

ぱる通信

8

No. 156

活気ある街作りを！

地域と共に再興した盆踊り

◎特集

ミラクルが起こる！？
WRAPの魅力に迫る



第1回実行委員会開催 WRAP岡山講演 を実現させたい!

ミラクルが起こる!? WRAPの魅力に迫る

「どんな人も希望を持ち、元気になることができる!」これを可能にしたツールがWRAPです。ぜひ岡山でもWRAPを広め、良さを感じて頂きたい!そんな思いから、WRAP研究会の協力を得て、WRAP岡山講演実行委員会を立ち上げました。WRAP研究会のメンバー、坂本明子さんにWRAPの魅力についてお話を頂きました。



PROFILE◎さかもとあきこ[写真右]

久留米大学病院、精神神経科デイケアセンターで精神保健福祉士として勤めている。2005年、WRAPを日本で広めるために、福岡県久留米市に「WRAP研究会」を立ち上げ、WRAP普及活動などに取り組んでいる。

(*写真左は、ファシリテーター倉田真奈美さん)

6月22日、「WRAP岡山講演」を実現させたい!という当事者、専門職などを含め13名が集まり、第1回実行委員会を行いました。この企画は、「WRAP研究会」の協力で成り立っており、そのメンバーである坂本明子さんにWRAPの魅力についてお話を頂きました。

WRAP (Wellness Recovery Action Plan 元氣回復行動プラン)

というリカバリーを基礎にしています。

「WRAP研究会」の取り組み

は、アメリカで精神病の体験をされた方々が、何とか病院に頼るだけではなく、自分が元氣でいる方法があるのではないかと、調査をすることで出来上がったプログラムです。『誰もが望む生き方ができるし、元氣になることができる』

日本においてもWRAPの実践を可能にするために2005年、福岡県久留米市にNPO法人WRAP研究会を立ち上げました。精神病を体験した人もそうでない人

も、WRAPの普及や実践に取り組んでいます。現在では北は北海道から南は沖縄まで様々なところでWRAPを実践している団体があります。

WRAPが少しずつ広まっていくと、病気の体験をした人や専門職から「資金がないので、WRAPクラスを開催したくてもできない」などの声が多く聞かれるようになりまし。クラスを開催できるトレーナーが日本にはいないので、アメリカからお呼びしているため資金が必要となるのです。そこで、WRAP研究会が助成

金を申請し、それを活用しながら全国でWRAPクラスを開催しています。年2回、今まで7回の研修を行い、現在全国に120名のファシリテーターが活躍しています。

今年の助成金事業では、WRAPを考案したメアリー・エレン・コプランドさんを、コンボのリカバリープログラムでお呼びすることが決定しています。メアリー・エレン・コプランドさんは、アメリカに「コプランドセンター」を立ち上げています。また、ステイブ・ポクリントンさん



のファシリテーター養成研修を予定しています。ステイブ・ポクリントンさんもWRAPクラス開催や講師をしながら生計を立てておられます。現在では、「コープランドセンター」を辞められて独自でグループを立ち上げています。今年のその他の助成金事業をどのように形で行っていくのか、京都で話し合いを行ったのですが、岡山から参加をしていたファシリテーターの倉田真奈美さん（1頁写真左）から、「岡山でもWRAPを

広められたらいいなあ」という声が上がリ、仲間を募り今回の実行委員会開催という形に至っています。WRAP講演会は一人ではできません。岡山でもWRAPに関心を持って下さる方が集まって、実行委員会という形で、このような話し合いができるといいですね。

WRAPの魅力

WRAPの魅力は、「病気をしているのに、病気が悪くならないようににしましょう」という発想ではなく、「誰でも元気になることができるから、日頃から元気になるために何をしようか」ということを考えていきます。

例えば、前者の「病気の症状が悪くならないようにするにはどうすればいいか」ということを中心に考えると、「本当は、今日は出掛けなかったけど、病気が悪くなるから家にじっとしていようかな」と、我慢や辛抱するという選択をしてしまいます。

