1、	
		泉大津市1、無記1)	
		無記	0
		合計	24
○年代		○講座について	
10代	0	大変よかった	10
20代	0	よかった	8
30代	2	ふつう	2
40代	3	あまりよくなかった	0
50代	4	よくなかった	0
60代	7	無記	4
70代	8	合計	24
無記	0		
合計	24		

Ⅱ 講座についてのご意見・ご感想

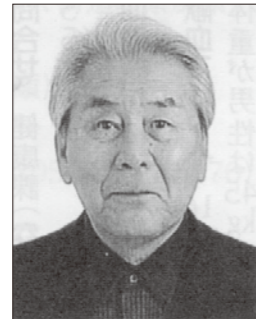
①「ひきこもり」のイメージはわかりましたか？あなたが感じた「ひきこもり」はどんな感じでしたか？

♣ひきこもりの本人が自分の方から話をすることが無いのでどうすればよいかわからないと両親が悩んでいる。用事を頼めばたいていしてくれるし幼い姪を大事にかわいがる。しかし、就労しようと

ひきこもりⅠ

「社会的ひきこもり」

これは生きづらい社会とのあつれきで、ストレスが限界を超え、自ら退避すること。



講師
高砂光雄 先生

高砂先生の NPO 法人大阪教育相談研究所の出版冊子「社会的引きこもりから自立の道へ」のあとがきより、“人は人の中でこそ、より確かに成長し自立をはかることができる” また “社会的ひきこもりは社会の有り様が原因で発現したものであり、社会の力で解決すべきである”——諦めない限り、暗く長いトンネルであっても必ず抜けることができます。どうかお互いに手を携えて「社会的ひきこもりから自立への歩み」を援助していきましょう。

努力するのだがいざ出勤するとなると行けなくなってしまう。(70代・女性)

♣社会とのつながりをもつことが難しくなった人。ひきこもりと精神障害の住みわけが難しいと思った。(30代・女性)

♣生きづらさを感じ心が折れてしまった人。人が恐い人(人と付き合うことが恐いと感じてしまう)、親との関係がうまくいかず何らかの心の空虚さを埋められずにきた？家から出られないというイメージが変わりました。(60代・女性)

♣どうしても「ひきこもり」は甘えとしか思いません。(50代・男性)(60代・女性)

♣「ひきこもり」というと孤独な人のイメージがあります。(40代・男性)

♣ある程度わかった。就労を目標にするのは困難と知ってショック。(60代・男性)

♣ひとつの生き方(70代・女性)

♣人の目や言葉が辛くて動けない。不安がいっぱい。(60代・男性)

♣生死のイメージ(50代・男性)

♣はい、少し。長くて暗いトンネル(60代・女性)

♣ひきこもりは精神的な病気とっていました。(40代・男性)

②話を聞いて、共感できることや納得できることはありましたか？どの部分でしたか？

◆「本人を信じて待つ」ということを今一番心の頼りにしている。(70代・女性)

◆ひきこもりの方だけでなく生きづらさを感じている人はたくさんいると思う。ひきこもりの状況になる前に相談できる場を作っていくことが大切だと思った。(30代・女性)

◆不登校の場合は高校進学時がタイミングで重要であるという事。就労がゴールだとする考えに疑問を持っていましたが、一人の道として「ひきこもりのライフプラン」「なんらかの社会参加」「生きていいんだ」を支えるサポートが大事なのだと気づきました。(60代・男性)

◆まずは普通に話ができることが大切だということ。社会参加できる場所がたくさんあれば良いと思いました。(60代・女性)

◆8時間働いたら普通に生活できる社会にしないといけない、というところが根本(30代・男性)

◆地活(地域活動支援センター)が大事な居場所であること。(50代・男性)

◆本当に丁寧で当事者さんの立場になっていました。(60代・女性)

◆「7割非正規は変えていかなければならない」に賛成です。政府・政治家はもっと日本の国民のことを考えてほしいです。(70代・女性)

◆その人の人間の尊厳を守って「答えを出すのではなくありのままを受け入れる」ということに賛成です。(40代・男性)

◆小さい時から発達障害に対するフォローが大切であること(50代・女性)

◆「命のある限りこの道を行く」すごい！！(70代・女性)

◆体験発表してくださった舩田さんは大変無理して発表されたように感じました。お疲れ様でした。(60代・男性)

◆就労だけがゴールではない事、本人がなんらかの

社会参加し生きていいんだと思える生活。(60代・女性)

◆親なき後のことを教えていただき、ありがとうございました。(60代・女性)

③次回開催を望みますか？

◆事例をあげて話をしてほしい(個人情報もあると思うが)サポートの仕方について知りたい。

◆はい(6票)

◆是非お願いします(2票)

◆望みます(2票)

◆ひきこもりは社会問題です。ぜひパート2を！

◆ひきこもりの方が高齢になった時のお金の話

Ⅲ今後「ひきこもり」以外のテーマで学びたい内容があればご記入下さい。

◇発達障害について(最近3歳検診等で早期対応してくれるが発達障害と診断されずに過ごしている大人もいる)

◇ひきこもりや障害について社会(地域)にオープンにすることに抵抗がある状況であると思うので障害について知る機会づくりが大切だと思う。独学で当事者に関わってくるのではなく相談場所がわからずに悩んでいる人もいると思うので情報発信を。

◇相談したくても相談料の件でつまづきます。何とか無料で気軽に相談できる所を紹介してほしい。(70代・女性)

◇精神障害の種類について基本的なこと。

◇不安症

◇統合失調症と薬について。薬には何が入っているのか知りたいです。麻薬が入っているのですか？

◇「睡眠」についてももう一度、講演してほしいです。

◇親子関係全般

◇海外の例など

◇就労、ひとり暮らし