

当事者の声

活動場所：ポランタリープラザ三木第1研修室
 活動日時：第1・3・5水曜日13時～15時半
 会費：なし
 申込み：なし
 当日、お気軽にお越しください

自助グループ「さくら草の会」のご案内

心に課題、精神障がいを抱える人たちが集い、思いや不安、課題を語りあい、対話による共感、癒しやすさを願うセルフヘルプグループです。型にはこだわりはありません！

★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。

1人の当事者がヘルプ求め意見を聞き互いに経験したことをサポートを求めながら病気・悩み・親亡きあとのこと・お金のこと生活のこと・心のこと・こんなサービズがある趣味・自分はどう生きればいいのか・死にたいと思ったことを話す

互いにヘルプしあい、互いに尊重しあい、求めながら一対一の対話を行い、生きることをすすめる、互いに元気をもらうのだ

セルフヘルプグループ

曾根 朗

つれづれに

編集委員 伊東 久雄

「走れメロス」

「爆撃も警報もない平和な空の下で生きている。大好きな日本で」ウクライナからの逃れてきたズラータ・イヴァシコワさんが「ウクライナから来た少女、ズラータ、十六歳の日記」を刊行。好きな作家は太宰治(毎日新聞 2022. 11. 1)。そこで太宰治「走れメロス」再読。古伝説とシルレルの詩からの小説～人を信じない暴虐な王を激怒、囚われ、竹馬の友を身代わりに三日間の猶予でメロスの妹の結婚式にもどり、友処刑の場に走り走り、間一髪で間に合い、王はメロスの命がけの友情に感動、友処刑を停止、メロスとだきあった物語(短いから読んでほしい)。私は改めて信じることの大切さを心に刻んだ。

障害者権利条約と脱病院化

権利条約第17条「その心身がそのままの状態尊重される権利を有する」とあり、障害者が社会に合わせるのではなく、社会が障害者に近づくと定めた。国連委員会(WHO・世界保健機構)は権利条約に基づく去年の勧告で精神障害者の強制入院や無期限の入院をやめるよう日本政府に勧告した。

欧州主要国の精神科の平均在院日数は1週間から多くて40日、日本では266日、五年以上入院者が8.4万人余り。日本の精神科病床は世界の18%(2019年厚労省データ)。背景に日本の高齢化の家族、精神科病院の私立経営、脱病院化のための社会の受け皿の乏しさ、社会の偏見などがある。

障害者は五人に一人

2012年WHOの障害に関する世界報告書によると「障害者数は人口比の15%」、日本の手帳所持者・認知症の人・「谷間の障害」の人で欧米の主要国同様に20%余りと推定。戦後78年の今年、原爆投下による放射線被害者の訴訟が絶えない。私も前号編集後記でちょっと記したように、ガン放射線治療の小さな後遺症=障害に日々患い、放射線被害のこわさを味わう。障害の有無にかかわらず「生老病死」四苦八苦する人生よ。

ふれあいが救い

また、私事で恐縮ですが、今年四月やっとの思いで最後の洋画個展を開き、かつて三木で当事者が語る障害者理解の研修会で体験発表した人が宝塚から来場、障害者支援の現場からスタッフなど、これまでの人生でふれあったいろいろな人との稀有な再会等に感激した。-

最近のテレビドキュメントを視聴すると、2040年には人口の4割がガンに冒されるといふ。鹿児島「いくさの会」では孤独なガン患者が寄り合う「ひとりだけど、ひとりじゃない」、先天的貧血症で短命な赤ちゃんを産んだ母親----特に心痛む現実～今年厚労省発表で自殺者は二万人以上、十代死亡率のトップ！ 戦争、災害、犯罪、事故で命を奪われる事実を日々知る。その命のはかなさを想うとすべては一期一会、千歳一隅と痛感。その私なりの感情をささやかな創造を少しでも伝えたかった。誰しも一人で生まれ、一人で去る孤独な存在であるが、わずかのふれあいが救いかもしれない。----つれづれに記した。

*参考文献:藤井克則「脆くない社会へ」-「世界」2022,1月号

(2023. 4. 26 記)



