

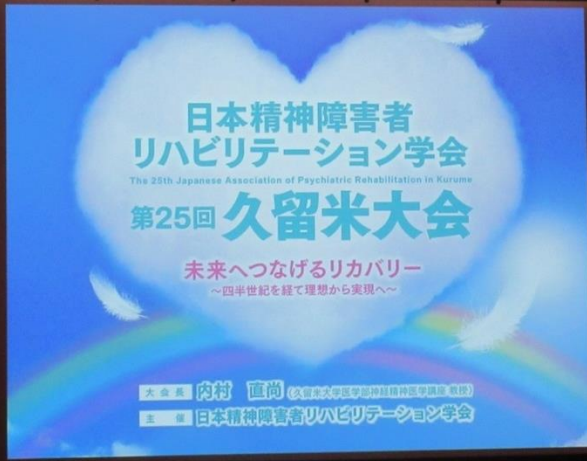
# ぼる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

2

No. 233  
冬号 2018

特集：『未来へつなげるリカバリー～四半世紀を経て理想から実現へ～』  
～日本精神障害者リハビリテーション学会 第25回久留米大会～



精神障害を抱えながらの生活と睡眠生活リズムとの関係  
精神障害者の高齢化とリハビリテーション



## 日本精神障害者リハビリテーション学会 第25回久留米大会 未来へつなげるリカバリー ~四半世紀を経て理想から実現へ~

平成29年11月16日~18日の3日間にかけて日本精神障害者リハビリテーション学会が福岡県久留米市にて開催された。サテライト企画、市民公開講座に参加した人を含め、約1,100名の参加。

日本精神障害者リハビリテーション学会とは、「精神障害のある方々が地域社会の中であたりまえに暮らしていくことができるようになる」ことを目標に、医療、保健、福祉、就労支援、地域活動等の個々の活動ばかりでなく、一体となって支える包括的な支援システムの構築づくりがこれからも不可欠であると考え、四半世紀をかけて多くの問題に向き合ってきた学会である。

今回は「未来へつなげるリカバリー~四半世紀を経て理想から実現へ~」をテーマに医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士など関係職種から精神障害者の病気のことや、生活上の障害、家族関係、就労支援など、多岐にわたる実践報告があった。あすなろ福祉会からは2名のスタッフが参加した。中でも興味深かった内容について報告したい。

リカバリーを目指した支援の  
これまでとこれから

職業リハビリテーション分野における  
リカバリーをめざした実践

九州産業大学国際文化学部  
倉知 延章氏

精神障害者支援は一九八〇年代から始まったが、知的障害モデルでは対応できないことが分かってきて、援助付き雇用(ジョブコーチ)モデルの導入により現在も主流となっている。しかし、離職が多いことの歯止めにはなりきれず、それはリカバリーと深く関係しているといえる。支援者中心で支援が進められ、本人主体とはいえないこと、本人の自信と自尊心の回復が十分なままに進むことである。

そこで、重度の精神障害者を対象に、援助付き雇用モデルにストレングスマデルを加え、本人の主体性を大切に、医療を含む包括的な支援を行う「PSモデル」が少しずつ取り入れられ、成果を上げ始めている。統合失調症のみならず、多様化した精神障害者を対象に、本人を主体とし、ストレングスの視点を取り入れることで精神障害者一人ひとりのリカバリーが進み、雇用と職場定着が進むと考える。支援者主導から利用者との関係を対等とし、本人の可能性や能力を信用すること(協働)がPSモデルだと述べた。

リカバリーの実現のため

リカバリーセンターくるめ

日本ピアスタッフ協会会長 磯田 重行氏

「リカバリーは自分次第」である。

彼は二四年前、二四歳の時に統合失調症を発症。八年間の昼夜逆転の引きこもり生活を体験し、三二歳の時ピアスタッフとなり、福祉の現場で働いて一六年。

リカバリーはその人自身の問題である。支援者はそれを応援する事しかできないし、ピアスタッフはせめて邪魔しないように寄り添うことしか出来ない。様々な形のリカバリーがあると思う。もちろん働くこともそのひとつであるが、それだけではない。ひとりぼっちで孤独だった人が仲間と出会い、心を通わせることもリカバリーの形の一つだろう、と磯田氏は話す。リカバリーを實現していく人たちに共通していることは、ある時期に勇気をもって一歩踏み出して行動していることである。

精神障害になってしまった人たちの多くは自分のことを嫌いになり、自分のことを認めることが出来なくなってしまう。仲間と交流し少しでも自分のことを認められ、好きになる、そんな場所を作りたいと語った。彼自身も以前通っていたデイケアは安心出来る場所であり目標となるメンバーを見つけた場所でもあったと話し、当事者活動は勇気が持てる場所だと話した。

リカバリーのための学びに焦点を当てて

久留米大学 文学部社会福祉学科

坂本 明子氏

リカバリー志向の支援では自己決定を原則とする報告が多い。リカバリーしている人は、必要なことを学び、情

報を得た上で、自分で選択し実践していたからである。本人がより良い選択ができるよう学ぶために、これまで精神科リハビリテーションでは何を行ってきたのか、個人的経験から振り返る。

一九九〇年代からデイケアメンバーを対象に心理教育を行った。本人の知る権利を擁護し、本人が疾病や治療に関する知識を獲得し、主体的に療養に取り組めるよう支援するものであった。二〇〇五年頃からリカバリー志向のプログラムの実践が始まったが、その一つであるWRAPは自分のリカバリーとウェルネスの為にできることを自分で決めるための学びのツールである。

