当事者の声

くよくよするなよ自分

曽根　朗

くよくよするなよ自分
今日は悪いことがあっても
いつかわかってくれる
くよくよするなよ自分
どんな不幸があったって
くよくよするなよ自分
どんなに悲しい事があったって
くよくよするなよ自分
どんなに悪口言われたって
人をにくむなよ自分
悪いことは続かない
自分に負けたってなやむなよ
キズついたっていつかいいこと
が
来るじゃないか自分
負けたってくよくよするなよ自
分
たとえかなえられなくっても
心は晴れる日が来るじゃない自

旅行前

何度も何度も
確認して
いっぱい詰め込んだ旅行かばん
私の中にある
旅への期待が
心おどらせます
いい想い出になるように
自分と友達で作る楽しいひととき
今私は
水筒に
あつあつの紅茶を入れた

詩集　さくら／　春　待子（はる まちこ）から転載
本名・酒井　田美子（1960～2003）
小学校一年生の頃から絵日記を描きはじめ、中学・高校
と詩に熱中、才能を発揮。惜しくも享年４０歳で他界。～詩集の奥付から～

太郎のマンガ

濱田茂雄

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。
☎　0794-85-9990　・　FAX　0794-60-4533

編集後記

「３．１１」八年後の東北被災地ではいま--？　家喪失者へ仮設住宅、災害支援があり、やがて公営災害住宅に入居できるが、258 万人の「在宅被災者」は数百万円の補助だけで改修もできず、津波跡の残った自宅に住み続ける。ひとり死---取材では「誰も知らない人だった」の近所自治会役員の声（自治会加入１／２）---- 地域の人が「オセッカイの心」で「暖チーム」を立ち上げ、近所を見回るが、行政の個人情報固執が壁と伝える（「終の住まいというけれど」3.10 NHKSP）。
ここでもまた！と憤る。人の命にかかわる情報を社会が共有してこそ、支援できるものを----。もちろんプライバシーの権利はある。しかし、場合によっては優先すべきは何かを柔軟に配慮する裁量も求められると思う。それは障害者支援でも同じことではないだろうか　（伊東）

３月は弥生と言いますが、ある方から「弥」はいよいよ、「生」は生い茂るといった草木が芽吹くという意味なんだよと教えてもらいました。なるほど言葉でも春が来るというのを知らしているのかと面白く感じました。
日差しも明るくなり、春はどこかワクワクとする気持ちになります。新たな年度を迎えます。ワクワクした気持ちで職員・メンバー一同と楽しくスタートをきりたいと思います。本年度もたくさんの支援をいただき、ありがとうございました。　（北上）

NPO法人　第２０号　平成31年3月30日　発行　NPO法人そよかぜねっと
そよかぜねっと通信
就労継続支援B型事業所
やすらぎ工房
〒673-0521　三木市志染町青山1丁目26番地
☎　0794(85)9990　FAX 0794(60)4533
mail：　yasuragi-koubou@maia.eonet.ne.jp
URL：　http://yasuragikoubou.main.jp/

”孤立する人たちの叫び”に---　理事長　伊東久雄

児童相談所建設等に反対の声

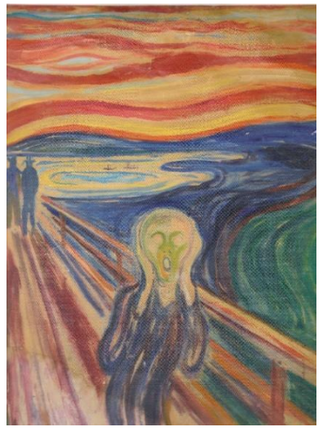
被害少女がＳＯＳを発信(2017. 11)して一年以上してから、父の虐待により遺体で発見(2019. 1. 24)、この間、行政・学校・児童相談所・教育委員会の対応が不適切だった。20 年前より虐待は 11. 5 倍増えているのに児童相談所職員＝福祉士は 2. 5 倍増、千葉では一人 50 件対応している。国もようやく児童相談所と職員を増やす対策を進めている。

