

心新たに歩みを進めよう

桜の季節を迎えた。やっと春、なんとか春という気がする。今年は東日本大震災も三月にあり、東北の人や関東の人達には辛い春となった。せめて心だけでも気持ちだけでも、「やすらぎ工房」からは義捐金という形で痛みを分かち合うとまではいかずとも心を寄り添いたいと思いを馳せた。思いはきっと届くと信じている。

私達のように心に障害を持つものはボランティアにも行けない。これくらいしか出来ないが、又機会があれば募金したいと思う。

今地震の影響もあって仕事がやや少なめになっている。仕事に得手不得手もあっていつもと違う空気が漂っている。"明日も来ていいのかなあ〜？"と思ったりもするが、又、その時は皆と一緒に考え、行動したいと思う。

二月中旬〜三月中旬とよく休んだが、明日から四月心新たに歩みを進めようと思う。

(H23.3.31 門脇)

病気を治したい

病気を1日も早く治して社会フッキ、結婚したいです。りかひのある人と

(トッシー)

お願い

～賛助会員になってください～

NPO法人そよかぜねっとは、精神しょうがいのある人たちが安心して、自分らしく、自立して暮らせる地域創りを目指し、就労継続支援B型事業「やすらぎ工房」の運営、啓発・広報、地域交流活動を行っています。

一人でも多くの方のご理解とご支援を願っています。

年会費：個人2千円・団体3千円
(会費は、法人の運営費に充当されます。)

～ご賛同頂ける方は、下記電話までご連絡ください～
払込用紙(手数料不要)を送らせていただきます。
TEL・FAX 0794-85-9990

三木のアパートに一人住むある精神しょうがい者が、「精神科病院に通院して薬を飲んでることをオープンにしている、近所でちょっとしたトラブルがあった時、大家さんが『そのような病があっても皆さんに迷惑をかけるような人ではない』と説明して近所の人も納得、トラブルが収まった」とある体験発表で語った。日頃からのこのような理解が必要だと感動した。そよかぜねっと通信もその一助になればと願って作っています。(伊東久雄)

先月草刈りの際、枯れ松10数本も伐採されて全山緑に萌える青山が戻って来た。枯れ松がまだ残っていた頃からウグイスの初鳴きは戻って来ていた。5月には、横の坂道でキツネの散歩(?)を見た。車や人を警戒する風もなく歩を止めて工房を見る姿は、複数の職員にも確認できた。坂を上がって山の方へ消えた。2年ほど前に見たのは同じ個体なのか、子孫なのか思いが巡った。数年前には坂道でキジの雄も見たことがある。自然に抱かれてやすらぎ工房は活動している。自然からの恵みも収穫も暮らしも奪ってしまう原発事故の地の復興平安を祈りたい。(ひざき)

体験を語る事が大切

仲間の体験に基づいた話

体験発表は司会の水野先生の事前の打ち合わせ(各人に聴いて)がうまくいき、成功だったと思います。水野先生の御尽力に感謝いたします。

体験発表者5人が自らの過去・現在の様子、将来に向けての話など具体的、体験に基いた話が聴け、家族会の皆様の参考になったと思います。とにかく、私を除く4人の方はしっかりとした方ばかりで、いい話でした。私にも大変参考になりました。この体験を活かして私も将来にむけて、しっかりしたいと思います。

とにかく障害者自立支援法を廃止して、新しくすばらしい総合福祉法(仮)ができ、特にヘルパーさんの生活を支える賃金アップをしてほしいと思います。

今年は丹波市が担当です。これ以上の研修会ができますことを祈ります。

(木の根会作業所 メンバー)

作業が楽しい

紙袋の底入れが楽しい。
紙袋の底入れが入ってくるのが楽しみ。
底入れの作業が楽しい。
白の底入れがむずかしい。

(N.F)

28名のメンバーに総額164千円の夏季ボーナスを支給できた。一人平均5,852円(14,700円〜120円)。各自、12〜5月間の作業時間と利用回数に夫々単価を乗じて計算される。前年比28千円増の支給が可能となった。

有難うございました「地域交流会」 詳細は次号で...



遊舞連の皆さんと阿波踊り...



