

2021

ひだまりクローバー

HIDAMARI CLOVER

第 39 号

ひだまりに いまこそ

冬

芽吹け よみがえれ

令和 3 年



2021 あけましておめでとうございます



新年のごあいさつ



「ひだまり後援会」世話人として

ひだまりCLOVER ■ 連載 vol. 33
神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

コロナで明け暮れた2020年、2021年はどんな年になるのでしょうか？
春になったらマスクは外せるのかな？ ワクチンは使えるようになるのでしょうか？
気になることはいろいろありますが、よくわからないことで思い悩んでも仕方ないので、
「わからないことはわからない」とわかっておくのはどうでしょう。
今年の干支は牛、「牛歩のごとく」というのは牛の歩みのように
ゆっくりと進んでいくことを指すそうですが、
ゆっくりでもあきらめずに歩き続ければいつかは目的地に着きますよね。
焦っても仕方がないので、しばらくは牛を見習ってみるのもいいかもしれません。
望むらくは地に足をつけてしっかりと歩きたいものです。
今年もお元気で。

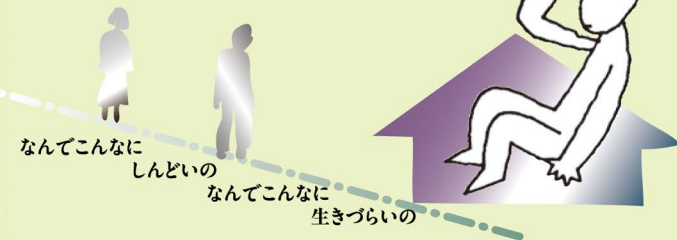
第32回こころの市民講座

ご注意ください●今回の会場は生駒市図書館です

2020年の「ひきこもりⅠ」に引き続き、今回「ひきこもりⅡ」は「ひきこもる人と家族の事情・辛さ・悩み」を知り、共通する悩み事について、何を相談したら良いのかを学んでいきます。

どうしたらいいの？ ひきこもりⅡ

～こんなに辛いのはわたしだけ？～



令和3年 **3月27日** (土) 13時30分受付
生駒市図書館 3階 14時～16時

- ▶参加対象 一般市民
- ▶定員 60名
- ▶参加費用 無料
- ▶講師



高砂 光雄 先生

NPO 法人おおさか教育相談研究所 相談員

▶主催
生駒市/生駒精神障がい者 後援会ひだまりクローバー

▶問い合わせ: コミュニティスペースはなな 内 担当: 佐藤恵美
TEL0743-73-1050 FAX0743-73-1054

- 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
- 新型コロナ対策により半数の定員で、先着60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あります。ご容赦ください。(当日はマスク着用をお願いいたします)
- 発熱や、発熱を伴う咳などの風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。
- 申し込みは必要ありませんが、講座受講の際に手話通訳または要約筆記が必要な場合は、講座開催の1週間前までに、問い合わせ先に申し出てください。

第32回こころの市民講座3月27日「ひきこもりⅡ」参加のおすすめ

第32回こころの市民講座「ひきこもりⅡ」実行委員会では、講師のNPO法人おおさか教育相談研究所・相談員の高砂光雄先生と、講座のための勉強会を行いました。ひきこもり状態にある人の家族の思い「隠したい、シンドイ、言えない悲しみ、関わり方が分からない」を知り、同じだったり違っていたりしても、参加者自身が「ひきこもり」の理解を深め「相談の仕方を学ぶこと」が大切だと認識しました。小学生の不登校、中高生のいじめからのひきこもり就労後のパワハラや、セクハラからの職場逃避の末、社会に戻れない30代、40代、50代とひきこもりのジェネレーションは原因、背景、状況の違いで各年齢層に広がってきています。

「ひきこもり」の理由や状況は違い。講師の高砂先生から、多くの「ひきこもり」容態の理解の仕方について分析をお聞きしました。まずこの5つの状況の分析を共有し、個々の問題についての相談点を見つけようという方向で講座をすすめることにしました。

