

Jun. 2011
No. 166
6

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信



特集

『「精神保健福祉士」を目指す皆さんに、
僕たちが伝えたいこと』

特集：『「精神保健福祉士」を目指す皆さんに、僕達が伝えたいこと』



「旭川莊厚生専門学院」精神保健福祉科「精神保健福祉論」の一コマをあすなろの当事者・スタッフで担当させてもらい、十年が経つ。今年も精神保健福祉科の学生二十四名に対し、『コンシューマースタッフとして精神保健福祉士に望むこと』をテーマに講義を行つた。（講師：あすなろ福祉会コンシューマースタッフ吉田優氏・青渕佳彦氏・スタッフ小林）

当事者の方が経験する病気の体験と精神病を受け入れるまでの苦難は、経験していない者には想像もつかない程壮絶で、苦しい道のりである。吉田氏・青渕氏は、その苦難を乗り越え、自分の思い描く人生を着々と歩んでいる。そして、病気や障害というマイナス要素を、プラスに変え、『リカバリー』を実感している。両氏の講義から、当事者の方にとつて何が一番必要な支援なのかを考える貴重な機会となつたのではないか。

病気の体験とリカバリー

僕

は今年で四十一歳になります。今思えば、十六歳の頃から病気の症状があつたように思います。高校中退後、しばらくは家に引きこもっていました。カフェでアルバイトをしていた十九歳の時、周囲の人に自分の考えている事が全部見透かされているように感じたり、テレビが自分の事を言つていて、自分の事を日本中の人が知つているという妄想が出てきました。当付き合つていた彼女にも振られ、暴れて、初めてA病院に入院することになりました。一ヵ月で退院します

が、何もする気力がなく、二十二歳までは通院しながら自宅で過ごしていました。その後、何かしなければと洋服屋のアルバイトや、美容師の専門学校に通つていましたが、再発、再入院となります。専門学校も中退。家のストレスから入院した事もあります。そんな時、病院の家族会で病気の勉強会があり、両親と一緒に参加。そこで、「統合失調症」についてのビデオが上映されており、自分の症状と一致し、脳の病気だということを知つて、病気に対する対処ができるようになりました。疲れたらすぐに休む、睡眠をよくとするようにする事を心がけ、病院のデイケアに通い、スポーツやバンドをして過ごしました。三十六歳の時、「ぱる・おかやま」を紹介され、雰囲気が気に入り、利用を始めました。スポーツが好きだったので、ソフト

バレーチームにも参加。また、翌年「ピアカウンセリング講座」を受け、ピアサポートerとしても活動していました。そして去年、「あすなろ福祉会デンマーク研修」に参加したことがきっかけで、一月からコンシューマースタッフとして働くことになりました。

今は、「リカバリー」の大切さをすごく感じています。二十五歳から三十六歳までの十年間は何もしていませんでしたが、この時期に、薄皮をはぐよう元気になつていったんだなと思います。慎重になつていましたが、失

敗したくないという事で、自分なりにリカバリーしようとしていたのだと思っています。

「リカバリー」は、「回復」と訳されますが、病気以前の人間関係・社会的信用を取り戻すという事ではなく、病気以前よりももっと素晴らしい人間関係を手に入れることが出来るのだと感じています。病氣があつても、希望を持つて生きる。両親の思いや主治医、あすなろスタッフや仲間、ケースワーカーなど周囲の支えがあつてこそ希望を持つて生き事ができるのだなと思い、それが「リカバリー」につながるという事をあすなろに来て勉強させてもらいました。(青渕 佳彦)

僕

の発病は十七歳の頃です。ホ

テルで料理を作つていて、眠れなくなり、睡眠が足りず、気分が高ぶり、躁状態となりました。

その頃は、自分が病気だとは思つおらず、四年間仕事を転々としながら過ごしていました。二十一歳の時に初めて入院を経験します。会社の上司が、僕がおかしい事に気付き、病院の閉鎖病棟に入院。病院での生活は、ベッドではなく、畳六畳に六人で寝っていました。電話は一日三十円までで、人権管理委員会の電話番