誰もが自分の専門家として、お互いの経験を持ちよって、自分のプランを作り活用していく。精神科リハビリテーションだけでなく、コミュニティでの展開によって、リカバリー実現と学びの場を広げたように思う。さらに未来に向かえば、学びの場としては、イギリスで二〇一二年ごろから設立されたリカバリーカレッジの日本での実践に期待を寄せている。リカバリーを学ぶ場として、様々な立場の人たちと企画、運営実践を共に行うコ・プロダクションの実践としても興味深いところである。

新しい「概念」を導入する際に、本当に目の前の当事者の利益になっているのか考えていかなければならない。  
**私たちは自分のこと、人のことをどこまで理解しているのでしょうか**

熊本県立こころの医療センター  
 渡邊 雅文氏

当事者が自尊心や自己効力感を回復させると、ストレスへの脆弱性が低下し、病気の再発を予防することに役立つというのだが、更にリカバリーの実現によって、精神病症状はその利用価値を失い、消失するようである。支援者は当事者と他者との関係における問題にはよく気付けるが、自分自身と当事者との関係については関心が向かいにくい。リカバリーを支援する際の支援関係について検討したい。

援助者の関心が当事者に効果的に変化や改善を生み出すためのテクニクに向かっている気がしてならないと話す。「何が提供できるか」ばかりに関心が向かいがちであり、当事者の反応や気持ちに引き合わなければ、当事者の気持ちを理解していることにはならない。重要なことは、支援者が当事者に対峙するのではなく、当事者が見ているのと同じ方向を見てその人の事を知りたいと願うことであろう。



**精神障害者リハビリテーションにおけるチーム支援の可能性**

シンポジウムの主旨として、前回大会のシンポジウムで「当事者の思いを尊重するとは」という問いかけ

から「医師は司令塔、司令塔の言うとおりにしないとうまくいかない（中略）」など、議論が医師の判断が重要だと言う方向に流れた。それはチーム医療にならないのではと異議を唱えたのは医療機関以外の職業カウンセラーであり、医療機関内では医師の判断がウエイトを占めるチーム医療の問題が浮き彫りになったと話す。

チーム医療の必要性は様々なところで指摘されているが、医療管理の観点だけでなく、生活の支障や制約という観点から、それぞれの専門職がそれぞれの専門性を活かし、本人を含めたチームの力を発揮する為にはどのような視点や工夫が求められるだろうか、というテーマでフロアを交えて話し合った。



**「チームで動く」って何だろう?**

シンポジストである医師が「医師は知っているふりをしないといけないのか」との言葉。ハローワークの「医師の意見書」については地域で

支援しているスタッフの方が本人を理解しているはずなのに、なぜ生活の大半を知らない医師に求めるのか、それぞれの専門性とは何か考え、居心地の悪い体験をしたと話す。

別のシンポジストはそれぞれの違いや思いを受けとめ、両者が相互理解を深めていけるように対話することが鍵となっていくと述べた。また、自分のことを語ることで自分自身を知ることができ、「分らない」「知らない」の自覚をしたことで楽になったと話す。

当事者のシンポジストは、各関係スタッフが個々でサポートをしてくれる感がある。自分のことなのに本人が知らないことがたくさんあり「どうかしよう」というスタンスはしんどく、スピードについていけないことがあると話す。

家族としてのシンポジストは、「家族も不安。家族も当事者と同じ立場の感覚がある。現状把握するのに時間がかかる」と述べ、家族への支援は本人の支援につながると話した。チームの中でも食い違いがある。「責任」とはどういうことなのか。

本人の「責任をとる」ことを奪っているのではないか、自分の責任は自分でとりたいとの意見が出た。専門職としての責任とはなにか?と考えた。お互いがフラットな関係で話し合う為に工夫していることを共有した。「平等」と「公平」の違いはあると

思う、という話から始まり、個人名ではなく、職種として意見を求める工夫や「じゃあ次何する？」と少しずつ一緒に考える人を見つけたらいい。最終的に困ったときは本人に訊くこと、分からない時は大きくこと、決めつけないことだと話しシンポジウムは終了した。

今回参加してみて、チーム支援について改めて「専門性」の在り方について考えさせられた。自分の専門職としての意見をしっかりと伝えていくのか、本人のできる事をうばっていかないか考えた。何かこちらがやらなければならぬ、分かったふりをする事で結局お互いがしんどくなる。「分からない」「知らない」と自覚をすることで楽になった。との発言がとても印象的であった。お互いが専門性を活かすことで、リスクを下げるサポートではなく、チャレンジが出来るようなハイサポートを目指したいと思った。(丸橋)



久留米市イメージキャラクター  
くるっば



### 自主プログラム ワールドカフェ：当事者の『語り』から生まれる未来～メンタルヘルスの未来を語り、未来を創造しよう

船越明子氏  
栄セツコ氏  
増川ねてる氏

当事者の語りはどのようにして始まったのだろうか。その背景には、精神医学の進歩や新薬の開発もあったのかもしれない。同時に、『語り』を『聞く人』はどのように生まれたのだろうか。そして『語り』は社会にどのような影響を与えたのだろうか。一番変わったのは、社会に生活する普通の人である「私たち」の意識ではないだろうか。「私たち」は、彼らの『語り』に耳を傾け、共に生きていく社会を模索し始めた。精神的な困難を経験した当事者は、『病の語り』にどのような未来への希望をこめているのだろうか。そして、語りを聞く人は、どのような未来を描くのだろうか？語り手と聞き手がともに未来を描くことで、今自分がなすべきことに対する気持ちが得られるかもしれない。「対話(ダイアログ)」を通して、メンタルヘルスの未来を描き出し、今自分が必要なことを明らかにしたい。普通の人である「私たち」が自分のなすべきことを実行することで、まさに未来が創造されていくと考えるからである。