ご参加をお待ちしています。

▶ひきこもりの容態と家族との関係性状況

- ①一人で外（コンビニや野球観戦等）に出るが人とは関わらない
- ②家から出られない（家事・家庭内での役割はできる）
- ③家の中だけですごす（家族とのコミュニケーションはあるが・・・）
- ④家の中で孤立（親と話せない、食事は別）
- ⑤部屋から出られない



前の機関紙第38号 **特集 対話** にお寄せいただき掲載できなかったご家族（Nさん）の思いです。

自分の思いをコトバにできたら・・・

精神疾患がある人の治療再開の「継続治療」サポートが欲しい。
また、病識（自分の病気のことの理解）がない人を
治療につなげていくには どうしたらいいですか？

ひだまり家族会の会員のNです。

私の家族3人は、それぞれメンタルクリニックに通い服薬を続けています。

18歳で結婚したいと言って家を出た娘は「統合失調症」と病名がつき短期間ではありますが入院を経験しました。しかし、病識が無く、通院も服薬も結婚後しばらくしてやめてしまいました。娘の夫とその家族も娘の精神病のことは理解できないようで、とても悲しいです。その後2人の子どもを出産しましたが、子どものためにも治療を再開してほしいと願っています。

また、以前同居していた私の実母の精神症状には、私も悩まされていましたが、メンタルクリニックにはつながらず、現在はサービス付きの高齢者住宅に入っています。ただ、なかなかメンタルクリニックにかかるのは難しい状況が続いています。

一度病名がついた人の継続療養のサポート、あるいは本人が病識の無い場合の専門家へうまくつながるしくみや、その相談体制が構築されればいいのにと願っています。

♣ Nさんのように精神障がい者のご家族が困られている事には、さまざまな状況があります。長期のひきこもりや服薬拒否、あるいは暴力などです。これらを家族会連合会（まほろば会）がニーズ調査アンケート（関連記事4P）をされています。

私たちは、
精神障がいの

有志が集まった
ある仲間です。

思いを「語り」に 願いを「ハート」に

自分自身の体験を「生の声」でお伝えする活動をしています。

学校・地域・職域・福祉のそれぞれの場にお伺いして

ご依頼にあわせた発表や交流をします。

どうぞ、お気軽にお声をおかけ
ください。

私達がのりこえてきた体験、工夫、
気持ちの持ちようなどを、まだ病
気の中でさまよっているピア仲間
や、ピアを支えようとサポートし
てくれる人達の心に届くように、
心を込めて語っていきたい。幸せ
ホルモン「オキシトシン」の存在
を知って活かしていけるように。

～ゆり～

陽性症状半年、陰性症状の
ひどかった時十数年。今ま
だ病気の症状はあるけれ
ど、仕事・ピア活動と充実
した日々を送っています。
子どもは成人して数年に達
しますが、病気と闘いなが
ら子育ても頑張ってきました。「地図好き」



自分の体験を語ることは、聞き手
だけじゃなく、自分自身のため。
「今の自分でも大丈夫！」と思える
自信を培うことにつながる！

～えのやん～

広島生まれのアラフィ
フ男子。20代で統合失
調症になり、2020年、
46歳にして初めて発達
障害と診断。右往左往
の日々ですが、いろん
な人たちの助けを借り
ながら、生き生きと明
るく暮らしています。



私達の過去の苦難や喜び生き様をコト
ノハに乗せて届けたいです。今はそこ
そこ元気けれども、苦しかった日々
もあり、その中から生まれた想いを伝
えたいです。共に精神の理解を押し進
めたい。そしてあなただけ苦しいのでは
ない。ある程度なら解る、共感できる音
が存在する事を知ってほしいんです。

