



2011

3

No. 163

◎特集 僕の「リカバリ」への道
人生をあきらめない

地域精神保健福祉コミュニティー誌
ぱる通信



僕の「リカバリー」への道 ～人生をあきらめない～

「自分は死なないとけない人間」

私は、高校生（17歳）の時に発病しました。その時は、皆から自分の悪口を言われているような気がしていて、何も分からぬまま精神科病院に入院となつたのです。病名は「統合失調症」と診断されました。病院は2ヵ月で退院したのですが、授業について行けず、とても苦労しました。卒業後、アルバイトを転々とするのですが、どちらも仕事内容が覚えられないことが辛く、長続きはしませんでした。

30歳の時、姉に子供が生まれた事をきっかけに、「その子が将来、病気の自分がいること

精神疾患であると診断され、治療が必要であると言い渡されると、誰もがこれから的人生を悲観してしまうでしょう。しかし、精神疾患を患いながらも、自分らしい充実した生活を送ることは可能なのです。なぜならば、疾患や障害を持つことと、その人が送る人生の質は別だからです。

このように、疾患や障害を持ちながらも、人生を前向きに充実した生活を送ることを「リカバリー」と呼びます。今月号では、「リカバリー」への道を歩んでいる「平田彰さん」にお話しを伺いました。

共感できる仲間との出会い

入院して1年が経った頃、「ぱる・おかやま」のピアサポート活動の新聞記事を見た母親から、ピアサポートによる支援を受けてみたらどうかと提案がありました。何より孤独を感じていた私にとって、「同世代の同じ悩みを体験した仲間」なら、共感

できる部分も多いのではないかと考えたのです。早速、主治医に相談し、入院中からピアサポートの支援を受け、退院へ向けて一緒に歩み始めたのです。ピアサポートの青淵さんは、週に一度病院に来てくれて、自分の病気の症状や悩み、趣味の話を聞いてくれました。病気の症状については、青淵さんの体験から教わることも多くありました。また、同年代ということでも、私の趣味についてもとても話しやすく楽しい時間を過ごすことができました。

ピアサポートを利用して2か月が経つた頃、青淵さんから地域での生活についての情報を聞いていたことで、退院への前向きな気持ちが芽生えてきました。「ぱる・おかやま」のスタッフと共に、私の希望や条件に合う住居を探し、ようやく退院することができました。退院までの間も、青淵さんは毎週病院に来ててくれて、退院への不安や悩みを聞いてくれました。

そして、「就職をしたい」とい

う希望を叶えるため、「リサイクルせつけんセンター」への通所を始めました。通所当初は緊張して、他の利用者やスタッフとも話が出来ない日々が続き、その上、どの仕事も苦手意識を持つおり、自分への自信など全くありませんでした。

しかし、退院してからも週に一度青淵さんが自宅に来てくれていたので、自分の不安なことを相談することにより、少しずつ他の利用者とも話ができるようになりました。

う希望を叶えるため、「リサイクルせつけんセンター」への通所を始めました。通所当初は緊張して、他の利用者やスタッフとも話が出来ない日々が続き、その上、どの仕事も苦手意識を持つおり、自分への自信など全くありませんでした。

しかし、退院してからも週に一度青淵さんが自宅に来てくれていたので、自分の不安なことを相談することにより、少しずつ他の利用者とも話ができるようになつてきました。

つ汗をかきながら働いているとやりがいを感じ、自分に対する自信が出てきました。更に嬉しいことに、周りからも「明るくなつた」と言われるようになつたのです。自分でも驚くべき変化です。

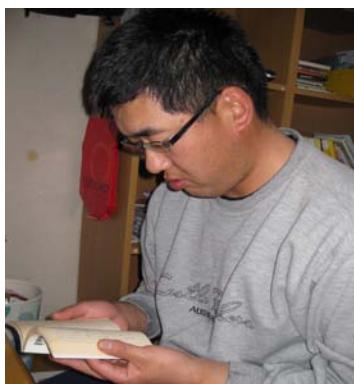
そして、「働いて稼いだ給料で自立した生活をしたい」という目標が見えてきました。

念願の就職へ！

(取材、構成、写真撮影・杉原)

出向作業先の企業、「リサイクル清水」で『ステップアップ雇用制度』を利用し働いてみないか、という嬉しい話を頂きました。出向作業で経験していたの

自信が生まれてきた！



家では小説を読んでリラックス

で、自信を持った取り組んでいたのですが、勤務日数や時間が増えたことで、予想以上にしんどく、幾度となく仕事中帰りたいと思うようになりました。そんな時は「休んだら負け！」と自分に言い聞かせ、何とか力を振り絞って仕事をしています。