ワールドカフェでは、「当事者の語りの可能性」をテーマにし、語り合った。

### 「当事者の語りの可能性」について グループワークで上がった意見

- ・話しやすい場所が必要
- ・聞き手の心の余裕がある？
- ・支援者も語りた
- ・余裕がないと聞けない
- ・よそいきの自分になっちゃう
- ・楽になれる
- ・話すまでは怖い
- ・相互の気持ちになる
- ・語り手の思いが見えてくる
- ・広がり
- ・次につながる



### 感想

今回、ワールドカフェに参加し、グループで語り合うなかで、上記のようなさまざまな意見が上がってきた。そこから、当事者の語りに対する一人ひとりのとらえ方や思いの違いも見えてきた。私自身の考えと一致することもあれば、予想していなかった意見が出てきて、新しい発見につながることもあった。

当事者の語りも同様に、一人ひとり語りたくない思いがあり、それが聞き手にもどう伝わるかは、聞き手の思いや状況によっても変化すると考える。また、語り手の思いも、そのときの状況によって変化していくのではないかと考える。

支援者として、当事者の語りを聞く機会をどれだけ持つことが出来るのか、改めて考える機会になった。その人に向き合うことでしか分からないことを、わかったような気持ちになつていくこともあると思う。語りから生まれる気づきを大切に出来るように、安心して語り合える場を作っていくことを大事にしたいと思う。(廣戸)

### 大会シンポジウム 「熊本・大分地震における リハビリテーション」

二〇一六年四月に起きた熊本・大分地震では、四月十四日にマグニチュード六・五、同日十七日にはマグニチュード

ド七・三の地震が九州の地を襲った。熊本県では震度七、大分県では震度六弱の揺れとなり、家屋の倒壊、大規模な土砂災害や断水など大きな被害が出た。

シンポジウムでは、医療、心理、福祉、当事者の立場から四名のシンポジストを招き、多角的視点から熊本・大分地震被災と当事者の生活の変化・再建について語って下さった。今回は当事者であり、くまもと障害者労働センターの代表もされている倉田さんの話題について取り上げる。

「熊本地震から見えてきたもの」

くまもと障害者労働センター  
倉田哲也氏

熊本地震の避難者は十八万人とされ、一般住民も障害者も安全な生活の確保が大変でした。バリアフリーの避難所は少なく、くまもと障害者支援センターは障害者避難所と指定され、同センターのスタッフは自分達の生活の安全確保だけでなく、避難してこられた障害者の生活支援に多忙を極めました。

くまもと障害者労働センターとは？

一九八五年に熊本保田窪で養護学校を卒業した障害当事者三人がはじめた「誰もが地域で働き地域で生きる活動」である。お菓子の製造・販売を中心に、カフェテリアの運営、講演活動

等を行っている。活動のテーマ「労働」で仕事を通して「自分らしさ」を発揮し、地域社会に貢献し、生活の糧を得るということである。それは障害のあるなしに関わらずだれもが人間らしく生きるための権利である。

障害者避難所としての活動

私たちには地域の方が障害を持っていないか、また持っていない人も、どのようなことで困っているかの全てを把握しているわけではない。まずはチラシを配って声をかけることから始めた。わけない、切らない、そして共に生きるは私たちの精神である。一軒一軒掘り起こすための個別訪問は、石巻や気仙沼を訪問した際の経験に習ったものである。

震災があつて初めて、障害のある人たちが表に出てくる、ということもあつた。それまでは、家族で暮らしている人たちが多くて、福祉と繋がっていないなかつたり、障害があるけど手帳を持っていないなかつたりということもあつた。

電話が一回線とセンター専用の携帯電話で、ほとんど二四時間対応を要した時期もあり、ボランティアが足りなくなることもあつた。避難所に行けない人たちからの電話もあつた。仮設住宅が出来るまでは、避難所にも行けない障害者、特に精神障害者で避難所が合わない人たちは、半壊しているも自宅で生活していることが多かった。電話で依頼を受けたあとは、一軒

ずつ回つて依頼者に会いにいった。依頼内容はブルーシートの貼り替えや買い物、市役所との手続きや家の片づけ等であつた。

熊本市に配布依頼をした SOS チラシ



震災から見えてきた人とのつながり

地震によつて新しいつながりもできた。僕らは三十年間、共同生活の理念で障害者運動だけでなく、いろんな社会問題と関わってきた。そのネットワークで、今回の熊本地震では県外から助けに来てくれる仲間が大勢いることが実感でき、心強かった。被災地の人たちは自分たちのことで精一杯。ボランティアに入ってもらふことで自分たちの活動ができるようになった。

「出会い・ふれあい・分かり合い」は僕がいつも伝えていることである。たとえ

感想

距離的に遠くても繋がって行くことが大切である。僕(倉田さん)も年に一回福島に行っているし最近では沖縄にも行っている。障害当事者、被災者と出会うか出会わないかで、自分の生き方や、人生が大きく変わると考える。

被災時は、困りごとがあつてもなかなか相談できない場合や、どこに相談すればいいか分からないことがあるのではないかと思う。そのような状況の中で、被災者障害者センターでは、SNSの活用や、熊本市と協力しながら各避難所にチラシを配布するなど、被災者へ情報が行き届くような仕組みづくりがなされていた。予測がつかない災害に対し、被災者への情報提供の仕組みについて、熊本市と被災者支援センターの取り組みは、今後の災害への対応として参考になることが多かった。

また、シンポジウムでは、倉田さんだけでなく、病院や就労支援施設のスタッフもシンポジストとして登壇されており、そこで挙げた「支援者支援」という言葉が印象的だった。支援者自身も被災者であり、被災者でありながら支援活動を行っていた支援者もおられたそうである。災害時に限る話ではないが、災害等予測が難しい出来事について、自身の安全や健康の保ち方について考える機会になった。(廣戸)

# 『たまりば研修会』 開催報告

平成三〇年一月二三日(土)に岡山県立図書館多目的ホールを会場に平成二九年度たまりば研修会を開催しました。『自分らしく働く、働き続けるために私たちにできること』—ワクワクする多様な働き方をみんなに!