ところが、児童相談所建設に反対の東京青山地区にＮＨＫ取材、住民説明会ではある人が「子供の叫び声で迷惑、青山は一等地」と発言した（2019. 2. 1　ＮＨＫクローズアップ現代『こどもの命をどう守る？』）。京都府向日市の住民が生活困窮者らの救護施設に「ホームレスの人や刑務所出身者も対象になり、治安悪化の恐れがある」と反対、その着工のめどは立っていない（「毎日新聞」3. 1 記事）。地域の事情等があるにせよ、苦しんでいる人たちの現実をなぜ、理解しようとしないのだろうか？　誰でも、社会に支えられて生きる私たちなのに。

一日中、外出もできず、ほとんど「閉じ込める」隔離施設に暮らす障害者の、「地域で普通に暮らしたい」願いから、1989 年からの知的障害者対象、1992 年精神障害者対象の地域共同生活援助事業から、地域共同生活グループホーム（ＧＨ）が始まった。しかし、その知的障害者対象ＧＨの多くは地域住宅地から離れた所にあり、精神障害者のそれはこれからである。家族の保護から離れて、いつかは障害者が自立して暮らす時が目の前に迫っている。

心病む人たちの叫び

実は、家族の当事者を保護室という、トイレとベッドしかない狭い部屋に医療保護入院の名で閉じ込めた悔いに苛まれる、苦い経験から、本人のいたたまれなさに想像力が欠けていたと、ふとノルウエイ画家ムンクの有名な「叫び」（→画像）を想いだした。「私は不安におののき立ち尽くした、自然を貫く、大きく果てしない叫びを感じた」彼が 1910 年頃描いた（背景は彼の妹ラウラが入院した精神科病院からの眺め）。



「ミッシングワーカー　働くことをあきらめる若者」（独身中高年 650 万人のうち６人に１人が親の介護などで長期間、働けなくなり、求職活動もあきらめる）・「若者３万人の行方不明」（昨年の痛ましい座間事件につながるような家庭に居場所のない若者）・「対話のない一人暮らし高齢者」（65 歳以上の単身者 600 万人以上）・「15～39 歳のひきこもり５４万人」等、様々な状況で孤立する人たちは決して他人事ではない、心病む人たち、孤立する人たちの「叫び」に耳を！「人はつながりと愛を求めている」----

少子高齢化の激しい波が～例えば、少子化で毎年、小中高約 500 校が廃校。20～64 歳の現役世代は総人口減少よりスピード早く減り（2017 年毎日約 1530 人）、現役世代が支える財政の危機が迫るなどが、障害ゆえに人並に働きにくかった人たちの未来にどんな影を落とすのだろうか？---私たちが知り、考えるべき課題が間近にあると想うこの頃です(3. 8 記)。

『9年を振り返ると』

施設長　北上　亜矢子

平成３０年度兵庫県障害者福祉大会にて、公益社団法人兵庫県精神福祉家族連合会より支援活動表彰をいただきました。正直恐れ多いという気持ちでいっぱいです。私は障害福祉の世界に入りこの３月末でまる９年となります。その間を振り返ると、多くの方に支えられ助けられたおかげで今まで続けてくることができました。

少し私のことをお話したいと思います。入職当初はどちらかというと居場所という位置が強い作業所でした。私は福祉勤務がよくわからず、手探りというよりは過去の勤務経験を基本とした自分本位な働き方だったと痛感しています。それは「支援」というのには程遠い動きで、その結果、通所者の減少・症状が安定しないなどという壁に直面、自分の努力の無さ、勉強不足を身をもって知ることとなりました。お恥ずかしながら気づくまでに入職から３年の月日が経っていました。

