

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

11  
No. 214  
Nov. 2015

「調子はえ~んじゃフェスティバル2015直前特集！」  
～つなぐ つながる こころ ありのままの自分で～  
皆でつながろう！誰もが住みやすい街を目指して…



# 調子はえーんじゃフェスティバル 2015

## 直前特集

11月15日(日)10:00~16:00  
旧内山下小学校  
(岡山市北区丸の内1-2-12)  
オープニング 10:00~(体育館) ※開場 9:30



～つなぐ つながる こころ  
ありのままの自分で～

今月の特集では、11月15日(日)に旧内山下小学校で開催される「調子はえーんじゃフェスティバル2015」について紹介したい。このフェスティバルは今回で5回目となり、精神障害のある当事者が主体となって、企画・開催するイベントだ。「当事者が自分の言葉で発言し、持っている力を思いつきり出し合い、市民の皆さんと楽しみ合い、交流できる機会となること」を目指している。今回は実行委員会のメンバーにお話を伺った。

### テーマに込められた思い

「今大会のテーマ「つなぐ つながる ありのままの自分で」に込められた思いは?

「これは、『精神障害をもつていても、孤立せず誰かとうながり、また障害の有無に関わらず、自分達の住む街が誰にとっても住み良い街になつ欲しい』という思いを込めて実行委員会で決めたものです。

「調子はえーんじゃフェスティバル」は過去に平成二一年、一四年、一六年、二五年の計四回開催され、今回は二年ぶり五回目の開催となります。主催は「調子はえーんじゃフェスティバル実行委員会」。構成員としては当事者、家族、病院、地域の事業所、学生、行政、社会福祉協議会等垣根を越えて集まっています。

### もう目前! 今大会のみどころ

「つながり」大切にしたい!  
――週間後と迫った今回の見どころを教えてください。

――大会の開催までの経緯を教えてください。  
――年前の大会終了後に開催された実行委員会で、大会の振り返りと今後のことが話し合われました。大会を機に知り合えた仲間や関係機関との「つながり」を今後も大事にしていき

たい、そして今後も自分たちが声を發していくの必要性を感じ、「この大会を開けていただきたい」という皆の思いが一致したのです。二年後の平成二七年に開催する」ことを約束し、前大会は締めくくられました。

そして昨年の七月より、前大会の実行委員が中心となって、呼びかけ合ひ、「第一回調子はえーんじゃフェスティバル実行委員会」の開催に至りました。その後は、ほぼ毎に一回のペースで実行委員会を開催し、今大会の準備を皆で協力してきました。

その後の「精神保健福祉シンポジウム」では「私色の元気の紙飛行機を飛ばそう」というテーマで「みんな」ともたら調子がええ」と「五名のシンポジストに語りでもらって、会場に来て下さっているお客様とも対話しながら一体感を味わつてもらえる会をを目指しています。自分自身のことを大事に思つてもらうきっかけや、他の方とのつながりを感じてもうれるシンポジウムにしたいと思っています。

また前回の大会でも好評だった、自主制作映画「ありがとう〜心の病と向き合う人々の映画〜」の第二弾として「ありがとう〜愛(いふ)を伝える映画〜」の上映を予定しています。これも必見となります。そして当事者や市民によるバンド演奏や催しなど、事業所販売、作品など様々な企画を予定しています。当事者同士が交流できるスペースも設ける予定になっています。ぜひ多くのかたの「来場をお待ちしています! サポーター、ボランティアはまだまだ募集中です。

# プログラム in 体育館

うらじや踊りで熱く開幕！！

オープニングは岡山のうらじや踊り連より  
「俄嘉屋」さんの迫力のある踊りで開幕！！

2015 年のうらじや踊りでは優秀賞「匠」を受賞しているチームの踊りが間近で  
みえちゃいます!!