当日は、障害をお持ちの方の就労・就労定着に関心のある方々が多数ご参加くださいました。

前半は、(株)良品計画の総務人事に携わられております成澤さんより「ワクワクする多様な働き方を応援したい」というテーマで、良品計画で実施されている雇用状況を交えた多様な働き方に関してご講演頂きました。良品計画では、現在全国に三〇〇を超える店舗を構えておられ、その各地で二〇〇〇年より障害者雇用に積極的に取り組んでおられます。その取組を「ハートフルプロジェクト」と称し、やりがいを感じながら働き続ける環境づくりを常に意識しておられます。求める人材として、「働く意欲のある人、働く仲間となれる人、協調性のある人」を基準としながらも採用選考では店長が実際に面接を行う際に、「その人が無印良品で働いている姿がイメージできるかどうか」を判断の視点にされています。面接時には「無印良品に行ったことはありませんか?」との質問もされるそうです。これは一見、抽象的な判断基準ともなりそうですが、とても

大事にしているポイントだそうです。また、興味深い取り組みとしては、「仕事内容は、個々の特性や能力に合わせた仕事の提供を大切にしている点」です。本人の得意な分野を活かしてもらい配置や内容の工夫をし、更には評価制度を導入することで、やりがいやモチベーションの維持・向上に工夫をされています。成澤さんからの「自信をもつと人は生き生きし、表情やふるまひも変わってくる」との言葉の裏付けにはこのような取り組みの工夫が隠されているようです。



成澤さんのご講演に続いて、実際岡山市内の店舗でハートフルスタッフとして働いている曾根さんと、店長の有木さんより実際の現場の様子をご報告いただきました。有木さんが雇用に関して気を付けていることとして「働く仲間としてその人を知り、自然に理解

していくことを大切にしている」と言われており、曾根さんも自身の働き方として「障害のあるなしに関わらず、してもらって当たり前ではなく、まず自分のできることを頑張ること」を心がけていると言われていました。現場での、このような雇用する側・される側の双方がそれぞれの役割を感じながら、信頼関係を築く努力や心がけをしていることから、良品計画での働くための工夫を伺うことができました。そして、その先には「ともに働き、ともに育つ風土づくり」があり、ともに力を発揮し合う場が広がっているのだということも三者の方々のお話から知ることができました。

後半では、シンポジウムを開催しました。前半に引き続き良品計画の三名にもご参加いただき、新たに企業の立場から(株)両備ヘルシーケア サン・オークス岡山施設長時末さん、勤務されている当事者の木村健太郎さん、たまりばを活用している当事者の太田賢仁さん、たまりばスタッフでもあり岡山市内のエヌエフクリニクススタッフでもある柚木奈津美さんも加わり、「ワクワクする働き方」について、それぞれの立場からお話を伺いました。「働いていてワクワクするときはどんな時か?」との問いかけには、「お客様とのやりとりが緊張するけど一番ワクワクする」「ご利用者さまとのやりとり」「職場の部下の成長を感じられた時(管理職として)」「仕事を通じて、

新たな気づきを得られたとき(支援者として)」「自分の置かれている立場の中で、何ができるかなと考えている時」などさまざまな思いを聞くことができました。また、自分らしく働き続けるためにも趣味や楽しみ、これからの目標や希望など前向きに仕事に向かうためのモチベーションの力を伺えました。

働くことは生活の大きな部分を占めています。自分らしく働くことは、自分らしく日々を送ることであります。ご参加された皆さんそれぞれが、自分の「働く」を考えながら、「生活」についても考え感じる時間となりました。(畝木)



※たまりば(働く障害者の交流拠点事業)は平成二七年度より岡山市の受託で始められました。事業を始めて三年目を迎えました。登録メンバーも増え、たまりばに求められる機能や役割もみなさんからの声によってますます具体的になってきました。詳細は(社福)あすなる福祉会ホームページをご覧ください!

## あすなる家族の会

### 交流会を 開催しました

一月二十日(土)、第三十八回あすなる家族の会家族交流会が開催され、十三名のご家族の参加がありました。内容を一部ご紹介いたします。

●これから先、親として高齢になったとき子どもの生活を見てゆれなくなる不安がある。どうしていいのだろうか？活用できるサービスや頼れる場所があるのだろうか？

—みんなネットの全国大会に参加した時、「親子きあとを考える本」に出会って参考にしています。

—子どもの今後の生活拠点となる地域の社会資源を探したり、調べたりしています。

—また、家族会を中心としての勉強会や研修などの場に参加したい。

今回の家族会も、多くの参加者の方のご家族としての思いや、一人の人としての日常やその楽しみについて語られる場も垣間見られました。

次回は、二月十四日(水)午後、三月は七日(土)に開催予定です。さくくばらんに打ち明け合い、他の家族から、同じような経験・思いをした話を聞く事で、「自分だけじゃないんだ…」と元氣や希望を感じられる機会だと思えます。次回もぜひ、ご参加をお待ちしております。



## 二月〜三月「癒し場」報告♪

癒し場は、参加者一人一人から『話したい事』を教えて頂き、それを他の参加者一人一人にコメントして頂く座談会グループトークです。パスや保留、途中参加や途中退出が可能、一番大切している事は他人を批判しない事、他人に強く何かを勧めない事です。

話の内容をまとめたり、話の内容から答えを出すのではなく、それぞれがそれぞれの発言から自分の感じる『イイトコドリ』をすすめる場です。そんな中で、参加者同士の共感が有ったり、それぞれの個性の尊重が有ればと思つて毎月開催しています。

毎月の内容です。

二月(参加者六人)  
(他人からの幻聴が有り)幻聴家に引きこもりがち、どうしたら外に出られるか？  
快眠のコツを知りたい  
(又は、朝にすっきり起きるには?)