～よし～

止まない幻聴の
よしです。
発病が早かったので
蓄積された経験を
持っています。



こちらまで、お気
軽に声をかけてく
ださい。私も一緒
にお伺いします。

ハートクイこま

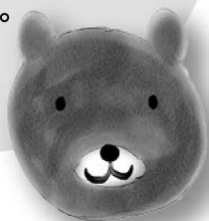


地域活動支援センター
コスモールいこま内
TEL: 0743-73-0900
FAX: 0743-73-0907

私は某新聞社の子会社に勤めてい
ましたが、ある日異動を命じられ、
そこでのパワハラで発病しました。
ハートクイこまは、語りをする
ことで自分の病気を伝え、心の病
に対する偏見や誤解をなくすこと
を目的とします。ぜひ僕らの思い
をご理解ください。

～藤井互～

気分障害鬱状態という
常に気分の
盛り上がらない病です。



学生さんに語りをする時は、0.1%
でも治る可能性がある時は、諦め
ないでほしいとお願いしています。
諦めたら終わりなん
で。僕も語りを諦め
ません。

～星雄一郎～

小さい頃から、今、思えば
発達障害だったと思いま
す。入院も何十回もしてい
ます。今までの体験は、山
ほどありますので、語って
いきたいです。す。



私達の活動を通して少しでも多く
の方に当事者の声をお届けできれ
ばと思います。自分自身の体験を
お話しする事はたくさんの気づき
があり学ぶ事も多
いんです。

～ひろやん～

「パン工房ひだまり」のラ
スクを作ったり、リモート
で実習生に体験を語ったり
と充実した毎日。ひろ
しゅーのひろとしてハーモ
ニカを担当しています。



まほろば会 (奈良県精神障害者家族会連合会)の 家族ニーズ調査アンケートより

まほろば会は 1992 (H4) 年に設立されました。県内の精神障害者家族会の連絡会を続け、会報の発行、当事者とのレクリエーションなどを県職員と開催したり、奈良県と協議を行い、各家族会が設立した作業所への、補助要綱を成立させるなど、活動を続けてこられました。

そして、2008 (H20) 年には奈良交通の精神障害者の交通運賃割引の実現、2017 (H29) 年 4 月からは、精神保健福祉手帳 1・2 級の所持者にすべての診療科目・入院での福祉医療適応を実現させました。まほろば会は全国的には出遅れた連合会でしたが、最高水準の活動を展開し、実績を上げてこられました。

しかし、今なお親・家族への支援は十分だということ。発病時はそれと解らず、

誰にどこに相談すれば良いのか解らなかったということと、障害年金や福祉制度も教えてもらうまで知らなかったということでした。又 以前のように親が高齢化すれば本人は精神科病院に社会的入院という時代ではありません。当会のこころの市民講座でもテーマとなったひきこもりの 80・50 あるいは 90・60 問題と同じように障害があろうとなかろうと切実なのです。その解決の第一歩は本人・親・家族に対する相談体制、支援体制の充実であるということです。



♣ ひだまりクローバーへご協力をくださいました皆様、ありがとうございました。

石田 由美子さま	西谷 光子 さま
岡 留美子 さま	原田 洋子 さま
神澤 創 さま	藤原 文子 さま
辻村 泰範 さま	矢澤 和子 さま
坪田 万作 さま	よしくリニックさま
土居 恵美子さま	

(50 音順)

♣ 2020 年 会費をいただいた皆様
ありがとうございます。

未納の方は下記までよろしく
お願いいたします。

★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

♣ 当会は 2020 (令和 2) 年に設立 25 年目となりました。●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。

ひきこもりの解決の第一歩は、本人、親、家族への相談体制、支援体制の充実です!!