10:00  
(開場 9:30)

## オープニング

うらじや踊り 俄嘉屋 (にわかや) さん

10:20

## 舞台イベント

(バンド演奏、ダンスなど 9 組が出演予定！)

4 ページにて詳細を紹介します♪

12:40



## 特別企画① 特別講演会

テーマ：「統合失調症と生きる」

語り手：ベニシア・スタンリー・スミス氏

統合失調症を持つ娘さんとの向き合い方、そして自身の日々の生活について何を大切にされて日々過ごされているのかをお話して頂く予定です。

※当日は書籍の販売も行います。

15:00

## 特別企画② 精神保健福祉シンポジウム

### 「私色の元気の紙飛行機を飛ばそう」

～こんなことをしたら調子がいいことを皆で共有しよう！～

#### 【シンポジスト】

野口 正行 先生（岡山県精神保健福祉センター所長）

雨宮 悅恵 氏（もえぎの里 家族会）

当事者 3 名

#### 【コーディネーター】

石丸 千里 氏（つどいの杜まりも）

小柴 雅史 氏（つどいの杜まりも）

日々の生活のなかで、こんなことをしたら元気になることや安心できることはありますか？自分らしくいるために、自分は何ができるのだろう、何をしているのだろう…そんなことを当事者や家族、医者の立場から発言し合い、共有し合います。以前に公募で頂いた皆さんのお声や会場のお客さんとも対話しながら勧めていきたいと思います。一緒に考えてみませんか？

16:00

## フィナーレ

おゆう さんライブ「ありがとう」(ありがとう2～<sup>ここ</sup>愛を伝える映画～の主題歌)



#### 【oyuu (おゆう) さんについて】

東京在住のシンガーソングライター

透き通るような温かい歌声はきっとあなたの心に届くはず…

フェスティバルのフィナーレを飾って下さる予定です。

※当日は CD の販売も行います。

### 特別企画③ 自主制作ムービー上映

## 「あいがとう2～愛を伝える映画～」

10:30～（3回上映予定） 旧校舎3階

2013年の前大会にて上映した自主制作映画の第二弾として新たな物語が出来ました。今回も心の病と向き合い、支えてくれた人への感謝の気持ちを伝える当事者4名が出演するドキュメンタリー作品です。ぜひご覧ください！

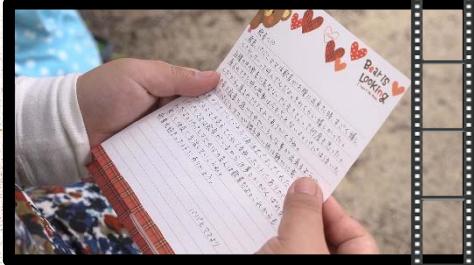
出演：心の病気と向き合う当事者

インタビュアー・制作：実行委員有志

協力：岡山映画祭



心の病と向き合いながら、  
生きづらさを感じながら  
それでも生きてこれたのは  
あなたがいてくれたから・・・  
だから、私は今、ここにいます。  
生きています。  
普段はなかなか  
言えないけれど・・・  
ここる 愛をこめてあなたに  
伝えたいと思った  
「ありがとう」という思い。  
4名の当事者が伝える  
それぞれの思いが  
たくさん詰まった  
「ありがとう…」  
様々な思いが交わりながら  
そして未来へ繋がっていく…



路上詩人

## Mr. おくらさんがやってくる！

9:30～15:30 旧校舎2階！

「あなたをみてインスピレーションで、オクラの筆を使ってげんきが出る言葉書きます。」  
あなただけの言葉をGetしませんか？

調子はえ～んじやフェスティバルの題字を書いてくださっているMr.おくらさんこと清田 学さんが来られます！おくらさんは野菜のオクラを使ってとても味のある文字を書かれます！



## 当事者交流スペース開設！

9:30～15:30 旧校舎3階

同じような悩みを持つ人と交流してみたい、普段はなかなか言えないけれど、自分の気持ちを語ってみたい・・・など、わきあいあいと交流してみませんか？お気軽にいで下さい♪

「同じような生きづらさを持った人と語り合いませんか？」

※同じような生きづらさを持つ人に尋ねてみたいこと、打ち明けたいこと募集しています！(別紙参照)  
※当日の運営サポートー募集中！

### プログラム①番

#### City jokers(シティージョーカーズ)

岡山市役所の20~50代まで、幅広い年齢層の職員で構成され、日々音楽に打ち込んでいるバンドです。  
前回に引き続き、素敵な演奏に注目です！！



### プログラム②番

#### 敏子のソーラン節

子どもの頃、歌手になるのが夢でした。  
会場を盛り上げるため、大好きな「清のソーラン節」を  
「敏子のソーラン節」として歌います。  
15年ぶりに大勢の前で歌います！！  
緊張してあがるかもしれません、みなさん  
手拍子をお願いします★



