

地域精神保健福祉コミュニティー誌

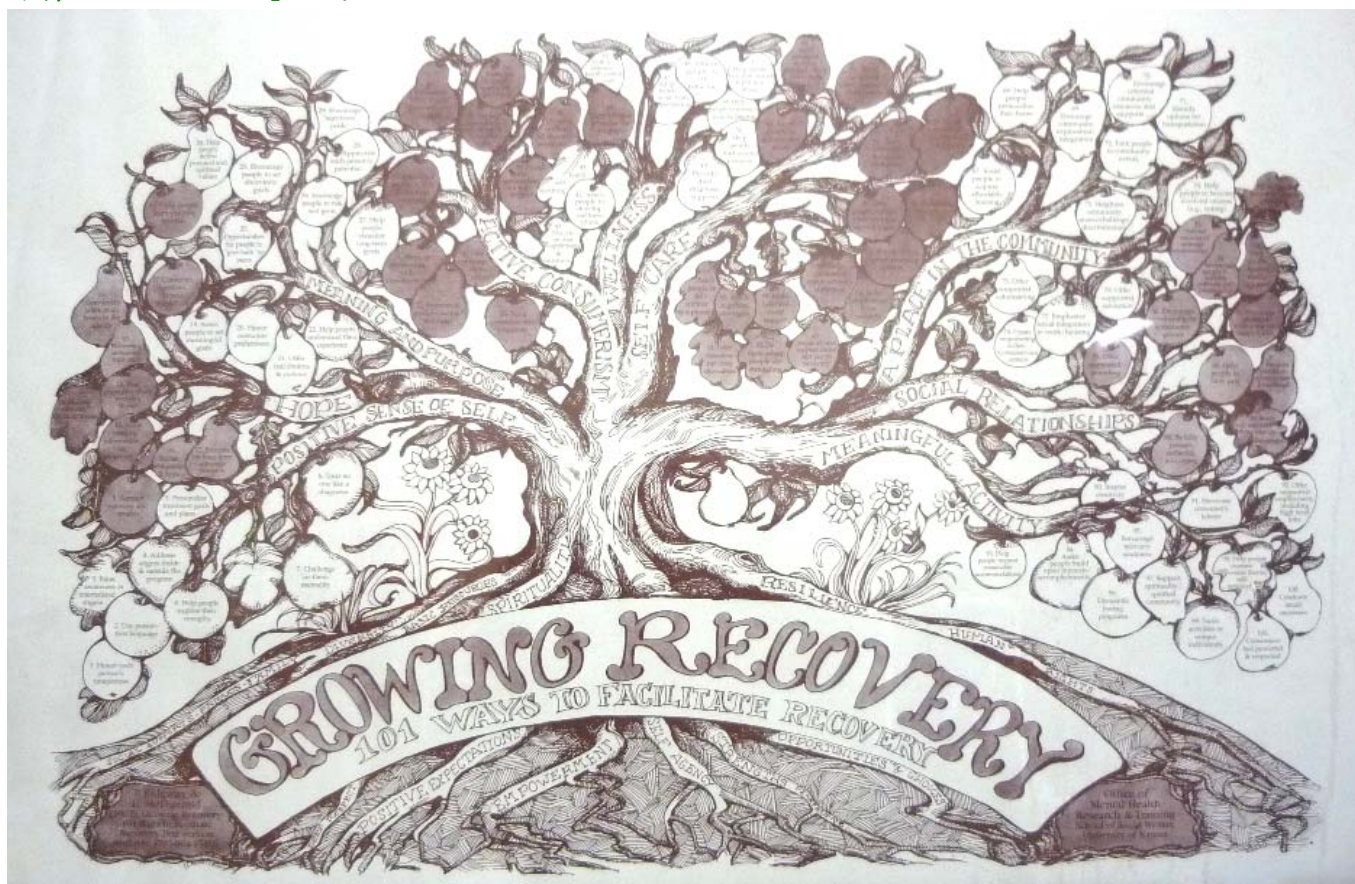
ぱる通信

あすなろふれあいバザー&餅つき大会開催！

FEB. 2011

2

No. 162



【「リカバリー」に必要な100通りの要素から成る「リカバリーの木」】

【あすなろ福祉会の目指すもの】

- ◆ 住みたい地域で安心して暮らせ、
生きがいを感じられる生活の場づくり
- ◆ 自分らしさが尊重され、
人としての誇りと自信を取り戻せる居場所づくり
- ◆ 温かさ・優しさ・人としての絆を大切にしたい
誰もが生き生きと暮らすことができる地域づくり