しかし後者の「元気になる

ためにはどうすればいいかと」ということを中心に考えると、「少し不安だけど、気分が良くなるような気がするから、散歩をしようかな」と行動を前に進めることができます。そのことで、「散歩して気分が良くなった!」「私、結構やれてる!」という自信につながります。そうすると自分は「もっと色んなことができるんだ」ということに気付き、行動が変わっていくんですね。

「自分っていいな」という感覚

病気が悪くなるから諦めようではなく、ちよつと勇氣を持って、チャレンジしてみようということがどんどん増えていつて、気付いたら病気のことが小さくなっていくんです。「自分の中の考えが変わってくると、行動も変わってくる、行動が変わってくると、自分に対する『自分っていいな』という感覚が芽生えてくる、更に変化が出てくるので、様々なことにチャレンジできるようになる」

家に引きこもっていて、WRAPクラスに参加することがやっとだった方が、勇氣を出して飛行機

に乗ってファシリテーター研修を受け、更に元気になった方もいました。WRAPを通じて驚くような変化が見られ、本当に誰もが変えることができるということを実感しています。

WRAPクラスとは?

WRAPは6つのプラン「①日常生活管理プラン②引き金になる出来事に対処するプラン③注意サインに対処するプラン④調子が悪くなってきたときのプラン⑤クライシス(緊急状況への対応)⑥緊急状況を脱したときのプラン」から成り立っています。このプランは自分で作るものですから、一人でもプランを作成することができますが、グループで作ることを勧めています。一人では思い浮かばないアイデアが浮かんだり、新しく試みたいことなど、元気になるための工夫がより豊かになっていくからです。そうしたグループをWRAPではクラスと呼んでいます。クラスはトレーニングを受けた数名のファシリテーター(進行役)によって運営されます。

WRAP研究会にはたくさん

WRAPに関する情報が得られるWebサイト

◎メアリー・エレン・コーブランドさんHP

<http://www.mentalhealthrecovery.com/index.php>

(日本語版)

<http://www.mentalhealthrecovery.com/copelandcenter.php>

WRAPに取り組んでいるグループ・団体

(北海道)

●とかちWRAP研究舎 (T-WRAP)

TEL:0155-42-4166(音更リハビリテーションセンター)

●NPO法人ミナミナの会「と・わーく」

WRAPチーム TEL:0126-35-1580

●NPO法人コミュネット楽劇

TEL:011-867-0755

(東北)

●WRAP 研究会 In せんだい

E-mail:wrap_senn dai@yahoo.co.jp

(関東)

●WRAP In Ichkawa (らっぴん)

E-mail:wapichkawa@gmail.com

●WRAP T-west

E-mail:wrap_west@yahoo.co.jp

(東海)

●WRAP 名古屋

E-mail:WRAPNAGOYA@gmail.com

TEL/FAX:052-793-8384(萌作業所)

(関西)

●Smile Tree

E-mail:wrapkannsai@gmail.com

●WRAPLINK

E-mail:wraplink@gmail.com

●WRAP グループ むしやしない

E-mail:wrap648471@yahoo.co.jp

(九州)

●NPO 法人 WRAP 研究会

E-mail:wrap_rennki@yahoo.co.jp

TEL/FAX 0942-34-7804

ファシリテーターがいます。そのファシリテーターが、病院のデイケアのプログラムとしてWRAPを行うという、医療機関の中で行う場合もあれば、地域の市民センターのような場所を借りてWRAPクラスをやる場合もあります。そのような場合、WRAPクラスを開催しているところはまだ全国には少ないので、各地から多くの方々の参加があります。精神病の体験をされた方もいるし、専門職などの参加も多くあります。元氣になりたいという考え方というのは、別に病気をしているか、していないかにこだわる必要はないの

です。内科の病気や精神科の病気を抱えていても、そうでなくても、「元氣になるために自分を大切にする方法はどんなことがあるだろう」というスタンスでクラスに参加できるのです。