号も書いてあるのですが、三十円では話ができませんでした。病棟に鍵があるので、自由に外出する事は許されず、時間はたつ。ふりあります

が、何もする事がなく、タバコを吸うしかありませんでした。院内を散歩する許可が出るまで一ヵ月かかりました。最初は薬がきつかったので、時間感覚がなく、よだれも出て、それつも回らず、のどが渴き、支離滅裂な事を言つていました。運動も一時間だけ、鍵の掛けた中で行つていました。逃亡する人もいました。皆で並んで食事をするのですが、隣の人と話している間に僕のおかずが無くなつている事もよくありました。

僕

の場合、閉鎖病棟から開放病棟に移らなければ、退院できませんでした。自分の

状態が落ち着いている事を看護師にアピールする為、まだ状態が悪いような気がしていても、「大丈夫だ」と言い張ると、主治医と話ができる、開放病棟に移ることができました。そこでは作業をして過ごしていました。自由になつた分、精神病院の中に自分はいるんだ、というレッテルを貼られたように感じました。また、閉鎖病棟にいる時は、頭がぼーっとしていて、とりあえずここから出たい、自由になりたいという事しか頭になかつたのですが、開放病棟に行くと、改めて自分の置かれている状況が分かり、もう立ち直れないと思つていました。

——
年が経ち、状態が落ち着いた頃、親身に相談にのってくれていた看護師が一緒にアパートを探し、保証人になつてくれたおかげで、住む家が見つかり、更には、ケースワーカーが厨房の仕事を探しててくれ、退院することができました。仕事に響くのが嫌で、服薬せずに仕事をすることが何度かありました。この病気には薬が必要なんだということが、十年（二十代～三十代）向き合ってやっと分かりました。自分の病気を受け入れ、薬も飲み、朝起きて夜寝るという普通の生活をやつていくことがベストなのだと始めたのが十年前からです。



希望が持てるようになったのは、丁度仕事を辞めてブラブラしていた所、知り合いがあすなろに引っ張つてくれてからです。最初は、働かないでいいからメンバーの料理だけ作ってくれと言われ、皆から百円ずつもらい、集めた食材費でパスタを作つたりして、作業所のメンバーの昼食作りを行つていきました。その後「ぱるスペースMOMO」で調理を担当するようになり、お客様にお金をもらって、ランチを出せるまでになりました。今のように変わったのは、僕を受け入れてくれた支援者・仲間と出会えて、支えられたからだと思つています。

（吉田 優）

これから「P S W」になる皆さんに

青渕一

病気の症状だけを見てその人を見るのではなく、その人の人間性も踏まえた上で、人間対人間の付き合いのできるP S Wになつてほしいです。偏見の目を持たないで仕事をしてほしいというのが僕の願いです。

吉田一

同じ目線であつてほしいです。『私は「ワーカー」あなたは「当事者」ね。』ではなく、対等として見てほしい。別に引っ張つてくれなくともいいですし、ちょっと押す程度で、

足りない所だけを少し補つてもらえればいいんです。何とかその人の力が發揮できるようにしてほしい。その人が三十%しか力がなくとも、ワーカーの力によつて、もう三十%できて、六十%になるかもしない。それが重要だと思います。



青渕一

あすなろのスタッフが対等に付き合つてくれ、普通に接してくれた事がすぐくうれしかったのを覚えています。

吉田一

あと、粘り強く話を聞いてくれる人。自分は趣味がないのですが、趣味をたくさん持つている人は助かります。スタッフと一緒にやることで立ち直れることもあり、スタッフのパフォーマンスや明るく何かと一緒にできることも大事だと思います。視野が広く、当事者のやりたい事を一緒にやれる引き出しが多い人がいいですね。

講義を受けて、学生より

辛い体験がありながらも、希望をもつて生活されている青渕さん・吉田さんの人間としての強さを感じました。P.S.Wとして大切なことは、その人の症状だけを見るのではなく、人と人として付き合い、対等な立場で、三十%の力をもう三十%引き出せるよう、当事者の立場に立て一緒に歩んでいくことだと思いました。そのようなP.S.Wになりたいです。(M・O)