「あすなろ福祉会」と

「リカバリー」

精

神障がいのある方が居るべき場所は病院ではなく、自分の住みたい

場所、すなわち「地域」であるという考えの基、入院患者の退院後の生活をサポートするため、当時、病院のケースワーカーだった施設長により、1984年「あすなろ共同作業所」が開設された。その後、「通所授産施設」「地域生活支援センター」「グループホーム」と「地域」で暮らす当事者を支える為に必要な事業を展開してきた。

「あすなろ」が事業を行っていた中で大きな転機となったのが、二度に渡るアメリカ「ビレッツ」への視察研修だ（1998年・2005年）。そこで学んだ「リカバリー」概念が、私たちの活動の柱となり、現在も受け継がれている。

キーワードは…

「リカバリー&サポート&ホープ」

「病氣」になることで失ってしまった、人としての「誇り」と「自信」を取り戻し、何よりも自分の希望・要求・意思に基づいて、人に気兼ねすることなく、臆することなく、「自分らしい、生きがいのある人生」を歩んでいけるよう、サポートを行っている。

※「リカバリー」とは…

● 精神病からのリカバリーは、一人ひとりが、精神病や精神障がいであることによって、限定されたり、制約を設けられずに生きることが意味する。

● 人々の偏見、医療による傷つき、自己決定を奪われていること、壊された夢などからの回復である。P. Deegan (1993)



「自分を信じて」 間部 慎治

【プロフィール】

まなべ・しんじ ● 1977年岡山県生まれ。
高校を卒業後、郵便局やユニクロなど様々な仕事を
経験するが、短期間で退職。その後、病院デイケア
に通う。半年が過ぎた頃から、「働きたい」との希望
を持ち、あすなる福祉会と出会う。2か月後には、
「ベネッセ ビジネスメイト」に就職。もうすぐ3年
目を迎える。趣味は、「料理」と「ソフトボール」

「あすなる」との出会い

今

まで、派遣のアルバイト
や郵便局・ユニクロな
ど、色々な仕事を経験す

るも、職場での人間関係が上手
く行かず、そのストレスのはけ
口としてギャンブルに依存。そ
れらが原因となり、仕事も長く
続かず、「デイケア」に通う日々。
そんな中、「このままではいけな
い…」という思いから、デイケ
アスタッフと一緒に「石けんセ
ンター」へ見学。週2日の通所
が始まる。その2か月後から、
ハローワークでの仕事探しが始
まる。

なぜ、そんなに早く仕事探し

を始めようと思ったのか、訊ね
てみると、「施設長さんから、『君
はすぐに仕事を探しなさい。き
っと働けるよ』と、言ってくれ

たことが、嬉しかったんです。
いつか、施設長さんに認めても
らえるようになりたいんです」
と話す。時を同じくして、現在
働いている「ベネッセビジネス
メイト」の求人があった。本人
はとても不安が大きかったが、
施設長の言葉が間部氏の背中を
押した。履歴書作成や面接練習
などを一緒に行う。1週間の実
習を経て、見事採用が決まり、
2時間の清掃の仕事が始まった。

とても緊張が強いため、慣れる

までは時間を要した。安定して

働けるようになり、時間の延長

を目指す、調子を崩してしま

い、2時間半→3時間と2年か

けて勤務を伸ばしていった。現

在は、4時間の勤務に挑戦中で

ある。2011年になり、一見

順調にも思える現状に、ある「変

化」が起こっているのだという。

その心境を間部氏に語ってもら

った。

現状に満足…

今まで何回か仕事をしてきま
したが、ギャンブルにはまって
いたこともあり（今は辞めてい
る）、いつもこんなに長く続いた
ことが無くて、最近やっと続け
て勤務出来ているという事に自