互いに尊重し

相互に学び合う場

他のプログラムでは、最初にスタッフがこの構造ありきと、約束事などを決めてしまいます。WRAPのスタンスは、もちろんファシリテーターがいてファシリテートするのですが、皆でクラスを作

っていくというところが大きいのです。皆さん様々な体験をし、そこには色んな大切なことがあります。それを学び合うし、お互いが尊重し合って進めていくので、安心して気持ち良く参加でき、更に学び合いの場にするために、参加者皆で約束も決めていきます。

「私」が主役のクラス運営

WRAPクラスは、受け手側ではなく、自分達で作っていくものなのです。どうすれば自分が安心して、居心地良く、尊重されて、しかも互いに学び合うためにはど

んな構造だったらいのか、視点が「私」で作ることができるので。私が主役であるために、みんながそれを尊重してくれる、次に誰かが主役の時は尊重しましょう、というお互いに認め合ってやっていく、ということが言葉ではなく実際に行われているのです。ソーシャルワークでは、自己決定が大切だと言われていますが、表面上で自己決定になっている場合が多いのではないのでしょうか。専門職もWRAPから多くのことを学ぶことができます。WRAPは多くの可能性を秘めているのです。

Interview

WRAPの良さを岡山でも感じて欲しい！

ファシリテーター 倉田真奈美さん



私は3カ月に1回くらいは入院してしまうのですが、普段生活でもWRAPを取り入れるようになってから、入院の間隔が空いたり、入院していてもそんなに症状が悪くならず退院できるようになりました。そのことで自分を肯定的に見ることができるようになりました。以前は死にたいという気持ちが強く、自分が大嫌いで、自分なんか消えてなくなればいいと思っていました。WRAPを始めてファシリテーターになって、病気と共存しながら自分のできる範囲がどんどん広がっていることを肌で感じています。ぜひこの良さを岡山でも分かってもらいたいです！

WRAPをもっと学びたい！

ピアサポーター 三宅紀久恵さん



私が感じているWRAPの良さは、発言を強制されることなくとても安心できましたし、自分の意見を言ったときに、すっきりして楽になりました。多くの人の意見を聞くことができて良かったです。

自分で立てるプランの魅力

ピアサポーター 木曾律子さん



WRAPの良さを聞いて興味を持っていました。自分の症状を悪くしてはいけないと思っていても、どうしようもないときもあります。そんなときに、自分であらかじめ立ててあるプランを確認できたらなんていいのだと思います。

「WRAPeach」第2回実行委員会速報



第2回「WRAPeach」実行委員会が7月29日(木)、ぱるスペースMOMOにて開催されました。実際に実行委員のメンバーでWRAPを体験してみたい！という声上がり2回シリーズで予定しています。次回は、8月5日(木)の予定です。

WRAPワークショップ&講演会開催決定！

「WRAP研究会」の協力を得て、今年度は2回、11月にWRAPについて紹介する「ワークショップ」、2月にアメリカのステイブン・ポクリントン氏の「講演会」を予定しています。

◎ WRAPワークショップ

ワークショップでは、WRAPの概要説明をして、WRAPの世界を少しでも体験できるような場を企画しています。ファシリテーターやWRAP研究会の坂本明子さんのもとWRAPのトレーニングを行います。**11月5日(金) 岡山県生涯学習センター**にて行います。

◎ 岡山WRAP講演会

岡山でもついにティーン・ポクリントン氏のWRAP講演会の実現に向け準備が進められています。日程は**2月18日**を予定しています。

***実行委員を募集しています。お問い合わせは「ぱる・おかやま」までお願いします。**

よつばのクローバー だよら

…ひとりぼっちをなくそうよ…

活動報告

(6/21~7/20)

■活動日15日(水・木・金は半日)