一月(参加者六人)  
緊張が強い時はどんな時？その対処方法は？  
不安な気持ちになった時に、どう解決するか？  
(原因の判らない突然くる不調の対処方法  
本を読むのが早くなるには?)



一二月(参加者四人)  
好きな有名人が逮捕された、どう受け止めたら良いか？わからぬ！  
私生活の趣味は何ですか？

やはり多いのは悪い状況の乗り切り方ですが、趣味や快眠、速読の話も有りました。

これからも参加する事で、仮に答えが出なかったり見通しが立たなかったとしても、参加者の方の孤独や不安が和らぐ場、『癒し場』であるように運営していきたいと思つので、皆さんの御参加を心から御待ちしています。

ちなみに参加者の声で一番多いのは「思っていた以上に、意外に自分に似た似たような経験が有る人がいる事を発見出来た」です。



皆さんは、初詣には行かれましたか？あすなるでは、新年初の開所日に複数の事業所が合同で後楽園近くにある岡山神社で初詣をするのが恒例となっています。

今回は、JOB、MOMO、ぱる、クローバーの四事業所が合同で初詣に行きました。岡山神社は商売繁盛の御利益があると有名な神社で、年始は初詣に団体で来られる岡山市内の会社も多く、長蛇の列ができています。あすなるの皆さん総勢二〇人弱もその列に並びせて頂きました。各々お祈りをすませ

(「今年は就職できますように」「彼氏ができますように」「仕事が順調にいきますように」等々……)、恒例のおみくじとお守り購入タイムに突入!!「大吉じゃった!」「凶だ……ほかの神社に行ったときは大吉だったのに……」等々おみくじを引いた感想を語り合いながら帰路につきました。皆さんは初詣でどんなことをお祈りしましたか？皆さんのおみくじの運勢は何でしたか？

遅めのご挨拶とはなりませんが、二〇一八年が皆さんにとって良い一年となりますようお祈り申し上げます!!



# 12月は販売ラッシュ！～市役所販売～

一月十八日、一九日は岡山市役所  
所で販売がありました。会場はクリ  
ヌマスと正月向けの商品で溢れ、盛  
り上がりを見せていました。『焼き菓  
子と雑貨の店MOMO』からは、人  
気商品であるレモンキューブやクリ  
ームチーズクッキー等の焼き菓子、  
クリヌマス限定焼き菓子セット、メ  
ンバーオリジナルハンドメイドの雑  
貨を出品しました。作り手であるメ  
ンバー自らが店頭に立ち、お客さん  
に商品の説明をしたり、ラッピング  
した商品を手渡したりしていました。  
今回はクッキーが人気で、あっ  
という間に品薄となりました。

『ものづくりArt工房あすな  
ろ』からは、メンバーの個性あふれ  
る陶芸を出品しました。コップやお  
皿、箸置きといった様々な商品を  
色々なお客さんが手に取り眺めて頂  
きました。器を購入されたお客さん  
が再度来店した際、「昨日買った三角  
形のお皿をさっそく晩御飯の時に使  
ったの、とても使いやすくてよかつ  
たわよ！もっとないのかしらと思っ  
て今日も来たのよ」と嬉しいお言葉  
を頂きました。その言葉を聞いた作  
り手さんはとても嬉しそうな様子  
で、現在も新作の器づくりにせっせ  
と勤まれています。  
色々な方のアイデアや作り手さん  
の思いが盛り込まれたあすなろの焼  
き菓子や陶芸・・・ぜひ皆さんも手  
に取ってみて下さい！！

## テニスサークル

一月二日（金）、岡山市北区二日市公園テニス  
コートにて、テニスサークルを開催しました。途  
中参加、早退者などありましたが一七名の参加が  
あり、寒い中ではありましたが、みんなで入れ代  
わり立ち代わりボールを打ち、最後には汗ばむほ  
どまで体も温まり、楽しくテニスに励みました。

第一回目ということもあり経験者の方が数名お  
られるため、基本的な打ち方の練習を中心に行  
いました。未経験者やラケットが無い方でも安心し  
て参加することができました。テニス経験者のメ  
ンバーから優しく指導していただき、励みになる  
声掛けのもと、2時間という短い時間ではありま  
したが、かつての勘を取り戻し、ナイスボールが  
打てるようになる方、打てなかったボールが打て  
るようになる方、それぞれに成長が見られていま  
した。

テニスサークルの後日数名の方に感想を伺って  
みますと、やはり日々の運動で全身筋肉痛の方も  
ちらほら（笑）。しかしながら、みんな口を揃え  
て「楽しかった。」「また次回も行きたい。」「ボー  
ルを思い切り打ってすごくストレス発散になっ  
た。」などと笑顔で言われていました。

次回は二月三日、一四時～一六時まで開催さ  
れます。参加費は無料で、ラケットとボールは準  
備してありますので、運動しやすい服装、靴で暖  
かい恰好をして皆さんお誘いあわせの上ご参加く  
ださい。なお、送迎  
もありますので、詳  
しくはあすなろスタ  
ッフまでお問い合わせ  
ください。