### プログラム⑤番

#### 野菊さん～ピアノ演奏～

夏から練習しました。まだまだですが、好きな名曲をピアノで弾けて、この秋の記念になります。  
聴いて下さる方の気分が乗れるように弾けたら  
と思っています。



### プログラム⑥番

#### UN Owen Was her? feat 狐人

(ユーエヌ /ウン ウズ ハー? フィート キツネビト)  
つどいの杜 まりもによるダンス。ZUN氏(ズンし)作曲の  
「UNオーエンは彼女なのか？」を自作アレンジしたダンスを  
お届けします。今まで発表の場は作業所だけだったので、  
沢山の人に見てもらいたいです！！



### プログラム③番

#### Fire bird(ファイヤーバード)

2人で1年前くらいからバンドを結成！  
ギター、キーボード、ドラム…  
段々とメンバーを増やし現在は5名で活動中★  
会場で羽ばたきたいと思います！！



### プログラム④番

#### ステップハウス わ！

メンバー&スタッフで参加しました★  
今回は秋の歌「紅葉」と歌謡曲の「おさななじみ」  
を歌います。「おさななじみ」はとてもしあわせな物語なので、  
みなさんで手拍子をお願いします！！



### プログラム⑦番

#### リスピダールズ

万成病院デイケアメンバー&  
スタッフによる、エレキギター、アコースティックギタ  
ー、ベース、ドラムでのバンド演奏。  
全員そろっての練習回数は少なかったけど  
楽しんで演奏します！！



## 展示コーナー紹介

9:30~15:30 旧校舎2階



『つなぐ つながる こころ ～ありのままの自分で～』をテーマに  
イラスト・絵画・写真・書道・詩・漫画・短歌・エッセイ・陶芸・手工芸品  
などの作品を展示します。また、岡山真庭市にある『スカイハート灯』のラ  
ミネートアート作品の展示や『ものづくりArt工房あすなろ』による展示  
販売も予定しています。

2F 2-5 家庭科調理室

- ・コロッケパン と かりんとう  
NPO法人 わおん
- ・惣菜パン、菓子パン  
ひまわりベーカリー
- ・おでんとお茶、ジュース等  
あすなろ家族の会
- ・カレーライスと焼き菓子  
Cafe MOMO
- ・地ビールとホットコーヒー  
真備竹林麦酒醸造所

販売コーナー紹介

各事業所による飲食の販売や  
手芸作品の販売を行います。

時間 9:30~

場所 校舎2F 各教室



2F 2-4 家庭科準備室

- ・お抹茶  
岡山市精神障害者家族会連絡会
- ・休憩スペース



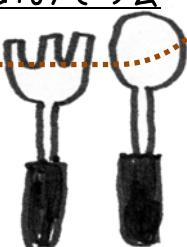
旧校舎 2F 2-6 理科室

- ・コーヒーとケーキと手工芸品  
ステップハウスわ！
- ・惣菜パン、菓子パン、食パンとクッキーとガラス製品  
ワークステーション・コンドル／うらやすガラス工房
- ・駄菓子とわたがし  
駄菓子処 みそら
- ・フランクフルト、大学いも、ちらし寿司と手工芸品  
ふあみりお
- ・ラスク、クッキーと備前焼食器と草木染等雑貨商品  
NPO法人 あおぞら会