「病気だけを見るのではなく、その人自身を見て欲しい。人間対人間の付き合いができるP.S.Wになってほしい」という言葉は、すごく胸



に響きました。本当にそうだと思うし、これら仕事をしていく中で、この事は、常に心の中に留めておこうと思いました。お話を聞いて、やはり病気の治療も必要だけど、環境がとても大事だということを改めて感じました。地域の人との関わりや、職場の人など周りの人たちの支えや良い人間関係が、リカバリーにつながるのだと思いました。(Y・Y)
『引き出しが多いと助かる。「これ一緒にやろうよ』と言われると元気になつたりする』と話されていたことが印象に残っています。自分が自分がいろいろな事に興味・関心をもつて生活する事が大事だと思いました。(K・O)

地域活動支援センター「ぱる・おかやま」 電話受付のお知らせ

平成23年6月1日～

ぱる・おかやまの基本電話窓口につながらない時は、携帯電話でお受け致します。

基本電話窓口 086-270-3322

**つながらない時は… 090-1010-5022 (DOCOMO)
へおかけ下さい。**

◆基本電話窓口には、スタッフが常駐しております。まずは、そちらにおかけ下さい。

よつばのクローバー だより

■編集・発行 ピアソータークローバー

☎086-271-5689

平成23年6月1日

ピア悩み相談受付中!
086(271)5689
困っていること聞いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね



No.17

活動報告

(4/21~5/20)

■活動日14日(6時間は半日)

■電話相談 100件

■家事・同行援助 3件

■弁当配達 12回



つどいを開催しました



第23回テーマは

「今だから言える過去のこと &
未来の社会について」

5月11日(水)7名が参加し、集いを行いました。

「今だから言える過去のこと」

・高校時代に体操服のズボンをすつと逆に歩いていて、気がついた時は授業が終わった後です」と恥ずかしかった。

・小さい頃お留守番が苦手だった。母がないことが不安で逆に妹に慰められていた。

・小学校低学年の時にティッシュを持つてくるのを忘れて、鼻水が止まらず、机の上に鼻水の池ができるごと。その時以降は人に貸してほしいと言えるようになつた。

続いて「未来の社会と自分はどうなつているか」

・もつと科学が発達して、コンピューターも速度が速くなる。天気予報が今より正確になつて宇宙開発が進む。自分たちの生活は、電気代金が高くなりそう。岡山はもつと発展しそう。正直、自分は想像できない。それなりに幸せになつていてほしい。・大地震に備えて冷静に行動できるように情報収集をしたい。自分は長生きをしたいと思っている。絵を描

いたり、料理をしたりマイペースで生きていくたい。
 ・携帯が一〇チップ化される。鍵が指紋化されたり、ガソリン車がなくなる等。自分は今からでも変えていきたい。自分の病気について詳しくなりたいし、同じように困っている人も良くなつてほしい。
 ・将来日本は移民を受け入れ、治安が悪くなる。争いが絶えなくなり、モラルが崩壊していくのでは?自分はメジャーリーガーになって大富豪になりたい。そのお金でぱるを大きくしたい。



よつばのクローバーを持って来てくれました!心がなごみますね。

第24回テーマは
「しんどい時の対処法について」

5月21日(土)5名が参加し、つどいを行いました。

- ・しんどい時や悩みがあるときほんとに愚痴をひたすら書く。何個も書いていると自分が見えてくるし、すつきりする。何に悩んでいるのか分かつてくる。寝る。お風呂で考える。ギタ