■電話相談 64件

■家事・同行援助 3件

■弁当配達 15回

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成22年8月1日

No.8



7月7日(水)第10回つどいを開催しました！
嫌な経験や落ち込んだこととして、「私は夜に一人でいることが怖い、耐えられなくなる。親に相談しても一人で寝なさいといわれる。そんな時は好きなDVDを観て気を紛らわして寝ている。」「自分は落ち着きがなく、イライラしてしまふ。そんな時は薬を飲む。スタッフと話をする。自宅から出て気分転換をしている。」

第10回つどいを開催

今回のテーマは「今までの嫌な経験や落ち込んだ時の乗り切り方」について



「落ち込むことがあったとしてもその場ですぐにぶつけるのではなく、時間を置くようにしている。時間をおくことで自分の中で整理できる。聞くに早く、語るに遅くをモットーにしている。」

中でも、乗り切り方として多かったのが「信頼できる人に相談をする」と言われた方が多いようでした。その他にも「自分の気持ちをノートに書き出す」「寝る」など自分なりの気持ちの乗り切り方を持つておられました。

「自分は最近落ち込んだことがあって、その時に友人がお茶に誘ってくれて気持ちが回復してすごく嬉しかった。自分が逆の立場の時にタイミングよく誘うことができるか不安。誘ってうまくいくときもあれば、うまくいかない時もあると思うから。」という意見もありました。

感想として「ひとりで抱え込まないようにしたい」「自分の弱点を知ることでも乗り切る上で大切なことだと思った」「みんなの意見を聞いて共通していることは一人でいる時に調子が悪くなっていると感じた。そんな時はばるへ来て、みんなと過ごすのもいいと思う。まずは①一人で抱え込まないこと②相手ではなく自分に原因があると考え③第3者に相談する。これらで解決できると思う。」など、熱い語り合いの場となりました。

次回は 8/19

何を観るかは現在
投票中です！！

みんな投票してね♪

時間:14時~

場所:ばる・おかやま1階

参加費:無料♪

■movix ばる

ばるで映画を見よう、語ろう！

観たい映画を
募集中♪♪♪

●観賞者の総合評価
★★★★★(5つ星のうち)

CAとお客さんのやりとりが面白かった。後半は飛行機が着陸できるかどうかをみんなが一致団結していく姿がよかった。／邦画は、ほとんど観ない自分ですが意外に楽しめました。飛行機を一機飛ばすのに色々な人が関わっている事が分かり社会見学みたいでした。／前回に続いて楽しい映画でよかった。ハラハラドキドキのストーリーだったけどスリルの合間に笑いありで楽しめた。次回も楽しみにしています！

●感想

7月15日、第3回映画上映会「movix ばる」を開催♪「ハッピーフライト」を観賞しました。

次回は

8月11日(水)

13時半~

「今、自分が一番望んでいることについて」がテーマです。みなさん気軽に参加してね！そして語り合いましょう！



「リカバリーについて学ぼう！」と7月7日（水）より週に1回のペースで勉強会を開催しています。

●第1回目（7月7日）は「リカバリーとは？」と題し、リカバリーが生まれた国であるアメリカでの歴史的背景や、定義を勉強しました。またそれぞれのリカバリーに対するイメージを語りあい、リカバリーに対して「人生の回復」「自分らしさを取り戻す」「負のスパイラルを解くカギ？」などプラスのイメージを持たれている方が多いようでした。

「リカバリー勉強会」を開催中！



●2回目（7月13日）は「リカバリーに必要なもの」と題して実際にリカバリーをした方々はどのような要因があったのか共通点を学び、参加者で自分たちの場合はどうか、またリカバリーを阻害する要因となっているものは何かについても意見を出し合いました。中でも身近な存在である家族の理解不足について言われる方が多く、大きな影響を与えていることを感じました。



「就労」など自分を認めてくれる場がリカバリーする上で役立つことであることを確認しました。最後にお互いの夢や今後の目標について考え、将来に向けて具体的なイメージを語り合いました。