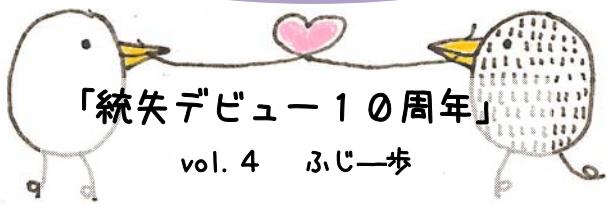
スタンプラリーも開催！素敵な景品をGETしよう！

皆さまのお越しをお待ちしています！

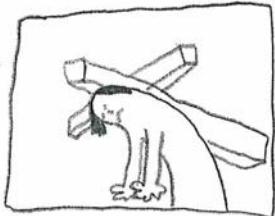
※当日は上履きをご持参下さい



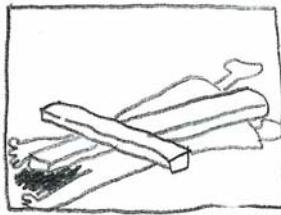
# 投稿コーナー



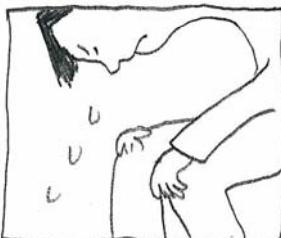
病氣いふ一生消え  
ない+字架を



背後、て生きている  
気がしていた



重いと思っていた  
背中にあるものは



実はとても大き  
な羽なんじゅ  
ないかと思う



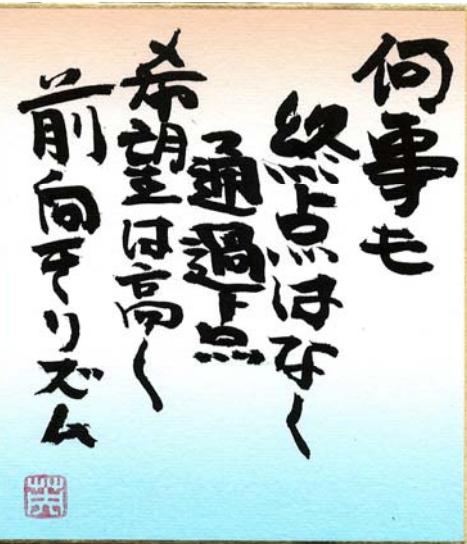
(前回からの続き) 国民の意思を政治に反映することが民主主義の根本思想だとするならば、国民の意思それ自体が健全なものでなければならない。だから国民の意思が、単に自分たちの利益ばかりを優先してしまうと衆愚政治となってしまう。かといって国家の利益を最優先に考えると、それは全体主義に陥ってしまうことになる。

だが人間というのは欲望を持った存在である。その欲望がある限り、人間は自分の欲望を満たすために行動する。資本主義というのは人間の欲望を満たすための手段なのである。そもそも資本主義は十四世紀のイタリアで端を発した。フィレンツェでは銀行家や商工業者といったひとびとがちからを持ち始めていた。彼らは自分たちの権利を守るために、その当時権力を握っていたカトリック教会と、その神中心の考え方に対する反発する。彼らは人間中心の考え方を主張した。これが市民の支持を得て、その後資本主義はヨーロッパ各地へと広まってゆく。

資本主義は絶えず発展することを前提とする。そのため社会が成熟し生活が豊かになつたとしても、それ以上さらに発展することを要求する。結果として国が貿易をおこなう市場の範囲は時代とともに拡張していく。資本主義が発展するためには、どうしてもそれが必要だったからだ。

ところが現代は、もはや国が貿易をおこなう範囲は限界に達した。資本主義は行き詰ったのである。

布団から出るのが辛くなって来ましたね~((+\_+))  
私の冬の定番は、ホットのほうじ茶と重ねばき靴下です\*  
みなさんあたたかい服装で外出しましょう~

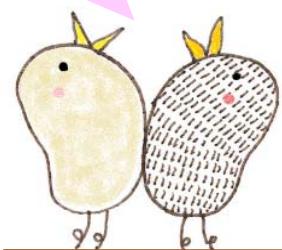


英聖さん作



《mileyさんの作品》

# ぱるっこ広場



**感想・投稿 募集中!**  
詩、俳句、絵、ジャンル不問  
です。郵便、メール fax 等で  
ご投稿 下さい♪待っています★

古楽日和 ニガクヒヨウ

藤井健喜

家族会交流会

平成二十七年一〇月一七日(土)一三時半からあすなる福祉会本部(旧ぱる・おかやま)にて、家族会交流会を行いまし

た今回もたくさんの方  
三名の参加となりました。

内容は、恒例の「自己紹介と最近楽しかった」と等」から始まりました。家族で旅行に行つた話や、家族会できれいな星空を美星町に見にいけたら良いなといった話題があがりました。

その他、「調子はえーんじやフエスティバル」（一五）（一月一五日（日）一〇時から内山（下小学校）にて家族会で「おでこ」を出店して、皆で慰安旅行に行きたいところの話や、「一月一七日から一泊二日である福祉会で忘年会を予定している」と講の案内がありました。