まほろば会（奈良県精神障害者家族会連合会）の 家族ニーズ調査アンケートより

まほろば会は1992（H4）年に設立されました。県内の精神障害者家族会の連絡会を続け、会報の発行、当事者とのレクリエーションなどを県職員と開催したり、奈良県と協議を行い、各家族会が設立した作業所への、補助要綱を成立させるなど、活動を続けてこられました。

そして、2008（H20）年には奈良交通の精神障害者の交通運賃割引の実現、2017（H29）年4月からは、精神保健福祉手帳1・2級の所持者にすべての診療科目・入院での福祉医療適応を実現させました。まほろば会は全国的には出遅れた連合会でしたが、最高水準の活動を展開し、実績を上げてこられました。

しかし、今なお親・家族への支援は不十分だということで。発病時はそれと解らず、

誰にどこに相談すれば良いのか解らなかったということと、障害年金や福祉制度も教えてもらうまで知らなかったということでした。又以前のように親が高齢化すれば本人は精神科病院に社会的入院という時代ではありません。当会のこころの市民講座でもテーマとなったひきこもりの80・50あるいは90・60問題と同じように障害があろうとなかろうと切実なのです。その解決の第一歩は本人・親・家族に対する相談体制、支援体制の充実であるということです。



♣ひだまりクローバーへご協力をくださいました皆様、ありがとうございました。

石田 由美子さま	西谷 光子 さま
岡 留美子 さま	原田 洋子 さま
神澤 創 さま	藤原 文子 さま
辻村 泰範 さま	矢澤 和子 さま
坪田 万作 さま	よしくりニックさま
土居 恵美子さま	

(50音順)

♣2020年会費をいただいた皆様ありがとうございました。

未納の方は下記までよろしく
お願いいたします。

★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

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年目となりました。●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。

報告 第25回 トーク&ライブ ひだまりクローバー2020

2020年度 マイサポいこま 支援対象事業

12月12日(出)



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。



新型コロナウイルスが多くのイベ
ントなどの取り組みに影響を及ぼし
ている中、当会はトーク&ライブ
2020 を全 100 分のプログラムとし
て 80 名の参加を得て実施しました。
小紫生駒市長のご挨拶をいただき、
いつものようにメンバーのピアノやオ
カリナの楽器演奏から始まりました。
昨年の夏頃から、畑奉枝 (はたと
もえ) トイピアノ・コンサートを企画して
いました。始めは畑さんとのコラボで、
「ひろしゅー」さんの「テネシーワルツ」
です。トイピアノのちょっとずれたよ
うな不思議な音色がなつかしく、独特
雰囲気をかもしだしていました。



そして山尾賀洋子さん
の「オーバーザレインボー」
とクリスマスソングの歌
声にトイピアノのおどけ
たような音が重なり、ほ

のぼのとしたひと時になりました。

畑さんの統合失調症のお兄さんが、
トイピアノの演奏活動を支えてくれて
いたお話や、体調を崩されているお
父様が精神障がい者の家族会の会長
をしておられるお話には、会場の皆が
その努力に思いを馳せ、聞き入りま
した。ハワイエでは今年も夢村さんの
絵画を展示。アルバイトの大学生が
4人で、展示作業をしてくれました。

第25回 トーク&ライブ ひだまりクローバー 2020



「ひろしゅー」さんはハーモニカとギターバンド
毎回ゲストミュージシャンとコラボレーション。
今日は 畑奉枝さんの トイピアノとトーク&ライブ
さあ ドキドキがスタートです♪



畑さんのピアノで山尾賀洋子さんの
クリスマスソングがホールを
柔らかくつつみこみます♪



◀畑さんは大きな車でこの
トイピアノと一緒に日本國中
コンサート旅行しています。

ご参加の皆さんの
アンケートから

○このコロナ禍の中で開催されたことをうれしく思います○一生懸命の演奏に、
こころうたれました。生きにくい生活に潤いを持って生きるのすばらしいと思
う○畑さんと山尾さんのコラボ爽やかで感動しました○畑さんのお父様・お兄様
の話に感銘をうけました○いろんな販売品があったけど、今年はパンが少なかった

コンサートの前日、山尾さんのお宅でみんなで楽しくリハーサルをしました。

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2021年1月・2月・3月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 1月例会 休会
- 2月例会 20日(土) 1時30分~4時
- 3月例会 20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 0743-78-0885(上村)