ーを弾いたり、気の紛れる」ことをする。またはスタッフに相談する。誰かに話を聞いてもらえた時もすつきりする。
 ・昨夜もしんどくて寝苦しかった。音楽を聴くと良くなる。それか横になつたり、歯磨き、洗顔をすると気分が変わる。眠ってしまうのも良い。人に話をする」ことはすぐには考えにのぼらなかつた。音楽が一番ホッとする。
 ・しんどいことはつづある。一人暮らしをして10年経つが、夕方の時間になると寂しくなつてしまふ。
 もう一つは、現在働いてる会社が休憩が少なく、仕事を急がされるのでストレスを感じている。電話で話をして解決するようにしているが、会社の人気がきちんと休憩をくれたらうと思つ。
 ・今年の1月から3月にかけて調子を崩している時に、幻聴が聞こえた。思いを殴り書きにしていた。最近は良くなつてきたが、疲れている時は、横になつたり、スタッフや両親に相談するようになつていて。
 ・しんどい時にその気持ちを伝えれないことがある。
 ・相談に乗ってくれたり、話を聞いてくれる人がいるだけで心強いし嬉しい。
 ・幻聴と話をしてしまつ。ぱるに来ると調子が良くなる。電話で話をすると楽。
 など、熱い語り合いの場になりまし



電話対応の勉強会を開催！

クローバーしゃべり場

てクローバーが大事にしていきた
いことをみんなで再確認できた良
い時間となりました！

クローバーでは、活動メンバー
同士でノウハウを伝え合い、分か
ち合いをする場として「クローバ
ーしゃべり場」の時間を作り、第
1回目（4月12日）と2回目（5
月10日）では、「電話相談の対応
スキルアップのための勉強会」を行
いました。

相談電話

受付時間
～ひとりぼっち
をなくそうよ～

火曜 10時～17時
水曜 10時～17時
木曜 10時～17時
金曜 10時～13時半
土曜 10時～13時半

相談 TEL (086)
271・5689

クローバーが大事にしていきた いこと

★相手の価値観を尊重したい

（電話だと、姿が見えないから声色
や口調を聞きながら想像するしか
ないので、自分の価値観を押し付け
てしまいがちになる。自分の価値観
が全てでないことを意識する。相手
のことを知る気持ち・聞くスキルを

大事にしたい

（安心して

もらいたい（ホッととしてもうれるよ
うな、ひとりぼっちぢやないと思って
もらいたい）

★どうしたらいいか一緒に考える

（上からアドバイスをするのではなく
て、ピアな関係で一緒に考えたい）

★相談者が自分で解決できるよう

（みんな自分で解決できる力を持つ
ている）

どんなことでも構いませんよ お気軽にご相談下さい★

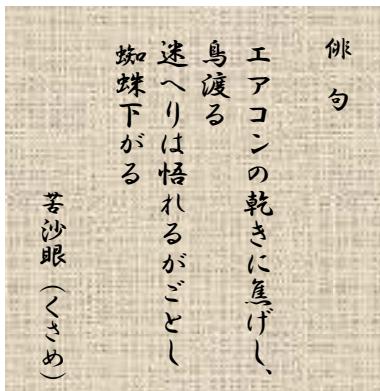
お知らせばるボーリング大会

日 時：6月15日（火）
13：30～

場 所：岡山フェアーレーン
参加費：300円（靴代）

ボーリング希望者は6月10日ま
でに青淵までお願ひします。

楽しみましょう♪



投稿コーナー



5月21日（土）ひまわりの種を植えまし
た♪芽が出るのが楽しみですね！ばるの
玄関に置いているプランターです！

読者 の 広場

古 樂 日 和

こ
が
く
び
より

（前回からの続き）サブノートは基本的に小型である。メインで使うノートパソコンがA4サイズなら、サブノートはB5サイズだ。そして重量も軽いのが普通だ。これは持ち歩くのに最適だという意図を含んでいる。実際、出張中のサラリーマンが新幹線の車内でサブノートを開いている、というのは珍しい光景ではない。