HONEY GIRLSの皆さん

10代に始まる「心の不調・病」、学校教育での取り組みを

～長期に苦しまないために～

伊東久雄

WHO(世界保健機構)等の調査によれば10〜20代の若者の健康および生活を最も脅かしている病気は「心の不調・病」すなわち精神疾患がトップで、13〜17歳で五人に一人、18〜24歳で四人に一人が何らかの精神疾患を体験という調査報告がある。

日本の調査でも15%の中高生が弱い幻聴・妄想を体験、その体験のない生徒に比べ、自傷行為や自殺願望、不安症状、聴覚過敏による集中困難など、さまざまな生活上の困難を抱えている。精神疾患への知識などが欠けていると、発見の遅れによる未治療期間の長期化→病の重症化、慢性化→誤解・偏見を生み、本人・家族を苦しめ続けるという負の悪循環に陥る。

2004年WHOとIEPA(国際早期精神病学会)で「学校に通う15歳のすべての若者が、精神病に対処し得る知識を身につけるべきである」という共同宣言を出した。外国ではオーストラリアが保健省と教育省が協力して2000年ごろからマインドマターズ(「心が大事」の意味)プロジェクトで中高生の精神疾患の予防を目指している。これはヨーロッパやアジアの国々に導入されている。



は精神疾患で病む人は何より心落ち着く居場所を求めていく。日常を突如奪う大震災は居場所を奪う。あつてこそ誰かいてくれる。この日を覚えておく。教える。 (家族から)

「居場所」を奪う大震災に想う
被災地の障害者が避難場所を、同じ避難した被災者から敬遠され、たまたま、治療用具、薬が無い、治療の医療機関がなくなると、ある病や障害のためにも、病や障害のためにも、立場の痛難所で大災害の被害者にならない避難所をとんでもない場所、必要ない等の悲しむ。災害のトラウマが、メンタルヘルスケアの必要ない等。長い暮らし、原居、故郷を失った人々、避難し続け、8万人以上の被災者から、避難し、つらくなる。原居、故郷を失った人々、避難し続け、つらくなる。原居、故郷を失った人々、避難し続け、つらくなる。

～島原手延そうめん～

お買い上げありがとうございました

多くの皆様のご協力を賜り真にありがとうございました。純益は、利用者の工賃・ボーナスの支給額改善の原資に使わせていただきます。冬には、島原手延べうどんを販売します。その折にもご協力くださいますようよろしくお願いいたします

- 82箱(前年84箱)
- 純益5.1万円(前年5.8万円)
- 利用者の工賃・ボーナスの原資に充当

1日平均利用者数(人)

1日14.8人が利用(前年比1.4人増)
実利用者数の男女比率...2.7:1

年度	21			22			増減		男性	女性		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月			12月	1月
4月	14.0	15.3	1.3	11.2	9	6	4.1					
5月	11.8	15.4	3.6	11.5	18	6	3.9					
6月	12.4	15.0	2.6	11.5	19	5	3.5					
7月	11.5	15.3	3.8	12.0	17	5	3.3					
8月	12.2	13.6	1.4	10.6	17	5	3.0					
9月	13.7	15.8	2.1	11.2	19	7	4.6					
10月	14.0	14.0	0.0	9.4	16	6	4.6					
11月	14.5	14.8	0.3	10.4	19	6	4.4					
12月	13.8	14.6	0.8	10.3	15	6	4.3					
1月	14.3	14.2	-0.1	10.0	14	6	4.2					
2月	14.9	14.8	-0.1	10.2	15	7	4.6					
3月	14.4	15.4	1.0	10.9	19	6	4.5					
合計	13.4	14.8	1.4	10.8	16.5	6.5	4.0					

利用者	年齢	~20	20~	30~	40~	50~	60~
◆ 利用契約人数	31人	1	1	11	12	3	3
(23.3.31現在)	男	22	9	5	4	19	3
◆ 通所者延人数(年)	3,591人	◆ 開所日数(年) / 242日					
◆ 1日平均通所者	14.8人						

職員	3月末	
◆ 常勤職員	5	----->
パート職員	3	----->

ボランティアさん	人数	(ベース)
◆ ボランティア(3)グループほか	45人	(ベース)
関西国際大 学生	145人	延

アクセス	距離	徒歩	バス	料金
神鉄緑が丘 - 工房	2.1 km	30分		
神鉄緑が丘 - 公民館前	1.4 km		5分	150円
緑が丘公民館前 - 工房	0.7 km	10分		

施設概要	1F	2F	別棟
(旧緑が丘ガス事業所管理棟)	作業室 61.8㎡	多目的室(玄関) 30.9㎡	喫煙ハウス 6.7㎡
◆ 敷地面積	休憩・談話室 14.1㎡	湯沸し室 4.6㎡	スクール物置 9.4㎡
◆ 建物面積 190.8㎡	物入(外部) 5.3㎡	トイレ	3.9㎡
	DK	8帖	
	事務室	6帖(和室)	
	和室	6帖/4.5帖	
	洗面スペース	2.7㎡	