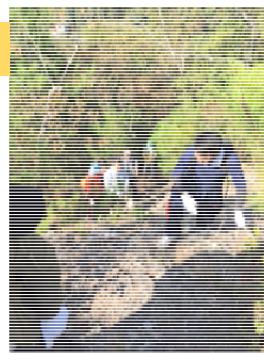
その後、今回のテーマとして参加家族の方から話し合いたい  
テーマとしてあがつた「公的援助・制度」について話し合いまし  
た。公的制度の更新手続き等を本人に代わりしているが、親  
遠方になった際は、本人ができるよう配慮して欲しい、年金支  
給決定の基準は全国一律ではなく、岡山は厳しく他県に比べ  
格差がある」と、病状は不安定なので仕事と年金は別で考え  
てもらいたい等の家族としての不安や情報交換等を行いまし  
た。

今後、家族会として「おでん」の出店や家族学習会等を予定しています。

お問い合わせ…ぱる・おかやま 086-201-1720

# やまのぼり

## リベンジ！佐伯天神山



トキシノハジマ

に急絶叫び  
たすら登りま  
す。息が上がつ

筋肉バキバキ。 て心臓ドキドキ

のんびりコースは山の南側に位置する和気美しい森からの平坦な遊歩道をのんびり歩き、チャレンジ組の到着を眺めのいい太鼓の丸で待ちました。

今回は各自で昼食持参のやまとほりみんなそれぞれおいしそうなお弁当や手作りのおやつを持ち寄って美味しくいただきました。これからも健康講座で



いについて語り合いました。来月からは、またあすなろでの癒し場になりますが、ぜひ参加してください。

◆次回予定◆◆◆◆◆

11月17日(木)13時～  
多くの方の御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です！  
＊他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています

までいろんな出会いについて語り合いました。来月からは、またあすなろでの癒し場になりますが、ぜひ参加してください。

◆次回予定◆◆◆◆◆

11月17日(木)13時~

多くの方の御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です！

\*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

今回のいやしはのテーマは  
出会いは何ですか？

The image consists of two vertically stacked photographs. The top photograph shows a person from behind, wearing a patterned cap and a grey t-shirt, bending over a campfire to stir the contents of a large metal pot. In the background, another person is seated at a table with various items. The bottom photograph shows a close-up of a barbecue grill. Two marshmallows on sticks are being roasted over glowing coals. A wooden brush and some greenery are visible in the background.

参加者のほとんどがマシュマロを焼いて食べた事がなかつたのですが、焼いて、チョコレートクリームとナツツをつけて食べるととても美味しかつたです！

「発達障害や対人関係が苦手の人の癒し場」  
一〇月でいやし場が始まつて一年が経ちました。そこで記念を祝してイベントを開催！ 河川敷で「マシユマロパーティー」を行いました。外で話すには最高の天候で、シェイカーを振つてカクテルを作つてくれたり、コーヒーの準備をしてくれたメンバーもいました。七輪を準備し、火熾し達人がメンバーの中にいるのでみんなでマシユマロを火で炙つて食べました。

『癒し場』一周年になりました♪

Tel:(086)2011432

担当：佐藤



## メンバー募集

ています！



ます。次は忘年会かなあ♪

あすなろには、陶芸や絵画などものづくりを中心活動する「ものづくりArt工房あすなろ」というB型事業所があります。

中区浜にある田ばる・おかやま一階のスペースで活動をしています。  
ーJの事業所には、時間や週ーし方、作業内容にルールはありません。何を作りたいのかを聞き、それぞれの感性を大切に個々のペースに合わせた制作活動を行っています。

陶芸の先生、絵画の先生がいるので、陶芸や絵画の経験がない！という方も安心して制作活動をしていただくことができます。

また、来られている方にとて、人との関わりを持ち、のんびりと自分らしく過ごせる居場所になってほしいと思いながら活動をしています。

現在週一回の活動ですが、今後活動回数を増やしていくかと思います。ものづくりにチャレンジしてみたい！自分を表現してみたい！ものづくりを通して人とつながりたい！そんな方は「ものづくりArt工房あすなろ」までお気軽にお問い合わせください。個性豊かな作品たちもお待ちしています！