●3回目（7月20日）は、「私達が主役！当事者主導のサービス」と題して、人それぞれが持つ異なる強みに着目した「ストレングスモデル」の勉強をしました。自分たちの関心や性格、技能、環境について長所となるところを考えました。最後に自分たちが求めるサービスの在り方について感じていることを話し合い「未来に希望が持てるような支援をしてほしい」「就労条件を改善してほしい」「自分たちの不満や訴えをもっと聞いてもらいたいし、自分たちももっと訴えていく必要がある」「差別や偏見がない社会にしたい」など今までの経験や今回の勉強をして感じていることを語り合いました。

■長期入院患者さんと交流しました！

7月2日（金）こころの健康センターから依頼を受けて、精神科医療センターに入院する長期入院患者さん5名がMOMOに来店され、吉田シェフを交え、クローバー活動紹介と体験発表をしました。



感想として、「一番に交流ができて楽しかったです。ひとりの方がアカペラで演歌を歌ってくれ、すごく元気な印象を持ちました。退院してやりたいことが『パチンコ』や『買い物したい』と話されて、意欲を持っていることを感じる事ができて、嬉しかったです。退院へ向けての意欲を継続して持つためにも力になりたいと思いました。」

相談電話

受付時間
よろしくお願いします！気軽に
☎下さいね。

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

5、13日はお休みです。

相談 TEL ☎
(086)271
5689



投稿コーナー

8月！夏バテせずに元気に過ごしていますか？今月もぱるっこの思いや芸術を紹介します！！

読者の広場

むつきさんより手紙をいただきました。

「もしも」

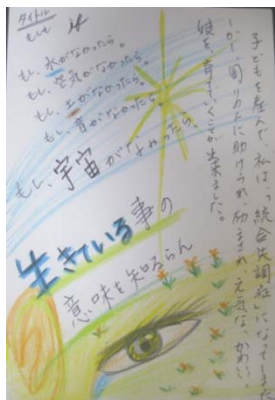
もし 水がなかったら
もし 空気がなかったら
もし 土がなかったら
もし 音がなかったら
もし 宇宙がなかったら
生きていく事の
意味を知るらん

子供を産んでから、私は統合失調症になっちゃった。
しかし周りの人に助けられ励まされ、元気な可愛い娘を育てていくことができました。

むつき



↑「東方project」に出てくるキャラクターの妖精チルノちゃんとレイムちゃん。かわいいですね♪ゆかさんの作品



↑むつきさんからの手紙です



↑「who is she?」匿名さんの作品

ぱるへ来た際はスケッチブックをご自由にお使い下さい。
また載せてほしい絵がありましたらお持ちください。大募集です！

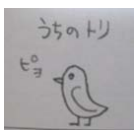
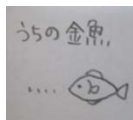
感想・投稿 募集中!

今思っていること、ぱる通信の感想、詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メール、fax 等でご投稿ください♪お待ちしております。

ぱるっこに聞いてみました。

あなたの元気の源は？

家族 ペット、趣味に没頭、食 などなどそれぞれに元気の源が違いますね。たくさん元気をもらって夏をのりきりしましょう♪



うちのネコ



が可愛いですー!!

言葉、音楽、遊。

ドラマ「ホタルノヒカリ

をみること♪綾瀬はるか

が可愛いですー!!