利用者工賃	平均	範囲
◆ 工賃支払い人数(平均)	21.3人/回	252,720円 ~ 410円 (最高~最低)
◆ 工賃・ボーナス総額(平均)	6,534円/回	222,000円 ~ 290円 (最高~最低)
工賃平均(月)	6,596円	31,800円 ~ 120円 (最高~最低)
ボーナス平均(年)	6,238円	
◆ 工賃支給総額(年)	195万円	

職員給料	金額	備考
⇒ ◆ 給料・通勤手当・賞与	958万円	通勤手当 31万円 社会保険 122万円 含む
⇒ ◆ 給料・通勤手当・賞与	562万円	
◆ 工賃支給総額(年)	1,520万円	フルタイム換算約7.5人の年間給料

収入	金額	(前年)
補助金(地方)	0	0
訓練等給付金	2,221	1,920
会費収入	11	10
寄付金・助成金等	51	114
負担金収入・雑収入等	82	79
作業収入	208	
内職買収収入	198	
バザー売上	10	
	2,573	

支出	金額
給料・賞与・手当等	1,520
社会保険料	125
光熱費・通信・旅費等	103
事務機等使用料・備品	157
修繕・消耗品・委託費等	350
車両購入費	0
不動産取得支出	0
支払工賃(メンバー給料)	195
作業材料費等	9
地代家賃	0
	2,459

就労継続支援B型事業所
数字で見る『やすらぎ工房』～ヒト・モノ・カネ～
22年度実績による

(21年12月)
名和好子様から寄付(贈与)により取得
保有不動産 青山1-5
◆ 居宅 73.27㎡(木造瓦葺平屋建)
◆ 土地 247.95㎡

～～ 左上にヒト、左下にモノ・コト、右半分にカネ ～～

～就労継続支援B型事業第2年度～

着実な歩みを進めた

21年1月に移行した就継B型事業は実質第2年度を終えたことになる。22年度活動の主要な数値はチャートに示すが、幾つか項目で前年比較を見る。
年間利用延人数は3,591人(+326)、1日平均利用者14.8人(+1.4)、利用者支払工賃(14回)は1人平均6,534円(+908)、工賃支給総額195万円(+29)等となり着実な歩みをしている。利用者1回当たりで計算給付される訓練等給付費収入は301万円+の2,221万円を計上できた。
作業会計の収入/支出(208/195万円)等合算して、収入合計2,573万円、支出合計2,459万円、当期剰余金は114万円の決算となった。

県宛て事業報告、閲覧へ

NPO法人は、前事業年度の事業報告書、財産目録、収支計算書等を3か月以内に県に提出することになっている。NPOそよかぜねっとは通常総会を終えて6/17日県宛て郵送提出した。
これら書類は、直近の3事業年度分が定款とともに県によって閲覧に供される。県下全てのNPO法人についてインターネットで閲覧できるようになっている。
～県民ボランティア活動の広場≫ひょうごNPO法人情報公開サイト≫
□三木市≫□保健・医療・福祉≫指定した条件で検索する～
三木市においては、保健・医療・福祉分野で8法人、全分野で16法人が認証されていることが分かる。

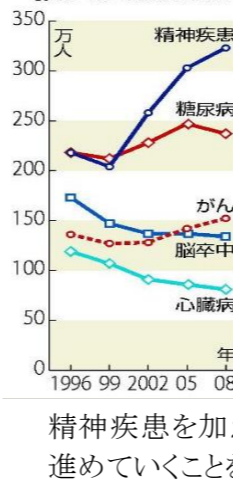
～※※～※※ 《平成23年度通常総会 2011年6月17日》概略報告 ※※～※※～

理事長挨拶の折に平成23年1月1日から就任の第三者委員が紹介された。
赤松 敬一氏 緑が丘地区 区長協議会会長等
東(ヒガン) 洋一郎氏 訪問看護ステーション みなぎの 理事長

- 議事 1. 平成22年度事業報告
2. 収支決算報告、業務・会計監査報告 が提案され、了承された。
- 報告 1. 平成23年度事業計画・予算
2. 法人会員状況 (正会員22名、賛助会員12名)
- なお、議事と報告の事項を入れ替えたらとの意見があったが、定款どおりにしているとのことで了解された。ただし、報告事項で出された意見は理事会で検討される。
また、次年度からは総会時に研修会等も取り入れたらとの提案があった。
～～～総会の詳細については事務局保存の議事録を閲覧できます。～～～

厚労省 精神疾患「五大疾患」へ ～有効な重点対策を～

5大疾病患者数の推移 厚生労働省調査



厚生労働省は平成19(2007)年からガン・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病を「4大疾病」としてきたが、精神疾患の患者が急増し、平成20(2008)年に行った調査では糖尿病の患者が237万人、ガン患者が152万人だったのに対し精神疾患は323万人といずれも上回り、年間3万人を超える自殺者のおよそ9割は何らかの精神疾患にかかっていた可能性がある指摘されてきた(2009年に糖尿病で死亡した14,000人の2倍)ため、精神疾患を加えて「5大疾病」として、重点的な対策を進めていくことを決めた(11.7.8記事)。