## 収穫祭をしました

### 合同面接会に行つきました！

さつまいもと枝豆を使ってみんなで料理して食べました。メニューはさつま芋ご飯、枝豆ご飯、豚汁、大学いも、さつま芋アイス、さつま芋のパウンドケーキと盛りだくさん。

メンバーが八名、スタッフ・ボランティアの方を合わせて約一五名の参加がありました。

女性陣はお菓子作り、男性陣は昼食作りを行いました。計量したりおにぎりを握ったり、みんなで協力してがんばりました。



最後はみんなに感想を聞いてみました。「人が多かったけど楽しかった。」「緊張したけど出来て良かった。」「またやりたい。」「次は鍋をしたい。」などのコメントがありました。これをきっかけにみんなで出来るイベントをみんなで考えたいと思います。次は忘年会かなあ♪



一〇月二七日（火）合同説明会にありますなる福祉会からは一五名のメンバーが参加しました。今回の合同面接会では業種も幅広く多職種に亘る約三八社の企業が参加していました。

この日に向けメンバーは、自分に合った求人や働き方を考え、履歴書作成や、面接練習を頑張ってきました。

当日は、緊張感のある雰囲気の中でしたが、自分なりの力が發揮出来る良いきっかけとなつたのではないかと感じます。参加したメンバーの感想では、「すごく緊張したけれど、自分なりに伝えたいことを出しきつた。」「あの時は、もつと良い伝え方があつたかも知れない。」「もつと、いっぱい受けたかった。時間がたりなかつた。」という声を沢山、聞くことが出来ました。

この面接会が次につながる貴重な経験やきっかけとなりました。（田中）

# INFORMATION

## 11月の予定

11月					
5	木	ぱるカフェ 13時30分			
6	金	ソフトボール大会			
7	土	お抹茶サークル 14時			
8	日				
9	月				
10	火	PC講座 10時 卓球サークル 13時あすなろ出発 13時30分現地集合 忘年会実行委員会 15時			
11	水	つどい 13時30分			
12	木				
13	金	図書館サークル 10時 ソフトボール 13時			
14	土	ぱる閉所			
15	日	調子はえーんじゃフェスティバル			
16	月				
17	火	PC講座 10時 癒し場 13時			
18	水	座談会 13時30分			
19	木	女子会 14時			
20	金	ソフトボール 13時			
21	土				
22	日				
23	月	勤労感謝の日			
24	火	PC講座 10時 卓球サークル 13時あすなろ出発 13時30分現地集合			
25	水				
26	木	お菓子づくりサークル 13時			
27	金	手話サロン 11時 手芸サークル 13時30分 ソフトボール大会			
28	土	眼鏡っこ 13時30分			
29	日				
30	月				

※プログラム・サークル活動に参加するには、すべて前日までに連絡が必要になります。参加者が多い場合には前日より早く締切らせていただくこともあります。  
早めにご連絡ください！！

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

## 6日・27(金) ももたろう杯 秋季リーグ大会 ●○○ソフトボール○○●

みんなで応援に行こう！ !＼(^o^)／

時間 9時～16時

場所 奥市グラウンド(岡山市中区奥市3-11)

※送迎希望の方は必ず事前連絡を！

※自転車やバイクでのグランドへの乗り入れはご遠慮ください。

## 28日(土) めがね 眼鏡っこ Art of Asunaro

漫画・小説・絵・詩などを書くこと  
読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人や、見たり読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ～♪  
もちろん眼鏡なくてもOK！

時間 13時30分～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

## 17日(火) ◆ 癒し場 ◆

発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

自分を受け入れてくれる誰かを探していませんか？

時間 13時～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

## 19日(木) おしゃべり大好き女子集まれ！ 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて女子トークに花を咲かせています。

時間 14時～15時半

場所 ぱる・おかやま 2階

## <11月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7
AM	休	休	○	休	○
PM	休	休	○	○	○
	10	11	12	13	14
AM	○	休	○	休	休
PM	○	休	○	休	休
	17	18	19	20	21
AM	○	休	○	休	○
PM	○	休	○	休	休
	24	25	26	27	28
AM	○	休	○	休	○
PM	○	休	○	休	○

ピア電話相談とは  
同じような病気の  
経験をした  
ピサポーター  
グループクローバー  
が、お電話であなたの  
お悩みをお聞きしてい  
ます。

ピア  
電話相談  
(086)  
201-1719



お気軽におかけ下さい！