食べること。美味しいスイーツをたくさん食べたいです。

毎朝、納豆を食べること、ハーブティを飲むこと。納豆でお勧めはマルキンのだしかけ納豆です。

ドラマを見ること♪

言葉、音楽、遊。

人と交流すること。コミュニケーションをとる。

娘に本を読んであげること。他には太陽を見る。夕陽を見る。漫画を読む。化粧をする。寝て夢を見ること。可愛い女子♡

娘の優奈です！

スポーツ。人と話すこと。スポーツドリンクかな。

運動をする。今はソフトボールが楽しい。

たばこを吸うこと、僕と同じ職場のOさんが元気にしてくれま

家族に言いたいこと、伝えたいことは？



↑7月21日 ぱるでランチを作りました♪



↑ランチのメニューは、散らし寿司とうどんでした♪

感謝の気持ちが多いようですね。普段面と向かってはなかなか言えないけど内に秘めている想いってありますよね。

- ・この家族でよかった。
- ・苦しい時も共に頑張ろうと思えるような家族でありたい。
- ・いつも弁当を作ってくれてありがとう。
- ・今日も一日、無事に生活できたことに心から感謝します。家族3人で住めるまで、それまで死なないで頑張るから。
- ・いつもありがとう。
- ・夏バテしないように！
- ・おじいちゃんの話し相手になっっている。孝行していると思ってる。分かって。
- ・幸せになりたい。
- ・今まで育ててくれてありがとうがとうございます。
- ・感謝しています。
- ・昨年、父を亡くしました。厳しい父でしたが、今となつては良き思い出です。これから母に親孝行したいと思つています。
- ・ありがとう。

あなたは「海」と「山」どちらが好きですか？

だんぜん！「海派」

- ・海。奇麗だから。
- ・海が好きです。海では花火ができるのと、泳げるのが理由です。
- ・海で可愛い女子をみて目の保養。

やっぱり！「山派」

- ・山が好きです。
- ・涼しくて気持ちがいいので。
- ・山が好き。
- ・山です。海は日焼けが気になります。
- ・山。そこに山があるから。
- ・山。自然(緑)が好きだから。
- ・甲乙つけがたい！「両方」
- ・海も山も好き。自然とたわむれたい。
- ・両方。天然だから。
- ・どちらも好き。山育ちで犬と良く散歩していた。海は三原の佐木島によく行っていた。

どちらの意見も納得ですね♪あなたは海、山どちらが好きですか？ちなみに私個人は山のんびりマイナスイオンを浴びたいです★

ぱるっこクイズ♪

私は誰でしょう？！

とあるぱるっこメンバーの小さな頃の写真です！誰だか分かりますか？



- ヒ・ン・ト
- ① 女性です！
 - ② 趣味は読書
 - ③ 笑顔が素敵！
 - ④ 得意料理は牛丼
 - ⑤ ○○○ボールが得意です♪

分かった方は086(270)3322(ぱる)までご連絡下さい★
質問者より豪華プレゼントがあるかも？！

お抹茶教室

7月17日(土)お抹茶教室を開催しました。優しく作法の指導を受けながら頂くお茶は最高でした♪今月は「冷たいお抹茶教室」をします。ぜひ来て下さい★8月21日(土)14:00～



誰もが住みやすい街作りを目指して

地域と共に盆踊りを再興し12年

7月24日（土）宇野学区盆踊り大会が開催されました。

『障害のある人もない人もお年寄りも子供たちもみんなが安心して暮らせる地域作りをしたい』そんな私たちの願いから、地元町内会の協力を得て、「3世代 盆踊り大会」を再興し12年。当初は私たちが中心となり、盆踊りの宣伝・準備を行ってきました。

しかし今では地元住民と一緒に作り上げる恒例行事となり、毎年1000人程の住民が参加する大きなイベントになっています。

地域に自然に溶け込み、お互いが協力し合っ



あすなろ家族の会役員会開催

7月23日（金）家族会役員会を開催しました。先月の家族会総会の反省会と、今月行われる勉強会の内容について検討しました。どのような会であれば気軽に来てもらい、また参加しようと思ってもらえるだろうか、どこにも相談できずに抱え込んでいる一人でも多くの家族に参加してもらいたい！そんな思いを話し合い 8月28日（土）の勉強会では、テーマごとにグループを作り、家族の思いを小グループで話し合い、心の内に秘めた思いを少しでも吐き出し、また参加してみたいと思える会を目指します。お待ちしております！