← 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、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めざし、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

コロナ禍が第5類感染対策に移り、マスク着用は自主判断になった。ところがマスクを着けない人はすくない。我が国の感染症対策は私たちの国民性や同調社会を表している。

人類は昔から自然界からのパンデミックと闘ってきた。近代のペスト、スペイン風邪等を振り返る。日常の日々に歴史が影を落とす...近頃想うひとつです。

(伊東)

編集後記

SNSが普及し、様々な情報が簡単に目や耳に、とても素早く入るようになりました。それにより、決して同じではないのに自分と他人を比べて不安になったり焦ったり、振り回されたりと、自分を信じる事が揺らぎやすいように思います。パブロ・ピカソの言葉に「できると思えばできる、できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である。」というのがあります。SNSは一つの手段として、自分自身を信じる力をつけることが試されているなあと感じるこの頃です。(北上)



「時代の流れを察知すること」

理事 清水 ひとみ

自分らしく！とよく言われますが、本当の自分ってどうなんだろうと考えれば考えるほど、意外と自分のことは分からないものだと思います。今までは学生時代は協調性が求められ、社会に出れば個性が大事と言われてきました。ですが、そんな器用な切り替えはなかなか簡単にできるものではなく、大人になるまでに出来上がった自分の価値観で物事を判断してしまいます。

昨今は多様な生き方、学び方があり、それがこれからの生き方の主流となるのかと思うと、まだまだ、今の自分の考え方や価値観はアップデートしないとイケないなあと思います。時代の流れを察知し、どんどん自分を変えていくことは生きやすさに繋がっていくと思います。自分らしく生きることが、必要でなくなったものを、手放していくことで見えてくるのかもしれませんが、そんな生き方をしたいなあと思います。



『人生に疲れた人へ』

グループホーム世話人 中井 啓之

～「養老孟司」さんの講演のYouTubeを視聴して、新しい発見があったのでまとめてみました。
人は、人との関係で幸せを感じる。ひっくり返すと、人との関係で不幸せになる。
その典型が現代社会の「いじめ問題」。「いじめ」は昔から日本でも世界でもあった。昔と今の違いは何か…。いじめにあった人がいじめについて書いた本を読んで気づいたことがある。その本は、人の世界でない世界(花鳥風月などの自然)がほとんど無かった。自然がないと人間の世界が大きくなる。人間の世界のいい点と悪い点が大きくなる。幸せな時はいいが、問題は不幸せのとき。人と人との関係が世界を占めちゃってる。僕ら(養老氏)が不幸せだったときは、どこか逃げ場所があった。僕は苦労していると、しんどくなる。そんな時は虫を見る。そうすると、苦労していることがなんとなくバカみたいに見える。僕らがいくら苦労したって、虫は勝手に生きている。猫を見てもそう思う。あれを見てたら人間関係のごちゃごちゃなんて、バカらしくなってくる。人だけに幸せをかけると危ないと思う。と、いうものでした。本来は人間も生き物ですから、思い詰めるようなことがあれば、いえ、思い詰める前に一度自然の中に身を置くことが大切ですね！

「何とかなる」

そよかぜはうす サービス管理責任者 柴田 真紀

グループホームでは、「節約」をよく口にするようになりました。物価の値上がりで、特に食費はたくさん食品の値上がりが続いて「キツキツ」になっています。が、入居者のみなさんから頂いている食事代は値上げをしたくないので、何とか努力・工夫して、どうしたら節約できるか考える日々です。

利用者みなさんには、朝食に毎日食べていた卵を2日に1回にするなど協力してもらい、我慢してもらっています。利用者さん自身も、おやつを買うのを控えたり安いものを選んで買っているそうです。今年みなさんのお誕生日のケーキは、手作り(みんなでデコレーション！)にしようかな～！！”何とかしようとする”と、”何とかなる”ものだなあと実感する今日この頃です。



「グループホーム そよかぜはうす」

入居者 浜田 悠葵

メンバーミーティングが楽しみです。レクリエイトのお弁当(夕食)美味しかった。洗い物もみんながんばりました。これからもよろしくお願いします。今年もいっぱい頑張ります。メンバーさん、優しいです。