信が付いているところです。

職場も理解があり、いつも僕
のことを気にかけてくれていて、
本当に感謝しています。ここま
で続けて来られたのは、間違い
なく会社のサポートがあったか
らだと思っています。両親も喜んで
くれていています。特に、父と
は気まずい関係が続いていたん
ですけど、認めてもらえつつあ
るかなと思っています。このま
ま頑張っ続けて、いつか「フ
ルタイム」で働きたいと思っ
ていました。

でも、最近あることがきつ
かで考え方が変わってきたん
です。

「人生」の

ターニングポイント

つい先日、久しぶりに、施設
長さんにお会いし、近況報告を
したんです。すると、「まだ君は
そんなことをしているのか」っ
て強い口調で言われたんです。

僕はビックリしましたが、よ
く話を聞いてみると、怒られて
いるのではなく、「真面目にコッ
コッやっていることは評価でき
る。しかし、君ならもっと出来

Interview

～「リカバリー」を考える～

るはずだと以前から言っているだろう」という事でした。

さらに、「君は、自分の事をまだ『病人』だと思っているんじゃないのか。君は、もうそんな状態にはない。普通の33歳の男として人生を考えなさい」



「ベネッセビジネスメイト」で働く間部氏

僕は始め、混乱していましたが、ゆつくりとその言葉を思い出して、自分の今を見つめ直したんです。

正直、「今のまま頑張っていれば大丈夫」と何の疑いもありませんでした。満足していたんです。

母親も「このまま頑張ってくれば…」と言ってくれていましたし。時々自分も、「このままでいいのかな…」と思うこともありましたが、周りの人や

仕事のある毎日に流されていきました。

でも、施設長さんの言葉をきっかけに、「僕はもつとできる」と自分を信じる事にしました。

僕は、今まで緊張が強くなると頭痛がするので、出された頓服を飲んでいました。頭痛がひどい時には、一日に何回も飲むこともありました。でも、その日から試しに頓服を飲まずに頑張ってみたんです。すると、飲まなくても頭痛が治まったんですよ。(定期薬はきちんと飲んでます) 嬉しかったですね。

これからは、自分を信じて、もつと真剣に自分の人生に向き合っていきたいと思います。一人暮らしもしたいし、もちろん「結婚」もしたいんで(笑)。その上で、「経済的なことを考えると、このままでは難しいかも…」とか考えるんですけど、今の仕事、職場があったから今の自分があると思うんで、今の仕事を一生懸命頑張りがら、今後に向き合っていきます。

そう語る間部氏の顔は、以前よりもはつきりと前を向いているように見えた。その顔を見て、

現状に一番満足していたのは支援者の自分であり、間部氏の隣に居たはずの自分が、彼の「本当の力」を見誤っていたのかもしれない…と考えさせられた。

(聞き手 亀山)

「働くこと」と「リカバリー」

「リカバリー」とは、住みたい場所に住み、生きがいのある生活を送ることである。

「働くこと」で、「生きがい」を見つける人もいれば、「他に生きがいを求める」人もいる。我々は、そのどちらも応援し、メンバーのリカバリーを目指す。

あすなろのメンバーの多くは「働きたい」という希望を持っている。ただ単に「働く」ということがその人のリカバリーに繋がる訳ではない。そこに、自分の望んでいた人生が送れているという充実感や満足感。また、社会との繋がりも重要になってくる。

「病気があるから無理だ…」と諦めてしまっている夢の中に「仕事」「恋愛」「結婚」「子供」というものがある。これらは、精神障がいのある人の多くが持

っている「希望」である。「仕事」については、近年の精神障がい者の雇用対策により、就労者が増えているが、「結婚」や「子ども」となると、その数は少ないのではないだろうか。それだけ、越えなければならない「障がい」が多いのである。

しかし、病気と上手く付き合いつながり、お互いに支えあつて結婚生活を送っている人、子育てを頑張っている人を、我々は知っている。「何のために働くのか」「自分の人生の目標は何なのか」、当事者自身が考え、「自分ができる」と「自分の力を信じていること」。そして、支援者も、当事者の持つ「力」を信じ、応援して行く事が大事なのだ。



「就労セミナー」で体験を語る亀山氏(左)、間部氏(右)

よつばのクローバー

だより

ピア悩み相談受付中!