～心の思いを語り合おう 家族交友会～

[日 程]8月28日（土）13時半～

[場 所]リサイクルせっけんセンター



北区広瀬町にある『わ ダイニングこよし』で、優しい味のおいしいランチをいただきました。とても綺麗で明るい雰囲気の店内でしたよ（＾＾）

躁うつ病が原因で休職

現在、復職しがんばっています！

Aさんは郵便局で正社員として主に集配の仕事をしていました。人一倍負けん気と責任感が強く、一生懸命仕事に打ち込んでいましたが、職場での対人関係で悩み、調子を崩し、躁うつ病と診断され、休職する事になりました。

しばらく自信を失っている時期もありましたが、「もう一度復職したい」という気持ちでせっけんセンターを利用し、今年2月に復職して頑張っています。

Q、せっけんセンターから復職して半年になりますが、仕事は順調ですか？

A、予想を超えるくらい順調にきていますね。対人関係、仕事内容、お客さんの対応、など心配事が多かったけど、今はのびのびとやっています。

Q、今の仕事のやりがいを教えてください。

A、配達に行って、お客さんとの会話が楽しいですね。「ありがとう」といわれることがやりがいでもあります。時に挨拶しても無視されることがありますが、めげずに挨拶することで、最後には返事が返ってくることが嬉しいです。

Q、最後に今後の目標を聞かせてください。

A、幸せな家庭を築きたいです。

8月活動予定

1	日	「ぱる」休み
2	月	「ぱる」休み
3	火	陶芸教室 13:00～
4	水	パソコン教室 14:00～15:00
5	木	海キャンプ *「ぱる」休み
6	金	海キャンプ
7	土	ギターサークル 10:30～12:00 パソコン教室 11:00～12:00
8	日	「ぱる」休み
9	月	「ぱる」休み
10	火	陶芸教室 13:00～ 山キャンプ
11	水	山キャンプ つどい 13:30～15:00
12	木	
13	金	「ぱる」休み
14	土	「ぱる」休み
15	日	「ぱる」休み
16	月	「ぱる」休み
17	火	陶芸教室 13:00～
18	水	パソコン教室 14:00～15:00
19	木	MOVIX ぱる 14:00～16:00
20	金	
21	土	ギターサークル 10:30～12:00 パソコン教室 11:00～12:00
22	日	「ぱる」休み
23	月	「ぱる」休み
24	火	陶芸教室 13:00～
25	水	パソコン教室 14:00～15:00
26	木	
27	金	
28	土	家族会交流会
29	日	「ぱる」休み
30	月	「ぱる」休み
31	火	陶芸教室 13:00～

イベント案内

5日(木)、6日(金) 海キャンプ

キャンプの季節がやってきました。海キャンプでは、透き通った日本海の海で海水浴やビーチバレー、すいか割りなど、楽しいイベント盛りだくさんです。

場 所 居組海岸（兵庫県）
参加費 5000円



10日(水)、11日(木) 山キャンプ

「海はちょっと」という方はこちら。遥照山キャンプ場です。マイナスイオンたっぷりのキャンプ場で、リフレッシュしてみては？

場 所 遥照山（鴨方町）
参加費 5000円



11日(水) つどい「今、一番望んでいるこ

「今、一番望んでいることについて」というテーマで自由に自分の意見を伝えます。「言いつ放し・聞きっぱなし」が原則です。

時 間 13:30～15:00
場 所 ぱる・おかやま

28日(土) 家族会交流会

今回の家族会は、テーマを決め、グループに分かれて交流します。少人数のグループですので、皆の前で発言が苦手な方も是非お越しください。

場 所 リサイクルせっけんセンター
時 間 13:30～15:30

- | | |
|----------------------|------------------|
| ●陶芸教室（場所：せっけんセンター） | 毎週火曜日 13:00～ |
| ●ソフトボール（場所：百間川グラウンド） | 毎週火曜日 15:30～ |
| ●パソコン教室（場所：ぱる・おかやま） | 毎週水曜日 14:00～ |
| | 毎週土曜日 11:00～ |
| ●お抹茶教室（場所：ぱる・おかやま） | 21日（土） 14:00～ |
| ●ギター教室（場所：せっけんセンター） | 第1、第3、土曜日 10:30～ |

