

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！

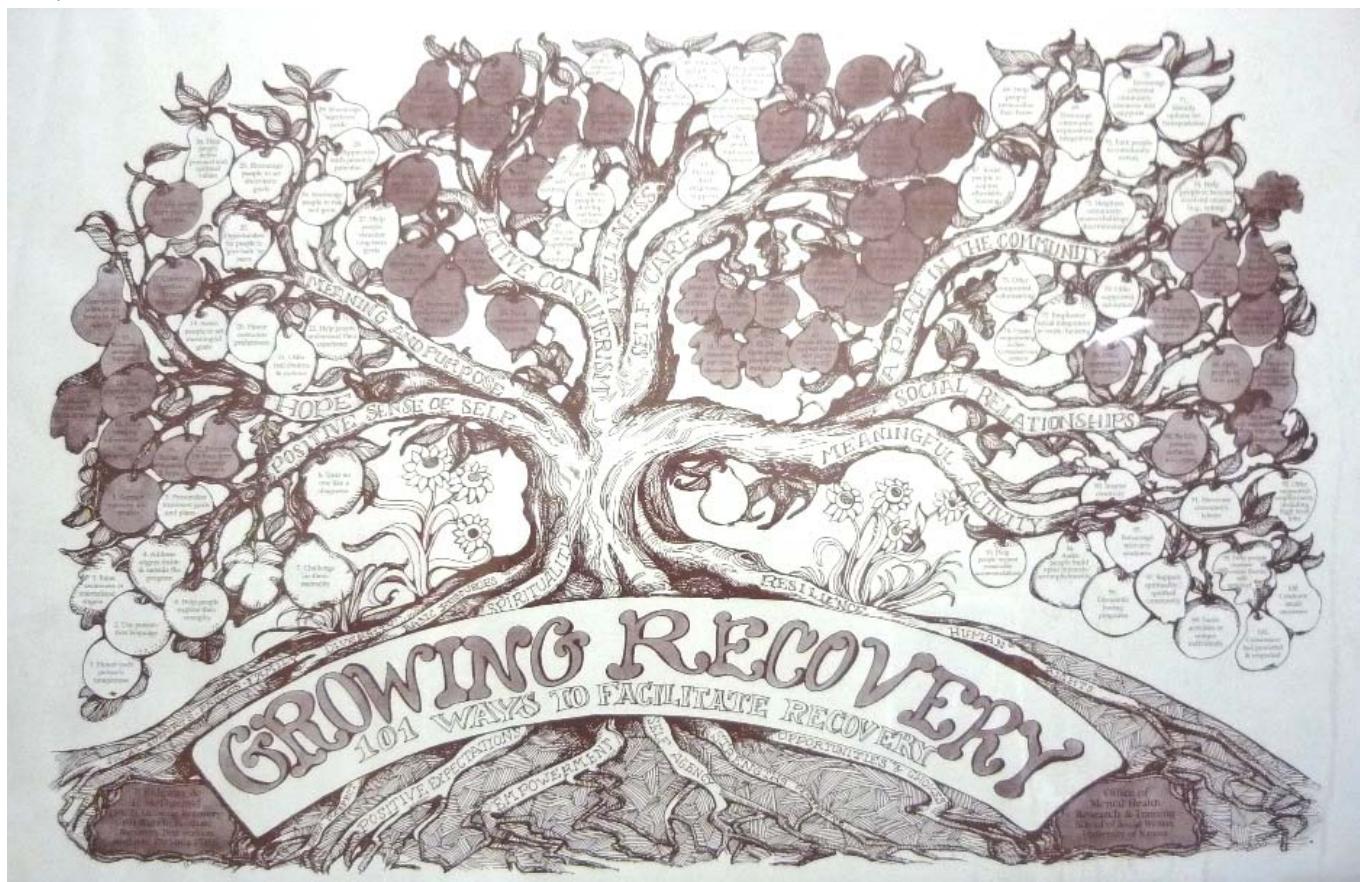
FEB. 2011

2

No. 162



特集 「リカバリー」を考える



【「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】

【あすなろ福祉社会の目指すもの】

- ◆ 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誰もが生き生きと暮らすことができる地域づくり

精

「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」であるという考え方の基、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。

- ※ 「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を意味する。
- 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)

「あすなろ」が事業を行つていぐ中で大きな転機となつたのが、一度に渡るアメリカ「ビレッジ」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。

「リカバリー&サポート&ホーム」 キーワードは…

「リカバリー&サポート&ホーム」

「病気」になることで失つてしまつた、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、生きがいのある人生」を歩んで臆することなく、「自分らしい、生きがいのある人生」を歩んでいくよう、サポートを行つてゐる。

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、あすなろ福祉会と出会う。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」

「あすなろ」との出会い



「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、あすなろ福祉会と出会う。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」

なぜ、そんなに早く仕事を始めたのか、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、言つてくれたことが、嬉しかったんです。いつか、施設長さんに認めてもらおうかなと思っていました。このまま頑張つて続けて、いつか「フルタイム」で働きたいなと思つ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が、調子を崩してしまっても、最近あることがきつかけで考え方があわつてきただんです。

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つてもらつた。

現状に満足：

今まで何回か仕事をしてきましたが、いつも不安が大きかつたが、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っています。

2時間の清掃の仕事が始まった。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います。両親も喜んでくれていています。特に、父とはあまり関係が続いていたんですけど、認めてもらえたつづらかなと思っています。このまま頑張つて続けて、いつか「フルタイム」で働きたいなと思つています。