086(271)5689

困っていること聴いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね!



活動報告

(12/21~1/20)

- 活動日(水・木・金は半日)
- 電話相談 42件
- 家事・同行援助 3件
- 弁当配達 10回

2月より新メンバー加入で活動します。来月号で紹介したいと思います♪



編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年2月 1日

No.13

第16回つどいを開催

今回のテーマは2つ

「今年の抱負」
「自分にとって何が大切か」

12月15日(水)第16回つどいを開催しました!まずは『今年の抱負』について語りました。

「時間にゆとりを持って早寝早起きできるようにしたい。時間を守ることは、人との信頼を大事にすることだと思っから。後は人の話を心をこめて聴き、話すことを頑張りたい。読書、掃除、食事作りなど・・・」

「ギターを上達させること。仕事に就きたい。色々なイベントに積極的に参加すること。」

「メジャーデビューして20億くらい稼きたい。海外に別荘を建てて、ばるに1割寄付をしたい」

「3年ぶりに運動を頑張りたい。人との付き合いができるような場所に行つて、外へ出るようにしたい。後は、少しでも夜寝れるようにしたい。」

「自分の病気のことを理解してもらいながら、家事と育児を両立させたい。」

「パソコンの勉強、人の話をじっくり聴いて、人の気持ちを考え、汲み取りながら話をする。本をた

くさん読む。仕事の能力アップ!」
それぞれやりたいことや目標を語り合いました。
続いて『自分にとって何が大切か』について。

「自分にとって座右の銘が『自分の頭で考え、自分で行動する』試してみることで自分に失敗はない」という言葉。自分は素人ながら色々なことにチャレンジしたいし、外部に発信していきたい。他人から見ればしょうもないことかもしれないが、自分がやりたいことは、恥ずかしがらずにやることに価値がある。このことを大切にしている。」

「先日、『ぶたにく』という絵本を読んだ。内容はブタが成長し大人になり、いただきます、とブタを食べるという内容。当然のことだけど、私たちが毎日生きるために食事をとったり、寝ること、テレビを見るなど日々の生活ができることに感謝し大切にしたいと思つた。自分は他人に対して考えずに言いたいことを言ってしまうことがある。自分を受け入れて理解してくれることに感謝したい。」

「最近歳のせいか身体がだるい。トイレに行くのもご飯を食べるのも、考えることさえも。何か熱中できるような、働き蜂みたいなになれるようなものを探したい。」
「家族を大事にしたい。一緒に住んでいるので身近にいる人が気持

相談電話

受付時間

～ひとりぼっちをなくそう～

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
(土曜は5、26日のみ)

相談 TEL ☎ (086) 271-5689

相談時間が

増えました

2月より新メンバーが加入し午後相談が復活!気軽に電話くださいね!
【お知らせ】2月18日はお休みです。



面接官のクローバーのみなさん↑

次回のつどい

2月23日(水) 13:30～

【テーマ】(2つあります!)

「ばるをより良くするために」

「孤独について」

*つどいとは?

テーマにそって自由に語り合う場です。言いつばなし聴きつばなしが原則です♪気軽に参加してね!



ちよく生活できるようにしたい。
好きな言葉は『いちやりばちようでい』沖縄の言葉でみんな家族という意味。欠点ばかりが気になる自分だが物事を曲げて受け取ることがあるので、素直にちゃんと受け取るようにしたい。」
など語り合い、熱い集いの場となりました。

投稿コーナー

2月に入り、まだまだ寒い日が続きますね。春になるのが待ち遠しいですね。今月も素敵な絵や文章が目白押しですよ〜♪



↑意作さんの作品。
水彩画のタッチが和みますね。



↑あーるけえさんの作品。「かぼちゃとかき」「お正月のおせち料理」
どちらもよく書き込んでありとてもいい雰囲気がでていますね！
おせち料理が食べたくなります！素敵です。



さばらしふえすていばるに参加して

ギターを始めて、まだ4カ月足らずですが、200人もの大舞台で演奏できたことがすばらしい経験になりました。演奏する時はすごく緊張するかと思いましたが、思ったほど緊張せず、自分でも不思議なくらいでした。演奏はミスもありましたが、何とか最後まで魂を込めて歌い上げることができました。(丹原康文)