そこで初めて、今できることは何なのか、やすらぎ工房が今後継続していくために求められることは何なのかを真剣に考えることとなりました。多くの職員も去り、事業所の転換期だったのかもしれません。そこから職員一丸となり精神保健福祉のスキルを上げること、通所しているメンバーさんたちが望んでいること、事業所として必要とされていることは何かを考えるようになりました。「就労したい」「でも居場所も大切」という願いの中で、居場所の機能を維持しつつ、急に、そして一方的に大きく就労へも舵をきりました。

居場所という環境では緩やかだった約束事を厳しく管理し、ルールを作り、時間の管理まで厳しく言い、これまでの活動を否定するかのようでした。もちろんメンバーさんとは衝突しました。職員の為の作業所ではないと厳しい言葉もいただきました。今振り返ると、もっと違う形があったのではと反省しています。しかし、ここはメンバーさんの方が柔軟でした。戸惑いながらも一つ一つ受け止め、向き合ってくれました。結果、今では「もっとこうしてみるのはどうだろう？」と、一緒にミーティングを開き話しあっています。

精神保健福祉、就労に焦点をあて活動に力を入れ始めもうすぐ６年となります。３０年１１月からは就労後の定着を支援する就労定着支援事業もスタートしました。年間就労者数も徐々に増加・安定し始め、２９年度は４名、３０年度は３名を送り出しました。現在事業所の活動は安定期と呼べる時期かもしれません。そして、安定期の後には再び転換期がやってくると考えています。現在の活動に加え、さらにNPO法人として、事業所としてより精神保健福祉分野で貢献できることで一事業所活動だけでなくパブリックな存在となれたらと願っています。

ともに活動するメンバーさん、職員、ボランティアさん、関係機関の方に心より感謝するとともに、表彰いただきましたことにも恥じないよう自己研鑽に励みたいと思います。

共感を呼んだピアサポーターの告白

伊東久雄

過日、「こころの病家族教室」で明石のピアサポーター三人が５０人超の参加者へ、それぞれの闘病経験と想い（テーマ『当事者から家族に願うこと』）を率直に語った。

Aさんは「人に嫌われるのを恐れる八方美人で、いつも“一人ぼっち”、イジメにあい、２１歳の時不眠が１０日も続き自己中心的な妄想に陥り、就職したが転職を繰り返し、入院-----母は亡くなり、父と二人暮らし、父は私に無関心の放任主義、それが今思えば私の自立を促し良かったかもしれない、親は自分の人生を大事に」という。

Bさんは「コンプレックスの固まり、学習障害でどうしたら努力できるかわからない青年期。４０歳の時、鬱で入院。パイク事故で命の危険、パニック障害に陥り入院、北海道のペテル方式や訪問看護と出会い、社会資源と趣味につながり現在がある。家族へはナーバスになり過ぎない、人とくらべない、突き放す勇気を願う」

Cさんは「親を亡くして２０年、一人暮らし。３８歳の時、就職先でイジメ、怒りが爆発して過呼吸、気絶などのパニック障害へ。やがて生活保護を受け、B型作業所などにつながり、作業・料理・ウオークでリズムを創る。人とのつながりを大事にと家族に言いたい」

----三人はそれぞれに自分の痛切な苦しい体験と想いを具体的、個性的に淡々と語った。その覚悟、知性、その語りに私は共鳴した。

ホーキングの言葉

アインシュタインに次ぐ宇宙物理学の天才ホーキングが「人類は宇宙に移住すべき」「ＡＩが人類を滅ぼす」等の「遺言」が世界で反響を呼んでいる（3.6　ＮＨＫクローズアップ現代）。番組でアップされたテーマより、２１歳に発症したＡＬＳ患者（筋萎縮性側索硬化症）で、７６歳で去年死去するまで車椅子、唇だけ動かしてどう学んだのだろうか、人間の力の偉大さを感じる。何より「私は幸せ」と弱音一ついわず、強烈な意志を貫いた生き方、「人生に限度はない」「共感があれば、私たちに平和に愛し合う状態がもたらされる」という人生観が深く心に刻まれた。