当法人の事業報告書・決算報告書は NPO法人ポータルサイトで閲覧できます。 NPO法人ポータルサイト | NPO法人ポータルサイト
検索 [やすらぎ工房三木] ホームページは「そよかぜねっと」検索 が楽です。



「当たり前の生活」

理事長 新銀 茂

ようやくコロナ騒動も終息し、忘れかけていた「当たり前の生活」が戻ってきつつあります。この3年間の間にこれまでにない「生きづらさ」を感じたり、「生活様式の変容」を余儀なくされるというこれまでにない経験や経験をしてきました。その一方で、模範的にルールを守る国民性もかいま見えた時期でもありました。また昨年2月からは戦禍に見舞われる光景を目の当たりにすることにもなり、それが今も続いているということにも胸を痛めます。「競う」社会、「比べる」社会、「争う」社会、これはまさしく「殺伐とした」社会といえるかもしれません。そんななかで本当に「しなやかに生きる」生き方を求められているような気がしてなりません。

「新しく知ったケアアプローチ」

管理者 北上 亜矢子

「ソシオエステティック」というものをご存知でしょうか。
ソシオエステティックとは、医療・福祉のスタッフと連携し、身体的・精神的・社会的に困難な方に対して、エステティックを通して心身をほぐし、生活の質の向上をめざすものだそうです。ですので、活躍の場としては、医療現場・福祉現場・矯正施設・在宅治療の環境などが対象となります。また、総合的なエステティック(美学、美容)のスキルを持った方が取得されるという事で、マッサージ・メイク・スキンケア・ネイルなどと内容は多岐にわたり、肌に触れ、対話し、心と体を癒す専門職です。
実は、全くこのようなお仕事があることを私は知りませんでした。が、ご縁をいただき3月・4月にかけて就労継続支援B型事業所「やすらぎ工房」と、グループホーム「そよかぜはうす」での実習に来ていただき、新たな支援のアプローチを知ることができました。

施術と対話により、心安らぐ時間が流れていたことが印象的でした。メイクやネイルで気持ちが高鳴ったり、痛みを悩んでいた部分がほぐされることで心が軽くなったり、施術をきっかけに会話から気持ちを吐露できたりということが奏してあるように思います。

私自身、髪を切ると気持ちが切り替わった、ネイルにテンションが上がった、こっている部分に触れてもらいほぐされていくことで心がほどけていくなどがあるなあ…と振り返ります。それが、医療や福祉の視点で活躍される職種として存在するとは！どんどん注目度が上がってほしい！と、願っています。

「ソシオエステティック」の実習を終えて

一般社団法人日本エステティック協会
認定エステティシャン 西田明美

コロナ禍で実習の受け入れが厳しい中、快く受け入れて下さり感謝致します。ありがとうございました。

「ソシオエステティック」という言葉自体をご存知の方は少なく、耳慣れない言葉だと思えます。フランスで発祥し30年の歴史がありますが、日本ではまだまだ始まったばかりの活動です。

本来のエステティックとは大きく異なり、闘病生活を送っている方、介護を受けている方、高齢者の方、介護や看護をしている方、子育てをしている方、あるいは社会的に困難な状況にある方を癒し、励まし、寄り添うケア的エステティックです。医療や福祉の知識に基づき、現場のスタッフとチームで行います。

実習では、利用者さまに安心して受けて頂けるよう、お顔の表情も感じ取りやすいハンドマッサージを主に行いました。緊張されていた表情が徐々に緩んでいく様子、言葉数が少なかった方が自分のことを話して下さったりと、私自身も嬉しくなる変化が見られたことは、今後の私の励みにも繋がりました。

「手」の触れる心地良さは、精神的な安らぎをもたらす不思議な力があります。その人がその人らしく過ごせる為の支援を目的に活動し、「ソシオエステティック」がもっと世に広まり、沢山の方が「笑顔」になれるお手伝いが出来るよう頑張っていきたいと思えます。

「一期一会」の出会いを大切に、ご縁に繋がれば嬉しく思います。