↑ハナレグミの「きみは僕のともだち」を弾き語りました！



お抹茶教室開催！

1月15日お抹茶教室を開催しました！今回のお菓子は「柏もち」。お菓子を堪能し、お抹茶をゆっくりじっくりとみんなで楽しみました！
こんな会なのでお気軽に参加下さい
^^次回は2月19日開催！！

初詣に行ってきました！



1月4日ぱるのみんなで初詣に行ってきました♪おみくじを引いて今年の1年の運試しをしてきました★寒かったけどすがすがしい気持ちで1年が過ぎそうです*

ぱるっこ広場

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♪お待ちしております★

古楽日和

こがくびより

来月からここでコラムを書かせて頂くことになった。文章を書くのが好きで「それを生かしたことをしてみたい」とスタッフの方と話していたところ、このような形になった。関係各位に感謝したい。

最初なので、自己紹介をしてみたい。

筆者は現在三十八歳。小、中学と実家のある玉野市内の学校に行き、高校は岡山市内の学校へ通った。指定校推薦で、九州にある大学に入った。しかし「試験なし」で入学したせいか、入ってからほとんど勉強せず遊びほうけ、その見返りとして、二年留年した。

大学卒業後、アルバイトをしていた。ところがあるとき突如幻聴が起り、入院。アルバイトもやめた。退院してからはデイケアに行くようになる。そして一昨年の秋から石けんセンターへ通うようになった。

趣味は映画とパソコン、そして古楽(こがく)だ。古楽というのは、モーツアルト以前の音楽のことで、バッハやヘンデルといったバロック音楽もこれに入る。現在使用しているパソコンは、iMacの二十一・五インチモデル。液晶ディスプレイ一体型のデスクトップパソコンだ。パソコンの主流といえはウィンドウズだが、筆者はそれに背を向けていることになる。

以前からマッキントッシュを使っていたため、こちらの方が慣れているのだ。

というわけで、読者の皆様には、よろしく願う次第である。至らない箇所があればご教示頂ければ幸いである。 藤井健喜

2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	
6	日	ばる休み
7	月	ばる休み
8	火	陶芸教室 13:00～15:00
9	水	つどい 13:30～15:00
10	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ばる)
11	金	ばる休み
12	土	ギターサークル 10:30～ パソコン教室 11:00～
13	日	ばる休み あすなる福祉会 役員会
14	月	ばる休み
15	火	陶芸教室 13:00～15:00
16	水	
17	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)
18	金	WRAP 講演会
19	土	パソコン教室 11:00～ お抹茶教室 14:00～
20	日	ばる休み
21	月	ばる休み
22	火	陶芸教室 13:00～15:00
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:ばる)
25	金	
26	土	中四国精神保健福祉大会 ～27 日 ばる15:00で閉所
27	日	ばる休み
28	月	ばる休み
3/1	火	陶芸教室 13:00～15:00
2	水	パソコン教室 14:00～
3	木	ばる通信発行

イベント案内

16日(水) 第7回 フレンズ杯卓球大会

卓球を通じて交流が広がることを目的とした大会です。みなさんぜひご参加ください。

時 間 13:30～15:00

場 所 慈圭病院 体育館

問合わせ フレンズ杯卓球大会実行委員会
(086-262-1191: 慈圭病院内)

18日(金) WRAP講演会 岡山初上陸!

WRAP(元気回復行動プラン)を生活に取り入れると何がかわるのか魅力について米国よりボクリントン氏をお招きし、熱く語っていただく予定です! たくさんのご参加お待ちしております!

時 間 13:30～16:30

場 所 国際交流センター(岡山市北区奉還町)

参加費 当日1500円(事前申し込み1000円)

問合わせ らっぴーち(WRAPeach)事務局
(086-270-3322: ばる・おかやま内)

23日(水) つどい

2月のテーマは・・・「ばる・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。「言いっ放し・聞きっぱなし」が原則です。

時 間 13:30～15:00

場 所 ばる・おかやま1階交流室

問合わせ 086-271-5689(ピアサポータークローバー)

26日(土) 27日(日) 第26回中四国精神保健福祉大会

内 容 ○シンポジウム

「リカバリー 実践と私の元気の素」

あすなる福祉会
も発表します!