それは、働くことは自分にとってプラスになつていると実感しているからです。しかも働い

ている時は、不思議と病気のことが気にならないのです。

今の私の目標は、「自分で働いたお金を少しずつ貯金して、バイ

イクを買うこと」です。この目

標は、もう少しで達成できそうですね。達成できた時には、次の目標を立て、これからもあきらめないで前向きな気持ちを持つて、人生を歩んでいきたいと思っています。



Hirata Akira

1975年岡山県生まれ。
普段は一人でいるのが好きで、
趣味はラジカセ集めと昭和の
特集の本集めること。

だんだんと新しい生活にも慣

れ、「リサイクル石けんセンター」

から企業への出向作業にも参加できるようになりました。頑張

家族があきらめちゃダメ。
本人に寄り添ってのんびりと。

KAZOKU

以前の息子は、病気の症状に振り回されることが多い、「息子の為」と思い、本人がやりたいことを止めてしまいました。だけど今は、息子の気持ちを受け止め、見守るようになつてきました。いくら時間がかかるても息子の気が済むまでやらせていました。また、一人暮らしをさせたのも良かったと思います。お互い少し距離を置くことで、いい関係が生まれています。



一人前に育てたい
大事なのは「あいさつ」「やる気」

有限会社リサイクル清水
取締役 荒木 一文

JOB

私は、仕事の技術も大切ですが、「あいさつ」がきちんと出来たり「やる気」を見せたりすることが特に大事だと思っています。意識すれば誰でもできると思います。何とか一人前に育つて欲しいという思いを強く持っています。

退院に向けた手伝いができた充実感と、実際に一人暮らしや就職を経験され、変化していく平田さんを見て、大きな達成感を感じています。

あすなろ家族の会

あすなろ福祉会では家族同士が交流することで家族自身が元気になり、前向きに歩いていけるように、そして当事者の方の一番良き理解者であるとともに成長できるように家族交流会を 2005 年 4 月より行っています。

次回は 3 月 26 日（土）です。今月号のばる通信裏面をご覧ください。



自然体でいることが大事。
相手も自分も元気になれる。
ピアソポータークローバー
ばる・おかやま スタッフ 青淵 佳彦

PEER SUPPORT

平田さんとの出会いは、今の自分の活動の原点になっています。

当時は自分に何ができるのか、試行錯誤の日々でした。平田さんの興味関心がある話題をきっかけに、もっとお互いに知り合えるよう、関係作りを始めていきました。訪問の前日は、平田さんの好きな趣味の雑誌を読んだりしていました。

障がい者雇用を行つてい中で、一番難しいと感じているのは、「コミュニケーション」でしょうか。私達が感じている以上にナイブな方もおられます。厳しく言うと委縮してしまうのではないかと、接し方について判断に迷うことがあります。それらの不安については、支援者の方に入つて頂くことで助かっている部分が大きいです。

私は、仕事の技術も大切ですが、「あいさつ」がきちんと出来たり「やる気」を見せたりすることが特に大事だと思っています。意識すれば誰でもできると思います。何とか一人前に育つて欲しいという思いを強く持っています。

ピアソポータークローバー

「ばる・おかやま」では精神障がいのある方が地域で安心した生活を送る事が出来るように、同じ悩みを体験した「ピアソポータークローバー」の仲間が、対等な立場で支え合う活動を 2004 年から行っています。

自宅に訪問して相談に応じたり、買い物や関係機関への同行、お部屋の掃除など地域での生活を継続して行くための身近なサポートを行っています。

また、「ばる・おかやま」1 階交流スペースの運営をピアソポーターが行い、安心して語り合える場を提供しています。

私の悩みを聞いて！ピアソポーター電話相談
ピアカウンセリング予約受付

086-271-5689

活動報告

家族会主催による地域交流活動

あすなろ恒例の「新年もちつき大会」が、『あすなろ家族の会』の力により、地域との交流の場となって早3年。あすなろ内だけの行事にするのはもつたいない、地域の子供達にもお餅つきの経験をさせてあげたい。という思いと地域父流を目的に、「ふれあいバザー」を企画。初年度90名だった参加者も、170名に増え、年々盛り上がりを見せていました。

去年の12月から家族会役員が集まり、準備を開始。学生ボランティア、メンバーの協力もあり、大盛況に終えることができました。

2011.1.29(土)