最近のノートパソコンは、大体五時間ほど作業ができるだけのバッテリー容量を持っている。東京から大阪まで新幹線でおよそ二時間四十分。往復だと五時間を超えてしまうが、これなら新幹線の車内で文書の作成や整理が行える。それで小型で軽量となれば、楽々出張に持っていくことができる。出張が多いビジネスマンにはうつてつけと言える。日本人はこのほか小型軽量なノートパソコンを好む。誰しも大きくかさばり重たいノートパソコンを持ち歩きたいとは思わないから、これは当然のことと言える。マンキントッシュにはこれまでそういう要求を満たすノートパソコンがなかつた。だからこそ十一インチ液晶で、約一キロというサイズのマックブック・エアが注目されたのだ。

もちろんこういったタイプのノートはワンドウズ・パソコンではいろいろ出ている。いろいろある中から、自分好みのマシンを探し出すのもいいかもしない。やってみると分かるが、パソコン選びというのは案外奥深いものなのだ。

藤井健喜

Event



「アスナローズ」リーグ一位通過!

五月十九日、奥市グラウンドで、「アスナローズ」「万成フェニックス」「日笠サンパラソルズ」「鹿田ワイングス」の四チームで、『もも太郎カップソフトボール大会』の予選

リーグが行われました。

総当たり、一日三試合というハーフスジョールの中、我が「アスナローズ」は三試合全勝で見事予選一位通過しました。別リーグの一位チームと七月に岡山ドームで戦いました。天気も良く、各チームの元気なプレーに力をもらい、スポーツを通して楽しく交流できました。(青渕)

New Open!

【作業内容】

- ◆お弁当作り＆配達

- ◆環境整備

【開所日】

◆月曜日～金曜日
(土・日・祝休み)

【開所時間】

◆九時三十分～十五時
【住所】
岡山市北区東古松
四丁目四一二二
サクラソウ五〇一號

【問合せ先電話番号】
〇八六一二〇六一一二五一
(担当 白石・山本)

就労継続支援B型 ふあみりお



四

月にオープンしたばかりの「ふあみりお」は、マンションの二部屋を事務所・作業場として使用しております。ロビーには入居者や利用者が集まるようフリースペースが設けられています。マンションの前に建てられたコンテナ内では、弁当作りを行つており、現在、五十食程度の注文を受けて配達を行つてている。作業場で作成されている素敵な手芸品は、おしゃれで機能的。店頭に並ぶのが楽しみです。スタッフの山本さんは、「利用者さんと活発に意見交換しながら、良い場所にしていきたいと思っています」と話す。自分のペースに合わせて配達できるとの事。仲間と楽しく働きたい方、「ふあみりお」に来てみませんか!



ステーキ弁当
700円



メンチカツ弁当
450円



ヘルシー日替わり弁当
400円



『ノットティング』↑

「倉敷頒布」の切れ糸やリサイクル生地を編んでマットや座布団に。



『カルトナージュ』↑

箱やバインダー等に布を貼り、オリジナル作品を制作。



精神保健福祉士
山本 直子さん

6月活動予定

1	水	映画サークル、14:00～パソコン教室
2	木	
3	金	スタッフミーティングの為、12:30～ぱる閉所
4	土	14:00～お抹茶
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	13:30～つどい
9	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
10	金	
11	土	10:30～ギターサークル 11:00～パソコン教室 14:00～「自分の元気ノートを作ろう！」
12	日	
13	月	
14	火	13:30～クローバーしゃべり場
15	水	ぱるボーリング 12:30～ぱる閉所
16	木	14:00～リカバリー勉強会
17	金	13:30～岡精連
18	土	あすなろ家族の会総会 13:30～つどい 15:00～ぱる閉所
19	日	
20	月	
21	火	13:30～ぱるつこたいむ
22	水	14:00～パソコン教室
23	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
24	金	
25	土	10:30～ギターサークル 14:00～「自分の元気ノートを作ろう！」
26	日	
27	月	
28	火	13:30～クローバーミーティング
29	水	
30	木	14:00～リカバリー勉強会

イベント案内

8日 (水) つどい

15日のテーマは、「最近観た映画・テレビ・マンガ・小説について」「自分の病状とセルフコントロールについて」です。

「言いつ放し・聞きっ放し」が原則。大いに語り、楽しい一時を過ごしませんか？

時間	13:30～15:00
場所	ぱる・おかやま1階交流室
参加費	無料
問い合わせ	086-271-5689 (クローバー)