場 所 岡山全日空ホテル

参加費 各県精神保健福祉士協会会員 6,000円
非会員 7,000円 学生 2,000円(当日参加+1,000円)

申し込み・問合わせ TEL086-262-1191

慈圭病院内岡山大会事務局(担当: 佐藤さん)

- | | | |
|-------------------------|-------|------------------|
| ●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: ばる・おかやま) | 毎週水曜日 | 14:00～(9、16日は休み) |
| | 毎週土曜日 | 11:00～(5、26日は休み) |
| ●お抹茶教室 (場所: ばる・おかやま) | 2月19日 | 14:00～ |
| ●ギターサークル (場所: せっけんセンター) | 第2土曜日 | 10:30～ |

夢はピアスペシャリストになること 青春に終わりは無い

コンシューマースタッフ

あおぶち

青淵

よしひこ

佳彦

初めて入院を経験したのは19歳の時だった。中学の頃までは勉強もできて順調だった。進学校に入り勉強が面白くなくなり16歳頃から学校に行かなくなった。思い起こせば陰性症状の一つだったように思う。家に引きこもっていたが、遊びに来てくれる友達にはいた。デザインを学びたいと高校を受け直すが退学。仲間と遊んだり好きな音楽に没頭した。



そんな中、自分にとって高値の花のような女性と付き合うことになり、すっかり有頂天になった自分は、夜中に暴走的なドライブをしたり、大声をあげたり、突拍子もない行動や言動をとるようになり、19歳で初めて入院した。

当時は、陽性症状が激しく自分の考えや聴いている音楽がみんなに伝わっているんじゃないのか、テレビに出てくるアイドルと自分は付き合っているんじゃないのか。そんな妄想が出た。3回の入院をしたが、1カ月程度で退院をしてしまい家族には迷惑を掛けたように思う。

徐々に自分の病識を持つようになった。35歳までは病院のデイケアのような場所へ通っていた。この期間は長かったが、ゆっくりとゆっくりと病状は良くなっていった。大事な時間だった。

「あすなろ福祉会」との出会いが『病院以外に同じような仲間が集まっている場所を探したい』と思いついて保健所から紹介された。「ばる・おかやま」に来て一目で雰囲気が入った。バレーボールに参加し、どんどん没頭していった。新しい仲間や、自分の居場所ができて嬉しかった。そんな中、「ピアサポーター講座」を勧められ『自分の経験が活かせるなら』と受講した。

ピアサポーターになって嬉しかったことは、自分が関わった方が社会復帰して、今では立派に働いていること。初めて会った時は病院に入院をしていたその方が、いつの間にか自分を追い越して元気になってくれた。すごく嬉しかった。

自分の夢は、ピアカウンセリングでお金を稼げるようになること。アメリカでは「ピアスペシャリスト」としてピアサポーターが職業として認められている。自分はそんな先駆けになっていきたい。

そしてここまで自分がやってこれたことも、周りで支えてくれた家族や仲間のおかげ。人との絆を大切に、夢の実現に向けて、これから一步一步、精進していきたい。青春時代は辛いことが多かったが、40歳になった今からでも青春を謳歌していきたい。

プロフィール ー よろしくおはようございます！

0型 乙女座 座右の銘「念ずれば花開く」

■趣味 スポーツ 映画鑑賞 音楽鑑賞

■最近のマイブーム 睡眠(笑)

■お勧めの映画 僕の中で殿堂入りは『ジョゼと虎と魚たち』最近見て面白かったのは

『ゴールデンランパー』と

『シーサイドモーター』

■好きなアーティスト

奥田民生 宮田和弥

チバユウスケ



ばるが居心地の良い場所になるようにみんなで良い環境を作っていきましょう！



[表紙写真] 1月29日あすなろふれあいバザー&もちつき大会を開催しました！家族会会長の小森さんが所属するフラダンスグループ「スマイル御津」のみなさんが素敵な踊りを披露してくれました！

[編集後記]

新しいクローバーのメンバーが入り、ばる・おかやまが、ますます活気づいてきました。新旧メンバー共に協力しながらこれからの活動を盛り上げていきたいですね^^ (徳田)