## JSCA活動報告 プログラム編

最近、当事業所では、  
プログラム内容に変化  
を加えております。プロ  
グラムの活用目的は、利  
用するメンバーのニーズ  
によって様々です。「生活  
リズムを整えるきっかけ  
で日々、参加していきたい  
方」「就労系のプログラムに参加し、就労のイ  
メージをつけたい方」「苦手なコミュニケーション  
に向けてグループワークに取り組みたい  
方」「体力を取り戻したい方」などなど…。皆  
様の希望を極力叶えられるようにスタッフと  
メンバーとでプログラムミーティングを行  
い、取り組みたいことをもとに翌月のプログ  
ラムで作成していくように変化しました。一  
例を挙げますと、『自分の病気の伝え方』や  
『健康講座（ヨガ）』『WRAP』などは、人  
気のあるプログラムです。



プログラムはあくまで、これからの就活に  
向けてのきっかけです。メンバーの挑戦した  
い思いに対して「今だ！」と思ったその時に  
応えることが出来ればと思っています。プロ  
グラムを通じて、今までなかなか踏み出せな  
かった一歩が踏み出せるきっかけになればと  
いう思いで活動を考えています。  
見学・体験中からの参加も可能です。これ  
から、就労移行を検討しておられる方、まず  
は、見学からいかがですか？  
※プログラムについては月間予定表を毎月H  
Pにてアップしております。



毎年恒例！

# 忘年会



平成二十九年二月一四日  
(木)〜一五日(金)  
は、一年の最後を締めくくる一大行事、あすなろ忘年会旅行でした。今年度の行き先は京都！「はんなり ゆけむり あすなろ忘年会」京都どすえ〜」をテーマに、一〇月から忘年会実行委員会を立ち上げ、実行員メンバーを中心に企画を練りに練ってきました。今回は特に忘年会の実行委員の役割もお伝えしたいと思います！

実行委員会では行き先の選定から、道中のバスレク、夜の宴会等、参加されるみんなが楽しめるように、アイデアや意見を出し合います。役割分担や準備物の作成も協力して進めてきました。みんなそれぞれの予定がある中で、空いた時間を調整していくのは大変なこともありますが、「こんな忘年会にしたい！」「あんなこともやってみたい！」と楽しみながら取り組んでました。



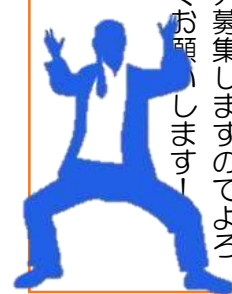
忘年会一日目の最初の観光は『東映太秦映画村』。時代劇のセットやイベント、アトラクションを体験できるテーマパークです。時代劇に出て来る街並みを散策したり、忍者や芸人のショーを観たり、西日本で一番怖いと評判のお化け屋敷に入った、それぞれ楽しま

れ、その次に訪れた『井筒ハツ橋本舗』では、いろんなハツ橋が試食でき、お土産選びに夢中になりました。あすなろの忘年会のメインイベント(?)は何と言っても夜の宴会です。今年はどうな宴会芸が飛び出すやら...? 実行委員のメンバーの司会進行で会は進んでいきます。最初は緊張していたみんなも、宴会の盛り上がりと共にリラックスした様子で美味しい料理も堪能しました。カラオケあり、ダンスあり、マジックあり、女装あり...いつもと違うメンバーやスタッフに出会えます。

二日目は二〇一六年にオープンしたばかりの『京都鉄道博物館』。蒸気機関車から新幹線まで、車両はもちろん改札や遮断機、運転体験や安全装置のしくみなど、鉄道のあれこれがいっぱい詰まった博物館。大人も楽しめる展示物に、童心に帰っている方も多かったのでは？

忘年会旅行最後の観光地は、京都観光の名所『嵐山』です。外国人観光客も多数訪れる嵐山では、真冬の平日にも関わらず多くの人でにぎわっていました。京都ならではの湯葉を使ったコロッケや、抹茶を使ったスイーツ等、美味しそうな食べ物もいっぱい！屋台で買って食べ歩いたり、京都らしい雑貨やお土産屋さんを見て回ったり、気持ちもお腹もいっぱい京都を満喫しました。サプライスで、昨年退職したあすなろ職員も加わり、驚きと懐かしさで楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか？こんな盛りだくさんのあすなろ忘年会。裏で支えてくれたのは実行委員会のみなさんです。事業所の枠を超え、現役メンバー、

卒業メンバーの枠も超え、みんなで楽しむ年一回の親睦旅行。今年もぜひご参加ください！実行委員も募集しますので、みなさんのご参加とアイデア募集しますのでよろしくお願します！



投稿・募集  
コーナー

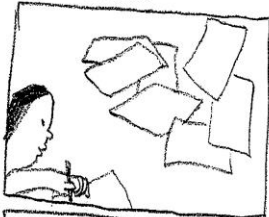


「続失デビュー11周年」vol.14 ふじ一步

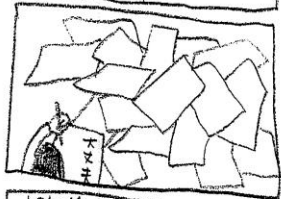
苦しい時  
ずっと自分に  
言葉と書いて  
いた



そしたら



本当に



大丈夫にな  
った



戌



↑ ENDLESS HISTORY  
～幻想不二～ 英聖作

↑ ENDLESS HISTORY～飛翔～  
英聖作



ぱるっこ広場



古楽日和

川原 ちやん

藤井 健喜

前回（というとかかなり昔だが）次のように書いた。世の中にはいろんな人がいて、いろんな考えを持っている。中には自分とは正反対の考えを持った人もいる。そうした中で、常に自分の意見は正しいのだと考えていたら、それは単なるわがままだといわれるだろう、と。

