

当事者の声

だ
 僕の命はいつか終わる、いつかはさよなら
 しなきゃいけないけど、
 次にステップ踏むんだらうな
 次の世界は分からないけど
 あと何年生きるんだらう
 わからない、終わりはやってくる

★ホームページでも、「そねっ詩コーナー」に
 掲載をスタートしました。

の
 思い出の中ではないつでも会えるし頭の中
 記憶ではあなたは忘れてたこと
 あなたは微笑んでくれたね、そして教えて
 くれたね
 あなたは僕の先生、僕のガールフレンド、
 時には恋人、時には母親、そして戦友、
 いろんな顔を持っている君は、
 僕の知っていること君が教えてくれたん
 だ
 ひとりのように見えるけど心の中は二人
 たとえ物質的にいなくても
 始まり終わりくりかえして始まりがある
 きっと会えるね

『スターティングオーバー』 曾根 朗



茂雄のカラーイラスト



← 太郎の漫画

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」・共同生活援助事業「そよかぜはうす」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

私事で恐縮だが、数年前に前立腺ガン放射線治療で転移は防げたが、患部以外の正常な細胞を冒され、日々その障害で悩む。

高齢化社会の今、前記のようにがん治療の後遺症に悩む人々は多い。

放射線といえば、原爆はもちろん原発の被ばく者はなんと多いことか。他人事と思っていたこと---病気・事故・災害・戦争等で、人は思わぬ障害に襲われるとつくづく思う(伊東記)。

編集後記

営業時代に教えてもらった用語があります。良いものはTTP(徹底的にパクる)→次にTKP(ちょこっと変えてパクる)→そして！OKP(大きく変えてパクる)です。最初は真似をして、少しずつオリジナリティを加え、最終的には自分だけの形に持っていくというものなのです。

素敵なお人、言葉、しぐさなど、良いものに触れて、憧れ做うことで自分のアップデートをしていきたい！そんなムーブメント中です。広がっていきませんか??(北上記)。

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
 共同生活援助事業所
そよかぜはうす

〒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/

“神は些事に宿る”

編集委員 伊東 久雄

ウクライナから来た少女～「難民鎖国ニッポン」

ウクライナ侵攻から日本に逃れてきた、17歳の少女ズラータ・イヴァシコワさんは日本の出版社から著書刊行、支援を受けて日本の大学進学を希望する(2022.11.1「毎日新聞」記事)。

ウクライナ人への日本の暖かい支援は立派だが、他方2014年入国管理施設センターで収容中のカメルーン男性が体調不良を訴えたのに放置され死亡、水戸地裁で国に賠償命令を下した(2022.9.16)。2007年以来入管収容施設では自殺を含め17人の外国人が死亡。いま、ウクライナ人を入れて世界では難民が一億人に達するという。たとえば、クルドやミャンマーから迫害を逃れた人たちがわが国で難民認定されない。難民認定率は0.1%以下の「難民鎖国ニッポン」である、冒頭の少女(政府は難民でなく「避難民」という)との差はなぜか。「難民鎖国ニッポン ウィンシュマンさん事件と入管の闇」志葉玲/かもがわ出版 2022年刊によれば、入管施設法は戦前の治安維持法を引き継いでいる。この時代遅れの人権侵害は国際的批判にさらされている。

精神疾患の自宅監禁で37歳衰弱死

今年四月、川崎市でひきこもる長男を手錠で拘束、死に至らしめた容疑で両親ら逮捕した報道に驚いた。1900年施行された精神病患者監護法で私宅監置が認められたが、1950年同法廃止された。それから72年の現在、「精神障害者を危険な存在とみて、保安のために隔離する発想は今も変わっていない。場所が病院に移っただけ」(神奈川県精神医療センター佐藤氏)、今も残る世の偏見をついでいる。

誰でも心病む

私は思春期の頃、「対人恐怖症」的な悩みを抱え、藁をもすがる気持ちで己を超える存在に救いを求めた。旧統一教会の信者の報道に接するにつけ、か弱い私たちは苦境に陥った時、何かすがるものを求めると思う。高齢化で認知症の兆候で、猜疑心が深まり、妄想的な不安に駆られる。妄想を煽り立てられ、他者を差別、暴力をふるう近現代史は個人も大衆も心病むことに襲われる史実を記録する。

ころころひらく

(筆者カット→)

はるばる日本に来る外国人に、また障害ある人をあがるがままに、できるだけ己の狭い世界にとらわれず、心開いて受け入れる気持ちを私たちの身近でも大切と最近痛感している。知人や友、他者の好意や苦しみに向き合い応える、ころころひらくこと～小さなこと「些事」に神は宿るのではないだろうか。

(2022.11.7記)





FIFA WORLD CUP
Qatar 2022

『サッカーW杯カタール大会を振り返って』

そよかぜはうす 世話人: 中井 啓之

サッカーW杯では日本代表が、優勝経験国のドイツ・スペインに逆転勝利し、見事決勝トーナメントに駒を進める大活躍をした。このサムライブルーの活躍は連日TVで放映され、日本中に元気・勇気を届けてくれた。