これによって、都道府県は再来年の4月からスタートするそれぞれの医療計画に、精神疾患の患者を減らすための具体的な対策を盛り込むことになる。
イギリスではブレア政権になってガン、循環器疾患と並ぶ三大疾患の一つとして早期治療、家族支援という新しいシステムを国の政策にしてきた(そよかぜねっと通信第7号「光さす新しい流れーその1」)が、日本では「こころの健康政策構想実現会議」が100万人署名運動を全国で展開し、このような施策に追い付こうと努力している。
グラフを見れば他の病を超えて精神疾患の患者が急増しているが、それへの対策が遅れてきた。今や医療福祉の充実が国民的課題です。(編集委員)

実習で感じること

日々、実習生としてやすらぎ工房で、メンバーの方、職員の方とともに生活させていただく中で感じるのは、メンバーの方と職員の方の深い心のつながりです。ただ単に仕事の上での形式的な関わりだけでなく、情緒的な面において、深い信頼関係が成り立っていることを強く感じます。私自身、これから実習中に、また、将来的にも、ぜひ参考としていきたいと考えています。(実習生)

用語解説

ピア・カウンセラー【peer counselor】
《peerは、同僚・仲間の意》同じ悩みや障害をもつ仲間の相談に乗り、悩みや障害をその人自身で克服できるように援助する人。



なでしこ 花言葉

「純愛」「大胆」「勇敢」

(濃赤)「野心」
(白)「器用」「才能」
(八重)「燃える愛」

使ってください・・・ 先着5名様 無償

～パナソニックFAX用 インクフィルム(純正)～

- | 型番 | 適用機種 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① KX-FAN142/インクフィルム35m | KX-PW601、KX-PW501 |
| ② KX-FAN190W/インクフィルム15m(2本入り) / (1本入り) | KX-PW308、KX-PW320
KX-PW506、KX-PW507
KX-PW508、KX-PW520
KX-PW606、KX-PW607
KX-PW608、KX-PW616
KX-PW820 各シリーズ |

～お1名様 1本～
①先着3名様
②先着2名様(ただし、後順の方は「1本入り」になります)
◆お渡し場所: やすらぎ工房
◆在庫確認: 電話お受けします
☎ 0794-85-9990



経年故障、OAシステム変更により無用となったものです。有効利用していたければ嬉しいです。

～同時同報には制約があり、ご迷惑をかけたらご容赦願います。～

「支えられながら誰かの役に立つ」
ピアカウンセラー 渡口泰子さんに学ぶ

ほのぼの会6月総会にお招きした渡口泰子さんのお話は家族に感動を呼んだ。
彼女は28歳で発病、「何もする気にならない、体が動きにくい」とコントロールができず、夫の無理解もあり、「誰にも役立つこともない生きていても仕方ない」と深い海を延々と漂っている感じで死に場所を求めてさまよう時もあったが、姉の助けで6年もかけてやっと精神医療につながった。離婚後長男を一人で育てられた。
五回の入退院を繰り返す中で通所作業所を利用し、その中で全国セルフヘルプグループ(SHG)研修会に参加して「支援されながらだれかの役に立つ、役に立つから元気なのだ」と気がついた。そして、1999年6人でSHG「ドリームファクトリー」を立ち上げた。現在、精神しょうがい者たちの正会員が約70人、家族や医療関係者らの賛助会員94人になった。
明石の地域活動支援センター「夢工房大久保」で月2回の例会、「胸の中に溜まっていることを話すことで楽になる」「病の経験が互いの強い接着剤になる」という。また、各地で「公演活動」、兵庫県精神しょうがい者相談員等の6か所ほどの各種委員も兼ね、さらにボランティア活動、驚いたことにヨーガ講師等と多忙な日々である。
「病の前に戻りたいとは思わない。身体的、経済的自立が障害者にとっての自立ではなく、自分のことを自分で決められ、他者とのつながりを大切に、感謝できることが快復、自立です」家族や支援者が「焦らずあきらめず、快復を信じ続けてくれたこと」で今があると語っています。二十数年の苦しい病と生きる生活を経て考え抜いた「哲学」をもって「ありのまま、今を生きる」彼女の姿が深く心に残った。
最後に紹介された言葉「人を苦しめるのは貧困でも病でもない。もう自分は誰からも必要とされていないと感じること」(マザー・テレサ)をかみしめたい。
(伊東久雄 記)