だが筆者は、ここで重要な事実を見落としていたことに気がついた。それは、そのわがままが、病気によるものであったとしたら、どうなるのであろうか、ということである。そうであるならば、そのわがままな人のことを「わがままだ」というのは正しくないことになる。なぜならその人は、自分の意思でわがままを言っているわけではなく、病気のせいでわがままを言っているに過ぎないからだ。けれどもそう考えると、その時点でその人には自分をコントロールするための意思が存在しないことになってしまう。ということになれば、その人の発言は、そもそもその人の意図していたものなのか、それとも違うのか、判断がしづらくなってくる。とはいえその人が何かについて発言するということとは、そもそもその人に発言する意思があったというところに他ならない。であるならばこれは最初の仮定と矛盾してしまう。

しかしこれこそが人間の多様性なのではないのだろうか。いろんな思想があり、いろんな人がいる。それをあるがままに受け入れ、人間の多様性を認めること。これは筆者に与えられた永遠の課題である。

## 確かなもの。

この世に確かなものなんて何ひとつなくて  
この世に正常なんて概念は初めから存在しなくて  
それでも人は  
孤独を  
何もなしでは  
埋められないから  
そんなこと出来ないから  
確かなものひとつ探して  
必死にもがいてる  
  
みんな  
みんな  
  
傷があるから  
生きようとする  
痛みの先の  
光が見たくては  
明日を求める  
そんな風にして  
今日も人は流れてく



## 今日も明日も明後日も。

わたしはわたし。  
わたしはわたしとずっと向きあいながら  
付き合いながら  
わたしとして生きていく。  
だから  
生きるために  
今とこれからを大切に  
自分を慈しみながら  
緩やかに穏やかに生きていこう。



meri

## 『めがねっこ展』開催！！

展覧会期間：3月17日(土)～5月19日(土)

場所：ASUNARO ビル2階テラス

(岡山市北区表町 3-7-27)

テーマ：「花咲くころと出会いと別れ2018」

あすなろメンバーの絵や写真、詩など

心のこもった作品を展示します。

ぜひお立ち寄りください！

## 譲ってくれませんか？

お家で不要になったジグソーパズルを  
譲っていただける方いませんか？  
どんなパズルでもOKです！

問い合わせ連絡先

地域活動支援センターぱる・おかやま

TEL：(086) 201-1720

Mail：pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

# 今月のきらり

苦手なことがあっても、  
チャレンジできるって  
楽しいです！



たけうち まゆり  
**武内 繭璃さん**

武内さんは MOMO で昨年の 10 月からお仕事をしてくれている、20 歳の女の子。2 年前に統合失調症を発病したあと、リハビリを乗り越えて、MOMO で少しずつお仕事をできるように。彼女の発病から今に至る経緯を語ってくれた。

孤独で寂しかった入院生活、

外の空気に元気をもらえた

私の実家は岡山ですが、当時一九歳だった私は大阪の専門学校に通いながら一人暮らしをしていました。

ある夜、警察に保護され、そのまま大阪の病院に入院することになりました。その時のことはあまり覚えていませんが、病室に隔離されている時、寂しかったことはとても記憶に残っています。

体調が良くなってからは、一人で外出ができるようになりました。最初は院内の散歩からはじめて、院外にも行けるようになり、外に出ることが好きな私は、次第に元気になりました。そして作業療法士さんと一緒に自分のしたいことをして、リハビリをするようになりました。その時のリハビリでは革細工やモザイクタイルをしていました。

心身共にしんどい時期、好きな事や

仲間との出会いで乗り越えられた

しばらくして退院することにな

り、岡山の精神科病院に転院、自宅から通院することになりました。病院のデイケアでは張り子、消しゴムハンコ、カラオケ等新しいリハビリをはじめました。最初デイケアへは大好きなカラオケができるから行こうと思いました。通っていると、とても歌が上手な人がいて友達になり、歌のアプリを教えてもらったり、消しゴムハンコを一緒にする友達もできました。デイケアで相棒（友達）ができたことが、自分にとってとても良かったことです。

この時期は週に二〜三日しかデイケアに通えず、家でごろごろしていることが多くてしんどかったです。電車通いの為、人込みでもややもしたりもしていました。家で気分が悪くなった時は、自分の部屋に行くのが楽になりました。CAS（掲載した動画を無料で生中継できる、インターネット上のライブ配信サービス）をしたり、好きな音楽を聴いたり、ネット友達や相棒と話すことを支えに、しんどさを乗り越えました。



体調が良くなるにつれ、

目標が見えてきた！

少しずつ体調も良くなって足のふらつきも少なくなった頃、手を動かす為の字の練習や犬の散歩をするようになりました。『デイケアに毎日通う』『二人で病院に行けるようになる』『一年後には働けるようになる』という目標を自分で立てて頑張りました。

生活が整ってくると思いたい思いが強くなっていき、焦りが出て空回りすることもありました。仕事への想いが強くなったこともあり、昨年五月にあすなる福祉会に見学に行くことになりました。MOMOに見学に行った瞬間、トキメキを感じてワクワクし、MOMOで働きたいと思いました。最初はMOMOを週三日、デイケアを週二日で頑張つて通り、十一月にはデイケアのスタッフさんの勧めもあって、悩んだ末にデイケアを卒業、MOMOの仕事に集中することに決めました。