18日 (木)

「あすなろ家族の会」総会

あすなろ福祉会の活動をご家族に知って頂く為、法人スタッフより平成22年度の活動報告と、会長より家族会活動の紹介を行います。家族同士の交流の時間も設けておりますので、語り合いの場・情報交換の機会として多くのご家族のご参加をお待ちしております。

時間	13:30～
場所	リサイクル石けんセンター2階集会室 (岡山市中区浜475-5)
問い合わせ	086-270-3322 (担当:小林・徳田)

7月1日 (金) もも太郎杯ソフトボール大会

岡山市から6チーム・福山市から1チームが参加し、熱戦を繰り広げます。アスナローズが優勝決定戦に出場しますよ(^ー^)

時間	10:00～
場所	岡山ドーム

応援大歓迎です♪

- ◆陶芸教室 (場所: 石けんセンター)
- ◆ソフトボール (場所: 百間川グラウンド)
- ◆パソコン教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆お抹茶教室 (場所: ぱる・おかやま)
- ◆ギターサークル (場所: 石けんセンター)

毎週火曜日	13:00
毎週火曜日	15:30
11日(土曜日)	11:00
1日・22日(水曜日)	14:00
7日(土曜日)	14:00
第2・4土曜日	10:30

～『ぱる・おかやま』駐車場ご利用の利用者様へ～

平成23年6月から、『ぱる・おかやま』の駐車場をご利用頂く際、1時間50円を駐車場代として頂くことになります。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

今月のきらり

たくさんの人に支えられて
ここまでやってこれた
できないことがあってもくじけないでほしい！



MOMOのお姉さん 風早 美千子 さん

オープン当初からMOMOで勤務し、皆から頼れる存在として、毎日てきばきと働かれている風早さん。そんな彼女がこれまでの半生と、今の思いを語ってくれました。

正直、自分は何もできない人間だと思っていた。しかしMOMOのメンバーやスタッフをはじめ、たくさん的人に支えられて、その思いが変わった。

七人兄弟の末っ子として生まれ、小さい頃から人付き合いが苦手だった。高校卒業後は、糸摘みの仕事をしていた。その頃から、妄想的な症状が現れ、読んでいた本が現実ではないのに本当のような錯覚を感じた。心配した姉に連れられ精神病院へ行き、そのまま入院となつた。二三歳の時だった。

当時、精神科へ入院すると、簡単には退院することができず、気づくと一七年間、病院での生活を送つていた。自分は何もできないから退院をしたいと思わなかつた。しかし病院のワーカーの勧めもあり、病院から「あすなろ作業所」へ通い始めた。それがきっかけとなり、友人と一緒に共同住居に住み始めた。箱折りやタオル折りなど自分にできることを精一杯頑張つた。

その後、「ぱるスペースMOMO」がオープンし、通うことになつた。最初は自分にできることは少なく、掃除も料理も苦手で、みんなの輪に入ることもできなかつた。それでも、分からることは教わりながら、続けていくことで少しずつ自分

ができることが増えていくこと

ここまでやつてこれたのは、たぶんこの人の支えがあつたから。今は一人では生きていけず、誰かに支えられていることを実感している。自分でできないことがあっても挫けないでほしい。続けていればきっと良いことがある。

昔と比べると、楽しみも増えた。今は、「旅行へ行つて買い物をすること」、「おしゃれな服を買うこと」が楽しみとなつていて。そして、たくさんのお客さんがMOMO来てくれるのを楽しみにこれからもMOMOで働き続けたい。



いつもMOMOを見守っていてくれているさとこちゃん★
風早さんの心の支えです。

今では、MOMOは自分の生活の大部を占めていて、自分の居場所となつていて。自分を受け入れてくれる「仲間」と、MOMOに来ててくれる「お客様」に毎日元気をもらつていて。

できることが増えていくこと