『あすなろふれあいバザー&もちつき大会』開催！！



地域とのつながりを実感

地域の方より「今年の一発芸（メンバーの出し物）は何をするのか楽しみにして来ました。子供と今年は「ねづっち」じゃない？って予想してるんですよ。」（・・・今年は「楽しんご」でした。）という言葉を頂いたり、家族会役員より「毎年来てくれる子供の顔を覚えていて、去年も來てくれたね～って声をかけるとうれしそうに笑ってくれます。子供達の成長を見られるのも楽しみの一つです。」という感想を頂きました。障がいの有無を超えて皆が楽しく触れ合える場として、今後も継続して開催していきたいと思っています。



ついたお餅は全部で12升。家族・メンバー・地域の子供達・市内の病院や作業所を利用する当事者の方等皆でつきあげました。家族・地域の方からバザー品をたくさん寄附して頂き、バザー会場も大盛。

恒例の出し物では、メンバーだけでなく、家族会会長小森さんが所属するフラダンスの会「スマイルみつ」の皆さんにも踊って頂き、会場を魅了してくれました。

WRAP講演会

2

月18日（金）岡山国際交流センターにて、アメリカでWRAP（元気回復行動プラン）の普及に携わるステイーブン・ポクリントン氏、久野恵理氏を招いて講演会を開催しました。当団は岡山県内外から約160名もの

えて頂いたりしました。ステイーブン氏はWRAPの魅力について、『どんな人も希望を持ち、自らの人生の主導権を握り、元気に役立つ行動プランを立て、自分の夢やゴールに向かって努力することができる』という信念に基づいています。私はWRAPに出会って、身近にあるほんの些細な出来事が幸せなんだと気づくことができた!』と話して下さいました。

参加者からの感想には、「自分自身が主導権を握って、責任を持ってプランを考えていくのが素晴らしい」「自分のことは、自分で決める。それが自分に責任を持つことにつながるのだと改めて感じた」と好印象の感想が多く寄せられました。

予定を超える4時間の講演でWRAPの理解が深まり、大盛況に終わりました。

（構成、写真撮影・杉原）



方の参加があり、改めてWRAPの関心の高さを感じました。今回の講演会では、WRAPの真髄を知るステイーブン・ポクリントン氏による概要の紹介と価値についての講演があり、会場の参加者からの意見交換と質問に、丁寧に答



WRAP Peach（らっぷーち）は「ぜひ岡山でもWRAPを広め、良さを感じて頂けたい！」そんな思いから、当事者、家族、病院専門職（OT）、地域支援者、行政職員など10数名が集まり結成。今回の講演会の準備や、毎月勉強会を重ねてきました。

よつばのクローバー

だより

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^_^



■編集・発行 ピアソータークローバー

☎086-271-5689

平成23年2月1日

No.14

活動報告

(1/21~2/20)

- 活動日日16(金は半日)
- 電話相談 93件
- 家事・同行援助 4件
- 弁当配達 14回

今月号は新メンバーを紹介します♪



New face 新メンバー加入★

今月はクローバーの新しいメンバーを紹介します♪よろしくね！来月も続きます！

- ①趣味・特技・好きなもの・お気に入りアイテム ②最近のマイブーム ③私のセールスポイント ④ピアサポートで学んだ事
 ⑤ピアソーターになろうと思った動機は？どんなソーターを目指してますか？⑥これからの夢 ⑦読者へメッセージ

丹原 康文 (たんばら やすふみ) 0型 射手座

- ① ギター、パソコン、園芸、人の笑顔 お気に入りは栽培中のマンゴー、家族からゆずり受けたギター
- ② 食べた果実から種を取り出し栽培すること
- ③ 恥ずかしがり屋さんな所
- ④ お互いが成長するという考え方、傾聴のやり方
- ⑤ 自分自身の成長のため。
話をずっと聞く事ができるようなピアソーター
- ⑥ 幸せな暮らしをすること
- ⑦ コミュニケーションが不器用なふつつか者ですがよろしくお願いします。



お気に入りのギターを弾いている丹原さん
まだ初めて3ヶ月！がんばってます！↑

平山 雅章 (ひらやま まさあき) 0型 蟹座

- ① 映画鑑賞、スポーツ、スヌーピー、梅干し
お気に入りはスヌーピーのぬいぐるみ
- ② 天然石
- ③ きれい好き 自分のスタイルでいける事
- ④ 共感、互いに成長していくこと
- ⑤ 誰かの役に立つため。人見知りしなく、ぱるの雰囲気を良くできるようなソーターになりたい
- ⑥ 自活して生活すること
- ⑦ ぱるを過ごしやすい場所として、また次へのステップの場所ともできる場所としていきたいと思うのでぜひ来てみて下さい。