人生のターニングポイント

つい先日、久し振りに、施設長さんにお会いし、近況報告をしました。すると、「まだ君はそんなことをしているのか」つて強い口調で言われたんです。僕はビックリしましたが、よく話を聞いていると、怒られているのではなく、「眞面目にコツコツ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つている
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やないのか。君は、もうそんな状態はない。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

仕事のある毎日に流されていました。

でも、施設長さんの言葉をきっかけに、「僕はもっとできる」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たんです。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、飲まなくとも頭痛が治まつたんですよ。（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、

「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」「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ます。ただ単に「働く」とい

うことがその人のリカバリーの上で、「経済的な」とを考えると、このままでは難しいかも…とか考へるんですけど、今の仕事、職場があつ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ながら、今後は向き合つていきます。

母親も「このまま頑張つてくれれば…」と言つてくれています。時々は自分も、「このままいいのかな…」と思うこともあります。周囲の人や

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知れない…と考えさせられた。

（聞き手 龍山）

「働くこと」と「リカバリー」

つては、「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ながら、お互いに支えあって結婚生活を送っている人、子育てを頑張っている人、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、「自分はできる」と「自分の力を信じる」と」。そして、支援者も、当事者の持つていてる「力」を信じ、支援して行く事が大事なのだ。



「就労セミナー」で体験を語る龍山氏（左）、間部氏（右）

よつばのクローバー

だより

■編集・発行 ピアソータークローバー

☎086-271-5689

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♪

No.13

平成23年2月1日

活動報告

(12/21~1/20)

- 活動日日(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♪



■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。「時間にゆとりを持つて早寝早起きできるようにしたい。時間を守ることとは、人との信頼を大事にすることだと思うから。後は人の話を心をこめて聞き、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20億くらい稼ぎたい。海外に別荘を建て、ぱるに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って、外へ出るようになら。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いいながら、家事と育児を両立させたい。」「パソコンの勉強、人の話をじっくり聞いて、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』『試してみること自体に失敗はない』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。他人から見ればしよ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、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『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ふ意味。欠点ばかりが気になる自分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なりたい。」など語り合い、熱い集いの場となりました。

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
(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
お電話くださいね！

【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(木) 13:30～

【テーマ】(2つあります！)

「ぱるをより良くするために」

「孤独について」

*つどいとは？

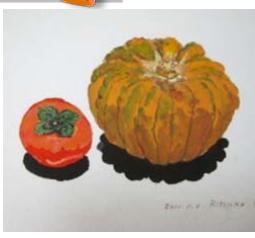
テーマにそって自由に語り合う場です。言いつぱなし聴きっぱなしが原則です♪ 気軽に参加してね！



投稿コーナー



↑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ますね！おせち料理が食べたくなります！素敵です。



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～♪

ぱるネットピックス

初詣に行きました！



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年が過ごせそうです*

き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ヶ月足らずですが、200人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「きみはぼくのともだち」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！こんな会なのでご気軽に参加下さい
^^次回は2月19日開催！！

読者

の広場

読者 の広場

古楽日和

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★

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、入ってからは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こり、入院。アルバイトもやめた。退院してからはディケアに行くようになる。そして一昨年の秋から右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・五インチモニタ。液晶ディスプレイ一体型のデスクトップパソコンだが、筆者はそれに背を向けていることになる。以前からマックintosh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、よろしくお願いする次第である。至らない箇所があれば教示頂ければ幸いである。

藤井健喜

INFORMATION

2月活動予定

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変わるのが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います！

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:ぱる・おかやま内)

23日（水） つどい

2月のテーマは・・・「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

問合わせ 086-271-5689(ピアソ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」

あすなろ福祉会
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・問い合わせ 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：ぱる・おかやま）

毎週水曜日 14:00～（9、16日は休み）

●お抹茶教室（場所：ぱる・おかやま）

毎週土曜日 11:00～（5、26日は休み）

●ギターサークル（場所：せっけんセンター）

2月19日 14:00～

第2土曜日 10:30～

夢はピアスペシャリストになること

青春に終わりはない

コンシューマースタッフ
あおぶち よしひこ
青淵 佳彦

くなり16歳頃から学校に行かなくなつた。思い起こせば陰性症状の一つだったようだ。思ふに引きこもっていたが、遊びに来てくれる友だちはいた。デザイソ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。

『病院以外に同じような仲間が集
つている場所を探したい』と思い、
保健所から紹介された。「ぱる・お
かやま」に来て一目で雰囲気が気に
入った。バー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る嬉しかっ
た。そんな中、「ピアサポート講
座』を勧められ『自分の経験が活か
せるなら』と受講した。

伝わっているんじやないのか。テレビに出てい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ヶ月程度で退院をしてしまい家族には迷惑を掛けたようと思う。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。この期間は長かつたが、ゆっくりとゆくりと病状は良くなつていった。大事な時間だった。

A medium shot of a middle-aged man with dark hair, smiling broadly. He is wearing a white and dark green raglan-sleeved shirt over a dark green t-shirt. He has his hands in his pockets and is wearing dark jeans with a belt featuring a large silver buckle. The background consists of a light-colored wall. To the right, there is a framed painting of a sailboat on water, surrounded by a decorative border of yellow, blue, and green triangles. To the left, there is a vertical strip with several circular icons, possibly from a game or a calendar.

そんな中、自分にとつて高値の花の
ような女性と付き合うことになり、すっかり有頂天になつた自分
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。

ピアサポーターになつて嬉しかったことは、自分が関わった方が会復帰して、今では立派に働いていること。初めて会つ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つてくれていた。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「ピアースペシャリスト」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つていきた。



ぱ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くましょう！



〔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、ぱる・
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活動を盛り上げていきたいですね^^(徳田)