地域移行推進員 伊藤 文雄さん

病院と地域を結ぶパイプ役

PROFILE◎いとう・ふみお

「地域生活支援センターパレット」の相談支援専門員として業務を行いながら、岡山県東備エリア（備前・赤磐・和気）の地域移行推進員として活動を行い2年が経過している。以前は四国の精神科病院のPSWとして勤めた経験もある。

精

神保健領域において、治療目的で病院に留まるのではなく、医学的には入院の必要性が薄いのに、社会的に入院を強いられる、いわゆる社会的入院問題が着目されるようになって久しい。国としても対策が進められているものの、日本の精神科病床数が、世界各国の中で非常に多い状況は現在も変わっていない。

平成20年、「精神障害者地域移行支援事業」が開始され、これまで長い間入院が続いていた方々に對し、地域移行推進員が病院に出向き、それぞれの希望に沿って、退院へ向けた支援を行っていく事業が、各都道府県単位に実施されている。

伊藤さんが、地域移行推進員の活動に携わってから2年余り。今まで30名から40名程の精神科病院からの退院のお手伝い、そして地域で安心して生活していくために見守る支援体制を作ってきた対象となる方は、伊藤さんの担当エリアが岡山県東備エリアであり、その地域への退院を希望されている方、また退院を希望されているが、地域で生活していくのに不安を抱えている方などである。

「私が関わる方のほとんどは、入院期間の長さに関わらず、退院に当たって大きな不安を抱えておられます。今まで住んだことのない地域に退院される場合もありま

すので、そこに馴染むことができず、そこが不安、金銭的な不安など様々です」

そのような不安を病院に出向き、退院へ向けて心配なこと、退院後の生活の希望について話を聞き、病院関係者を含めて退院に向けた会議を開いている。

実際の支援では、退院後の住む場所を探したり、病院以外の環境に慣れるために外出支援、外泊支援を行ったり、地域で安心して生活できるような支援体制を整えたりと、退院を希望される方に応じて様々な支援を行っていく。

岡

山県でも退院を進めていく動きが強まっているが、そのような支援の依頼については、役場の保健師、または支援センターからの依頼がほとんどで、病院からの依頼はあまりないというのが現状のようだ。

「病院の法人内でトータルコーディネートしているところが多いんですね。つまり退院しても病院の近くに住み、病院のデイケアやプログラムを利用するという、生活をしている場所は自宅やアパートだけ、結局は病院の関わりが中心ということが多いのです。病院の周りにコミュニティが出来上がっているのです」

なかなか退院が進んでいない現状については、
「やはり、私たち地域移行推進員自身にも技術が足りないというところもあると思います。ご本人が一番何を望んでいるか、自分達が汲み取れていない部分があると思います。その上に地域の問題があります。退院先でご本人が満足できる生活を提供できない現状があります。アパートを借りるにしても保証人の問題で困る場合もあります。アパートをやつと借りられるところが見つかったても、極端に不便な場所であったり、そこで利用できるサービスがほとんどなかったりと、様々なことが複雑に絡み合っています。また、各関係機関が独立しすぎていて、連携が取りにくいということもあります」

今

回の取材を通じて、地域での支援体制の不備、受け入れ先の不足なども改めて認識できた。退院先の地域が第2の社会的入院となるような、可能性の閉じられた環境にならないよう、検討していくことが課題だ。

最後にこれからの目標を伺った。「病院から退院されると、表情がとてとても明るくなります。その表情の変化を見た時に、やりがいを感じます。これからは、退院したいと希望される、すべての方を受け入れることが可能な地域作りをしていきたいですね。それに対して何か自分ができることを見つけて、地域に対して貢献していきたいと思っています」