スヌーピーが大好きな平山さん。家にはたくさんのスヌーピーがあるようです！
写真はお気に入りのひとつ。



重友 学 (しげとも まなぶ) B型 乙女座

- ① バレーボール、ポケモンなどのゲーム お気に入りアイテムは色違いのポケモン
- ② ポケモンの色違い探し
- ③ 10の力を9でするところ
- ④ IPSが勉強になった。
- ⑤ IPSをもっと勉強したいと思いました。
- ⑥ バレーの全国優勝
- ⑦ だんだんと暖かくなってきました。
よろしくお願いします。

お気に入りの色違いのポケモンを見せてもらいました！超レアだそうです！！↓



水田 雅子（みずた まさこ） O型 獅子座

- ① ピアノ、寝ること、読書、
観劇、動物の世話
お気に入りアイテムはピアノ

② 映画を観ること、新聞作り
「楽々だより」作っています！

③ おとなしそうに見える？けど
実行力があると思います！

ペット大好き。今まで、うさぎ、にわとり、ハムスター、カメ、熱帯魚を飼いました。現在は、犬を2匹（17歳と11歳です♪）飼っています★

④ 人とかかわることの難しさと楽しさを学びました。
より良い人間関係の結び方。

⑤ 同じ目線で、共に歩けるように。少しでも多くの人が、地域で暮らせる環境を整えたいと思いました。

⑥ いつか自分でグループホームを作りたい。宝くじに当たればいいな。ヤギを飼ってみたい。

⑦ 少し？歳をとっていますけど、仲間に入れて下さいね！



伊藤 博人 (いとう ひろと) A型 蟹座

- ① 音楽鑑賞
 - ② コーヒーのカプチーノを頼むと絵が描いてあるものを見ること（ラテアート）↑
 - ③ おとなしい所、誰とでも気軽に話す事が出来る所。ヘルパー2級、上級救命講習終了など資格を持っていること
 - ④ 人との接し方と対応の仕方
 - ⑤ 以前ヘルパーの仕事をしていた経験もあり、やってみようと思った。心が元気になれるようなピアソポーターになりたい。
 - ⑥ 誰からも気に入ってくれて、気軽に接してくれるようなピアソポータになること。
 - ⑦ 気軽に話しかけてください★

↑飼っているチワワの写真を見せてくれました。家に帰ると玄関で出迎えてくれるそうです。





↑飼っているチワワの写真を見せていただきました。家に帰ると玄関で出迎えてくれるそうです。

下林 紗子（しもばやしあやこ）AO型 莫薩（ござ）

- ① 音楽を聴くこと、海を観る
泳ぐこと
お気に入りアイテムは
My car. 4 色ボールペン

② 紅茶の飲み比べ

③ 笑顔、自分を客観的に
みれること

④ 当事者同士の会話の大切さ。話すことと同時に聴く
ことの大切さ

⑤ 当事者でないと分からぬ事もあり、話すこと、そ
れがピアサポートにつながりました

⑥ 人の悩みを聴きながら、自分の病気の cure (治療)
にも役立てればと思います

病気とうまく付き合いながら、ピアソーター活動
を続けていきたいです。それを活かして自分で研究所
(ラボ)を持ち、精神だけでなく様々な疾患を持つ
人が気軽に来れる場にしたいです。

⑦ よろしくお願ひします。



日並 容子 (ひなみ ようこ) A型 蟹座

- ① 読書、音楽鑑賞、カラオケ、猫。お気にいりアイテムはマイパソコンと Xmas にもらったリュック
 - ② Youtubu で音楽を聴く
 - ③ 素直なところ
 - ④ アクティブリスニング
 - ⑤ ぱるのピアソーターにお世話になったから。
みんな楽しく過ごせるように配慮できるピアソーターになりたい。
 - ⑥ 専門学校へ行って資格をとること。



お気に入りのリュック。
贈り物だそうです。←



落ち着いた雰囲気の中で、「ビ
やれたランチをみんなで食べに
いきました。普段、みんなでご
飯を食べる機会が、なかなかな
いので良い交流の機会にもなつ
たし親睦を深めることもできま
した★（青淵）