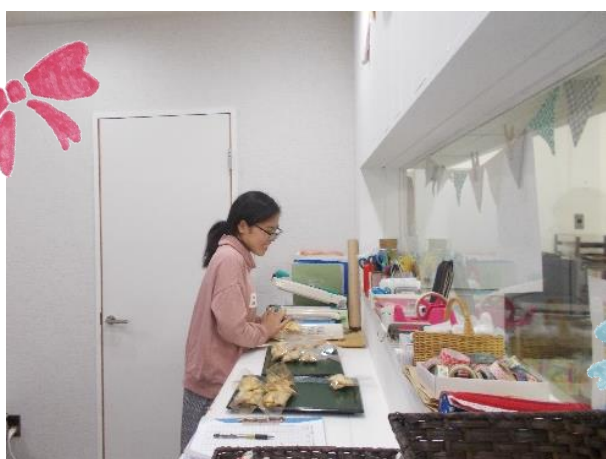
苦手なことがあっても

チャレンジしたい！

MOMOに入った当初は制服の着替えてボタンを止めることや、袋詰めなどの軽作業など、苦手なことがたくさんあって大変でした。それでも先輩と話してコツを聞いたり、先輩の作業を見て覚えたり、自分でコツをつかんだりして、だんだん楽しく作業ができるようになりました。軽作業が苦手だった私は、厨房でクッキー作りばかりをしていましたが、袋詰めやせっけんの包装作業、パソコンでの作業等、できることが次々に増えていきました。販売の方でも案を出したりしました。ネット販売をしたらたくさんの人にMOMOを知ってもらえると思いい、ネット販売に向けてパソコンでメニュー表作りもしてみました。クッキーづくりで苦手だったアイスボックスクッキーやザグザグクッキー、クリームチーズクッキー等色々なクッキーづくりをチャレンジしています。今でも得意不得意は必ずあつて不得意なものはいままでたつても苦手です。でも負けず嫌いで悔しいからまた挑戦したいな、と思います。

今はMOMOの活動と合わせて就

職活動もしています。会社の雰囲気がよくて、自分がトキメキとワクワクを感じられるような職場があるといいな、と思っています。服屋さん、パン屋さんワッフル屋さん、どれも好きな職種で迷っています。見学体験をしてみたいです。時給や勤務時間のことも考えて慎重に決めようと思っています。



MOMOはカフェと焼き菓子のお店を営業している事業所です。作業をしているメンバーさんがお互いを尊重しあえて、安心して作業できる場所をみんな目指しています。

武内さんはMOMOをよくしようといつも色々なアイデアを出してくれています。身体が自分の思うように動きにくかったり、コミュニケーションが思うように取れず、自分の気持ちをうまく伝えられない時もありますが、自分なりに工夫して、作業にチャレンジしてくれています。苦手なことがある分得意なことを生かそうと、今は企画を頑張ってくれていて、家でいろいろ考えてきてくれたりもしています。

これからも武内さんや他のMOMOメンバーみんなで協力してMOMOをよくしていけたらと思っています。皆様今後共よろしく願います。

～MOMOスタッフより～

『就労支援フォーラムNIPPON2017』

参加報告

平成二九年一月九日～一〇日東京新宿で開催された。就労支援フォーラムに参加してきました。就労支援フォーラムは、就労支援に関わる人々が年に一度集まり、障害のある人についてはたらくを真剣に考える「きづき」「まなび」「であい」「きつかけ」のプラットフォームとなる研修会です。二〇一四年一月から第一回大会が開催されており、今回が第四回目の開催でした。一五〇〇名以上の福祉・医療・行政・企業などの立場の方が参加し、「それぞれが試行錯誤、どこまでも辞めない試行錯誤」そして生まれる新たな支援」というテーマの元、特別企画、パネルディスカッション、分科会の三部に構成され、熱気のあるフォーラムでした。研修で学んできたことをこの場をお借りし、ご紹介させて頂ければと思います。



特別企画

今回のフォーラムでは、特別企画としてNHK番組バリバラの生収録がありました。障害者雇用における事例を題材に、「あなたならどうする？」という支援方法、その理由をリアルタイム投票し、共有を図る斬新な場でした。様々な立場での意見が飛び交う空間であった為、視点の違いや多面的な角度からの出来事に対しての向き合い方を再確認できました。事例の一つに、『うつ病と診断され勤務に取り組む方がいます。仕事は丁寧になし、一生懸命に業務に取り組むが、上司の指摘があると辞めまうという仕事に來なくなる方がいます。あなたならどうしますか』という事例がありました。返答としては①会社に來るよう説得。(八%) ②休みをとってもらう(一七%) ③退職してもらう(三%) ④その他(七二%)と選択が分かれていました。ちなみに私自身はその他に投票し「辞めたい理由があるのであれば、その理由について整理し、職場と本人とで情報共有を図り改善を見る。そのうえで難しい状況が双方にあれば離職をする」という判断をしました。会場の意見のなかには「退職を前提にはしないが退職届をあえて提出してもらい、その際には、退職理由を本人に書いてもらう。辞めたい理由を把握し問題解決をはかる、話し合いのきつかけを作る」といった具体的なアイデアが出ていました。その後の分科会においても、実際の事例や取組をもとに、具体的な方法、試行錯誤が検討できる貴重な会が続きました。(田中)

今回のフォーラムに参加し、改めて自身の支援者としての日々の関わり方の振り返りや、広い視野で物事を多面的に捉える重要性。個々の取り巻く環境や、背景、状況、場面に応じ、個別での対応が求められる分、しっかりと向き合いながら、真摯に関わっていくことの重要性を感じました。(文責 田中)



■発行：  
社会福祉法人あすなろ福祉会  
〒700-0822  
岡山市北区表町 3-7-27  
■編集：ぱる・おかやま  
■TEL：086-201-1720  
■FAX：086-201-1713  
■E-mail：[pal-oka@mx35.tiki.ne.jp](mailto:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp)  
■HP：<http://asunaroofuku.jp/>

いつもぱる通信を愛読いただき、ありがとうございます。  
29年度より、  
春号(4月)・夏号(8月)・  
秋号(11月)・冬号(2月)  
発行となります。  
今後ともよろしくお願ひします。