



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」の一コマをあすなるの当事者・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った。（講師：あすなる福祉会コンシューマースタッフ吉田優氏・青瀨佳彦氏・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・青瀨氏は、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、当事者の方にとって何が一番必要な支援なのかを考える貴重な機会となったのではないだろうか。

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っている、自分の事を日本中の人が知っているという妄想が出てきました。当時付き合っ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。一カ月で退院します

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っていましたが、再発、再入院となります。専門学校も中退。家で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って、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、ピアサポーターとし
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、薄皮をはぐように元気になっていったん
だなと思います。慎重になっていましたが、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、
病氣以前の人間関係・社会的信用を取り戻すと
いう事ではなく、病氣以前よりもっと素晴ら
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。病氣があっても、希望を持っ
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
あってこそ希望を持って生きる事ができるの
だなと思います、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。(青淵 佳彦)

僕

の発病は十七歳の頃です。ホ
テルで料理を作っていて、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、自分が病氣だとは思っ
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
に出る事は許されず、時間はたっぷりあります
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
一カ月かかりました。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、ろれつも
回らず、のどが渇き、支離滅裂な事を言ってい
たと思います。運動も一時間だけ、鍵の掛った
中で行っていました。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っている事も
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、
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。自由になった分、
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
しか頭になかったのですが、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
立ち直れないと思っていました。



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と一緒にアパートを探し、保証人になってくれたおかげで、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、服薬せずに仕事することが何度かありましたが、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っていくことがベストなのだと思います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ってくれてからです。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ったりして、作業所のメンバーの昼食作りを行っていました。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います。

（吉田 優）

これから「PSW」になる皆さんに

青淵

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PSWになってほしいです。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

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

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



青淵―

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

吉田―

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、趣味をたくさん持っ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を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、希望をもって生活されている青淵さん・吉田さんの人間としての強さを感じました。PSW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%の力をもって三十%引き出せるよう、当事者の立場に立って一緒に歩んでいくことだと思います。そのようなPSW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PSW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、これか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ったりする』と話されていたことが印象に残っています。自身がいかなる事に興味・関心をもっ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

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

(4/21~5/20)

- 活動日14日(6日間は半日)
- 電話相談 100件
- 家事・同行援助 3件
- 弁当配達 12回



■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年6月 1 日

No.17

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ずつ
と逆にはいていて、気がついた時は
授業が終わった後ですごく恥ずかし
かった。

・小さい頃お留守番が苦手だった。
母がい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たこ
と。その時以降は人に貸してほしい
と言えるようになった。

続いて「未来の社会と自分はどう
なっているか」

・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
が今より正確になって宇宙開発が進
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っていてほしい。
・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
生きていきたい。

・携帯がIC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
なりたし、同じように困っている
人も良くなってほしい。

・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。そのお金でばるを大き
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はノー
ト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っ
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。
またはスタツフに相談する。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。それが横になつ
たり、歯磨き、洗顔をするとな気分が
変わる。眠ってしまうのも良い。人に
話をするとはすぐには考えにのぼら
なかつた。音楽が一番ホツとする。

・しんどいことは2つある。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んどい。

もう一つは、現在働いている会社が休
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
がきちんと休憩をくれたらと思う。

・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。最近では良
くなってきたが、疲れている時は、横に
なつたり、スタツフや両親に相談する
ようにしている。

・しんどい時にその気持ちを伝えられ
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う。ばるに来る
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た。
た。



相談電話を受ける中で、対応で困ったことや、感じていることを自由に出し合い、それについて1つずつみんなで考えていきました。また、こんな時にどうするのか、ロールプレーを交えて、どのような対応が良いかみんなで振り返りながら考えました。勉強会を通して

クローバーでは、活動メンバー同士でノウハウを伝えあい、分かち合いをする場として「クローバーしやべり場」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。

電話対応の勉強会を開催！

クローバーしやべり場

で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！

クローバーが大事にしていること

★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聴きながら想像するしかない)、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・聴くスキルを大事にしたい

★気持ちに共感したい

II 安心してもらいたい(ホッとしてもらえるような、ひとりぼっちじゃ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に、サポートすること！

(みんな自分で解決できる力を持っている)

どんなことでも構いませんよ
お気軽にご相談下さい★

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

お知らせ ぼーリング大会

日時: 6月15日(火)
13:30～
場所: 岡山フェアレーン
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いします。
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！ぱるの玄関に置いているプランターです！

読者の広場

古楽日和

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ってつけと言える。日本人はこのほか小型軽量の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。マッキントッシュにはこれまでそういった要求を満たすノートパソコンがなかった。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。むろんこういったタイプのノートはウィンドウズ・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れない。やってみると分かるが、パソコン選びというのは案外深いものなのだ。 藤井健喜

「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」「鹿田ウイングス」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ドスケジュールの中、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す。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。(青淵)

New Open!

就労継続支援B型 ふぁみりお



【作業内容】

◆お弁当作り&配達

◆環境整備

◆手芸

【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

四丁目四二二

サクラソウ五〇一

【問合せ先電話番号】

〇八六二〇六二二五

(担当 白石・山本)



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



『ノッティング』↑

「倉敷領布」の切れ系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。

「仲間と楽しく働ける場所」

四月にオープンしたばかりの「ふぁみりお」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、ロビーには入居者や利用者が集えるようフリースペースが設けられている。マンションの前に建てられたコンテナ内では、弁当作りを行っており、現在、五十食程度の注文を受けて配達を行っている。作業場で作成されている素敵な手芸品は、おしゃやで機能的。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利用できるの事。仲間と楽しく働きたい方、「ふぁみりお」に来てみませんか!



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～ぱるっこたいむ
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・聞きつ放し」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(^-^)

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となります。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 かざはや みちこ 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、毎日てきぱきと働かれています。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
んの人に支えられて、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、そのまま入院となった。
二二歳の時だった。

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、病院での生活を送って
いた。自分は何もできないから退院
をしたいと思わなかった。しかし病
院のワーカーの勧めもあり、病院か
ら「あすなる作業所」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
を精一杯頑張った。

その後、「ばるスペース MOMO」
がオープンし、通うことになった。
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った。それで
も、分らないことは教わりなが
ら、続けていくことで少しずつ自分
にできることが増えていった。

できることが増えていくこと
は嬉しかった。

今では、MOMO は自分の生活
の大部分を占めていて、自分の居
場所となっている。自分を受け入
れてくれる「仲間」と、MOMO
に来てくれる「お客さん」に毎日
元気をもらっている。

ここまでやってこれたのは、た
くさんの人の支えがあったから。
人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。自分にできないことがあ
っても挫けないでほしい。続けて
いけ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、「旅行へ行行って買い物
をすること」、「おしゃれな服を買
うこと」が楽しみとなっている。
そして、たくさんのお客さんが M
OMO 来てくれることを楽しみ
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
くださるさとこちゃん★
風早さんの心の支えです。