みんなでランチを
食べて交流しました

歓迎会を開催♪



投稿コーナー

←さかもと ゆかさんの作品
とってもかわいいですね。

「梅が咲いていました！」 →
ぱるの裏にある倉庫の横に奇麗に咲いて
いますよ♪

ぱるネタ
トピックス

暖かくなったと思えば寒くなったりと体調を崩されていますか？春はもうすぐですね！
今月もたくさん投稿をいただきました♪
紹介していきます♪

読

者

の

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★

古樂日和

ニガクビヨウリ

筆者は缶コーヒーが好きだ。夏場などは毎日飲んでいたこともある。いつでもどこでも手軽に飲むことができる缶コーヒーは、なんとも魅力的だ。

中でも一番のお気に入りは、ポツカの『アロマツクス クオリティーブラック』だ。これは今ある缶コーヒーのうちでもナンバーワンだと考えている。ずば抜けてうまい。次点はJ.Tの『ルーツ アロマブラック』だ。よく似た名称だが別の商品だ。アロマブラックの難点は少々値段が高いこと。今のところこのふたつがお勧めだ。特にクオリティーブラックがいい。

先日、サンポロがポツカを買収すると発表した、というニュースがあった。ポツカには経営統合後も頑張ってもらいたい。

コーヒーといえば、このところコーヒー豆の価格が上昇しているという。新興国での需要が増加していることが原因だそうで、こればかりはどうしようもない。世界的に人口が増え、経済が発展した国が増えればおのずと食料の需要が高まる。それを否定することはできない。

このコーヒー豆の価格上昇が、どの程度缶コーヒーに影響するか筆者は知らない。しかしこれにより、缶コーヒーが値上がりする」とだけは避けてほしい。そんなことを缶コーヒーを飲みながら願っているのだ。

藤井健喜

私が歌った歌は石川さゆりさんの「津軽海峡冬景色」でした。故 阿久悠さんと故 三木たかしさんという昭和を代表する作詞家と作曲家という昭和の歌謡史残る名曲だとうどもあり感情を込めて歌い上げました。感情を込めて歌い上げたことが審査員の心に届いたのかな?と思う次第です。

他の出演者の方も、自分が抱えている病気や障がいを乗り越えて堂々と晴れがま

た。この社会福祉法人あすなろ福祉会が発行している「ぱる通信」を読んでくださっている方々、またどこかで再会しましょう。そして繰り返しになりますが、私たちへの「理解」を深めてください」と切実に思います。

三村研志
リサイクル石けんセンター所属

INFORMATION

3月活動予定

1	火	陶芸教室 13:00~15:00
2	水	パソコン教室 14:00
3	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)
4	金	
5	土	パソコン教室 11:00 ギターサークル 10:30
6	日	ぱる休み
7	月	ぱる休み
8	火	陶芸教室 13:00~15:00
9	水	つどい 13:30
10	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
11	金	
12	土	パソコン教室 11:00 岡精連講演会 お抹茶教室 14:00
13	日	ぱる休み
14	月	ぱる休み
15	火	陶芸教室 13:00~15:00
16	水	パソコン教室 14:00
17	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)
18	金	
19	土	ぱる 15:00で閉所
20	日	ぱる休み
21	月	ぱる休み
22	火	陶芸教室 13:00~15:00 ぱるっこたいむ
23	水	パソコン教室 14:00
24	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
25	金	あすなろ福祉会 消防訓練
26	土	あすなろ家族の会 家族交流会 ギターサークル 10:30 つどい13:30
27	日	ぱる休み
28	月	ぱる休み
29	火	陶芸教室 13:00~15:00
30	水	パソコン教室 14:00
31	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)

- 陶芸教室 (場所:石けんセンター) 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) 3月12日 14:00
- ギターサークル (場所:石けんセンター) 第1・4土曜日 10:30

9日(水)・26日(土) つどい

9日のテーマは・・・「ぱる・おかやまをより良くするためには?」と「孤独について」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 1階交流室
参加費	無料
問合わせ	086-271-5689 (クローバーまで)

19日(土)

精神保健福祉公開セミナー

「イタリアから学ぶ、
これから的精神保健福祉の在り方」

時 間	14:05~17:00
場 所	尾道福祉専門学校
講 師	大熊 一夫氏 谷中 輝雄氏
参加費	500円[事前申し込みが必要です]
問合わせ	3月11日(金) 申込み締切 社会福祉法人尾道のぞみ会

0848-37-6040 (橋本さんまで)

26日(土)

あすなろ家族の会 家族交流会

今回の家族交流会は、当日テーマを決めてお互いで意見交換します。少人数のグループですので皆の前での発言が苦手な方も気軽にご参加ください。

場 所	リサイクルせっけんセンター
時 間	13:30~15:30



【今月の表紙】

ぱる・おかやまの裏庭に今年もきれいな梅が咲きました。もうすぐ春ですね

(写真撮影:杉原)