人との語らい、集い、情報の共有、そして学問・文学・音楽・アート等は共感あってこそ、私たちの日々の糧、癒しになる--（ 3.21 追記 ）

「繋がりに」感謝

理事　片山操代

我が家の第３子は重度知的障がい者です。幼い頃から度々の闘病・長期療育を重ねて今があります。文字の読み書きや理解、時刻や金銭感覚を身に付けることはできませんでしたが、体内時計と勘で毎日をエンジョイしています(笑)。

先日ご縁があり、小野市うるおい交流館エクラで書道の個展「常識を打ち破れ ～まだまだあかん～」を開催しました。前衛書道の書家の先生との出会いから１９年。書きたい想いや文字の形を感性で捉えて、太い筆を動かします。「書」は先生や仲間・地域の人や遠方の人、いろいろな活動を繋いでくれました。障がいはあっても「自分なりの生き方」があることを気付かせてくれました。

「書」に感謝！彼の書に目を向けて下さる方に感謝！繋がりに感謝です！！

みんなねっと兵庫大会に参加して

職員　占部昌美

第一部の講演では、日本の教育課程において、精神の病気とはどの様に教育、理解がなされているか。他国では、早い時期から教育があり、皆が精神疾患に対しての理解や対応力を持ち、社会生活の中で、分け隔てない生活が送れていることが分かった。

日本でも１０年、２０年前に比べると学校教育において、様々な障がいを持つ子供達などへの対応は進んできているようには思う。だが、精神疾患に対しての教育はまだまだ理解するに値しないほどの内容であると思う。子供の頃からストレスを抱えていると言われる現代社会で「精神の病、心の病」に対して理解し、受け入れられる、社会を早急に作っていく必要性を感じた。

家族と家族会の力と役割

生活支援員　柴田真紀

みんなねっと兵庫大会分科会に参加し、「閉じこもっている本人とその家族の支援は」というテーマで、家族会の方々からお話を聞くことができました。

神戸では“やりたい事、３人寄れば始めてみよう”を合言葉に、家族や当事者の居場所をつくり、“集うこと”で少しずつ家族会の定例会が大きくなり、人数が増えているということを知りました。「話そう、困りごとを。聴こう。そして分かち合おう。学ぼ！地域で安心して暮らせるように」というモットーに感動です。　和歌山では、家族会が福祉機関の協力のもと、家族と直接対面しているというお話。奈良では、福祉医療実現運動を行い、２０１７年には県内すべての市町村で、１，２級の精神障害者の医療助成が実現していると話された。

家族会が担う役割を続けていくこと、その活動を知ることは必要です。家族会の存在を“見える化”することが、当事者やその家族につながっていくことになる・・・という、コーディネーターの先生のお話が印象に残っています。

メンタルヘルスリテラシーの必要性

～糸川先生の講演を聞いて思う～

職員　森本めぐみ

現在、10 代での精神疾患が急増しているにもかかわらず、メンタルヘルス教育が進んでいないのが日本の実情である、ということが、精神病患者の歴史的な差別偏見が現在も続いている故なのかととても残念に思った。が、全く進んでいないという予防への活動がとても重要であることは明確であるので、発症直前期の症状の症例から早期介入・支援を目的とするメンタルヘルスリテラシー（精神保健教育）を実現していく啓発活動が、たとえ個人からでも福祉に携わる人間として進めていく必要があると思った。

また、母が統合失調症であったことを医科大学時代に知ったという糸川先生の講演は大変惹きつけられるもので、その統合失調症を患った母の物語を完成させるための研究を重ねてきたように感じた。病気を境に、過去の自分を取り戻すのではなく、新しい自分に生まれ変わる、そのためには病気になるまでの過去の自分に腑に落ちる物語を形成することが回復を助長するという話がとても印象的で、精神疾患を抱えているそれぞれの人が腑に落ちる物語を形成できるように支援していきたい、と強く思った講演であった。