2011年になでしこジャパンがW杯優勝して、東日本大震災で打ちひしがれる日本に元気・勇気を届けてくれたことと重なり、“スポーツの力”を改めて感じた。

また、今回は選手と監督の“絆の力”を知った大会でもあった。選手は監督に「あと1つ(ベスト8)上がらせてあげたかった」と言えば、それを聞いた監督の「私の力が足りなかった」と選手への思いがあふれて涙した姿が今も心に強く残っている。



「固定観念を外す」

理事: 清水 ひとみ

早いもので、今年も終わろうとしています。今年を振り返ると、自分の中の当たり前、固定観念を外していくことがテーマだったように思います。

普段、人と関わるが多く、それは子供であっても、大人であっても、自分の当たり前を外して関わることで、より大きな視野で捉えることができ、また、相手の可能性も広げることができます。社会は多様化が進み、生き方そのものも多様化しています。選択肢が増えたことで自由度も上がりますが、その中で何を選択していくのかは、自分の気持ちに正直に選択していきたいものですね。個性は他人に認めてもらう前に、まずは自分が自分を認めることから始まるのかなと思います。

今年、理事をお引き受けたことも、自分には無理だという固定概念を外したことで、挑戦できたことかなと思います。また、来年も新しい自分に出会えるよう、少しでも皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。



「2022年を振り返って」

サービス管理責任者: 犬飼 恵美奈

コロナの影響で、生活が一変し3年が経ちました。今年度は行動制限のない年となり、また生活に変化があった年となりました。

ただ、またコロナが流行る前の生活に戻る事も大変で、嬉しいですが体力がついていない自分もいて、もどかしい気持ちです。

やすらぎ工房では、徐々に就労へのステップアップなども以前の流れが戻ってきつつあります。コロナを理由に1歩踏み出せていなかった状況をしっかり切り替え、準備を整えばどんどん就労に送り出せるように環境を作っていくと思っています。

目まぐるしく変わる世の中ではありますが、そんな中でも「明るく・楽しく・後悔しない毎日」を送りましょう！！

「いつでも、だれでも」

管理者: 北上 亜矢子

「5大疾病」という言葉を聞かれたことはありますか？それは、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、精神疾患です。これまでは、精神疾患を除く4大疾病でしたが、2013年度よりそこに精神疾患が加わり5大疾病となりました。

なぜ精神疾患が増えたのか？それは、うつ病や高齢化に伴う認知症の患者数は年々増加し、国民に広く関わる疾患として対策が必要となってきたからです。自殺者の多くが精神疾患(多くはうつ状態)を罹患していた可能性が高いと考えられています。

5大疾病の考え方は

「広範かつ継続的な医療の提供が必要と認められる疾病」(医療法第30条の4第2項第4号) となっています。

具体的な考え方

- ・患者数が多く国民に広く関わるもの
- ・死亡者数が多いなど政策的に重点が置かれるもの
- ・症状の経過に基づきめ細やかな対応が必要なもの
- ・医療機関の機能に応じた対応や連携が必要なもの

(第8次医療計画の策定に向けた検討について より引用)

上記内容に当てはめると、

・患者数は4大疾患のいずれよりも患者数が多く(精神疾患:614万人、糖尿病:579万人、がん:365万人、心疾患:305万人、脳血管疾患:174万人 数値:2022年11月22日 氏家憲章 より引用)

- ・自殺者の多くが精神疾患を罹患していた可能性
- ・早期発見による支援や対応が求められること
- ・治療の必要性

など、5大疾病に入ることは当然と考えられます。

なぜ精神疾患患者数が増えているのか。それは、社会全体の構造の問題が大きくかかわっていると考えられます。受験や職場の成果主義や競争社会・長時間労働・不安定な雇用体系・生活とお金のアンバランス・情報過多による処理しきれない脳疲労、現在のコロナ感染症による対人接触減からくる孤独などなど、キリがないくらいに原因になりうる環境が立ちはだかっています。つまり、「いつでも・だれでも」何かしらの問題には出会いは得るのです。

だからこそ、精神疾患は決して特殊な病気ではないことを知ってもらいたいです。今や30人に1人が人生の中で1度は精神的な不調を抱えるといわれています。今は、コロナ感染症に注目を奪われている状況のように感じますが、その裏で精神疾患の増加が止まったわけではありません。これからも減少には多くの課題があり、国の政策や社会構造の変革が後を追う状況です。

まずは、

ストレスへの対処法は人それぞれの形があるので一概には言えませんが、苦しさを抱え込まない・休む勇気・自分なりのストレスの発散できるものを持つこと・睡眠をおろそかにしないなど、今からでもできることはたくさんあります。自分自身のメンタルヘルスケアをどうか大切にしてください。