

夏が来ますね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか

# クローバー便り

第2号

## ピアセンタークローバー

とは...「ピア (peer)」とは、「仲間」「対等」という意味です。ピアセンタークローバーでは、同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。クローバーで活動するメンバーは、「同じ経験をしているからこそ共感できる」、「同じように悩んでいる仲間の力になりたい」、「安心できる居場所を作りたい」という思いから、仲間として寄り添えるように活動しています。「クローバー」という名前には、「四葉のクローバー」つまり、「みんなが幸せになることができるように…」という思いが込められています。



クローバーちゃん



## 第8回 まあよっていかれえ クローバーのぴあサロン みんなで話そう!



クローバーちゃん

心の病を経験したメンバーが、地域のみなさんとお茶やゆっくりお話をするなど、交流できる居場所づくりをはじめます。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。

一緒にお菓子を食べながらお話しませんか?  
~ひとりぼっちじゃないよ。  
ピアサポーターによる居場所づくり~

今回のテーマは「しゃべりば」  
みんなで話をしながら  
交流しましょう。



2024年6月24日(月)

13:15~14:45(受付13:00)

岡山市立操山公民館(研修室和室)

最寄りバス停 国富東 徒歩2分

参加費100円

お問い合わせ&お申込み

主催 社会福祉法人 あすなろ福祉会ピアセンタークローバー

岡山市北区表町3-7-27 要予約定員15名(当日11時迄申込可能)

Mail [clover.asunaro@gmail.com](mailto:clover.asunaro@gmail.com)

Tel 070-5305-5975 (10:00~15:00)

070-5675-1752 (同上)

※ピアサポーターとは?

ピアとは「PEER」、仲間・対等という意味です。精神疾患を体験した仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくサポート活動をしています。

- 私たちが大事にしていること
- あなたの価値観を大切にします。
- 相談された内容は外に漏らしません。
- 私たちは相手の話を聞くことを大切にしています。



ブログ インスタ

クローバー

## 操山公民館で クローバーの ぴあサロンやっています!

5月17日に岡山市立操山公民館で、第7回のぴあサロンを開催。参加者は、8名。クローバーからは、6名の計13名参加でした!定着もしてきて、嬉しい限りです。この日は、クローバーのピアサポーターのひよさんが体験発表をしてくれました。その後、座談会をし、参加者と盛り上がりました。



6月開催の様子

## ♡ 岡山県ピアサポーターつながり隊♡

岡山県内の「ピアサポーター」の輪を広げ、繋がりたい！という思いで、「くらしきピアぽーと」の「さろん」に取材に行ってきました！  
スタッフのまるちゃん・いでちゃん、「さろん」の利用者あさちゃんにお話をお伺いしました♡



### ー「NPO 法人ピアサポートセンターひといろの実」について

**まるちゃん：**多機能・共生型事業体くらしきピアぽーと」という事業所を運営していて、自立訓練（生活訓練）事業・訪問型自立訓練・生活介護事業・共生型地域密着型通所介護事業を行っています。介護保険の方も利用できるようになっていきます。送迎をして、利用者さんが日中の活動場所や居場所として利用されています。第2・第4土曜日を「スピーカーズ・ビューロー倉敷」の「さろん」として開けています。

ー介護保険の方も「くらしきピアぽーと」を利用できるのですか？

**まるちゃん：**ご近所に行けるデイサービスみたいなイメージです。65歳になると現在介護保険が優先になりますが、顔見知りの職員が引き続き関わると言う良さもあります。（対象：要介護1～要支援の方でもご連絡下さい。困りごとをお聞かせください。）

ー「さろん」について教えてください。

**まるちゃん：**地域の人との交流の場として「さろん」があります。その中に「スピーカーズ・ビューロー倉敷」があるという風に考えてください。誰でもがみんなが集まれる、交流できる場です。

**あさちゃん：**当事者の居場所という意識はあまりなくて、他のスタッフ、家族とかにも聞いてもらう

けど、ちょっと聞いてほしい時に、「さろん」のスタッフの人に聞いてもらえると、なんかすごい良かったと思えるんです。家から近くで電車とかバスとかじゃなくて来れるとこ



「さろん」の一室。居場所として、皆さんが好きな場所で過ごされているそうです。←

**まるちゃん：**当事者だけっていう感じではなくて、地域の居場所という感じで捉えています。皆さんが、この管理人さんだと伝えています。

ー「さろん」に込めた思い

**まるちゃん：**障害福祉サービスや制度に繋がりがたかない人、繋がらない人、見つけられない人、必要としていない人がたくさんいて、障害福祉サービスの職員としては動ける限界もあります。障害福祉サービスや制度以外のその他ってとても重要だと思っています。

**いでちゃん：**私たちもゆっくり過ごさせてもらうので、皆さんもゆっくりしてください。何かお話ししたいことがあれば、とにかくゆっくり日々のお世話しないといけないことから離れてもらって、ゆっくり過ごして、少しほっとしてもらって、また帰って

きていただけたらいいかなと思って開けています。

手話が上手なまるちゃん。「さろん」のことやご自身のことをとても分かりやすくお話ししてくださいました。→



#### 一「ピア」という言葉について思うこと

**まるちゃん：**’ピア’っていう風に40歳くらいから勝手に周りから言われ始めてたんですけど、’ピアスタッフ’っていう言葉に違和感を感じています。去年体調が悪く、6日程入院したのですが、その時も静かに皆さん仕事してくれていました。子供がいて熱が出たから、介護が必要だからとお休みされる職員もいたりするし、障害者とか、精神とか身体とか、子供がいるから、親の介護するからという風なそれぞれの事情があり、責め合いではなくお互い様でないと難しいのではないかと思います。

**あさちゃん：**みんなそれぞれ病状とかが違うから、ある出来事があったって、こう感じたんですと言ったら、そういうことも思ったりするよねと、人間として寄り添ってもらうだけで、心が軽くなったりして、病気だからどうっていうのでもないのかなって。病気を経験したから、そういうのも分かるっていうのもあると思うけど、人間としてどう思っているかとか、そういうことが大事なんじゃないかって思います。

**まるちゃん：**障害のない職員の人であろうが、話を聞いてもらったら、会話の中でお互いの気持ちが分かる。職員の方の気持ちが分かる。障害があろうとなかろうと、お互いに助け合ったり助けられたりするのが’ピア’だと私は思っています。

一病気との上手な付き合い方について

**まるちゃん：**私、精神科に30数年行っていて、難病の確定診断も受けています。8時間フルタイム勤務で、家族に介護が必要だったり、病があったりしながら、フルタイムをどうこなしていくかについて、病気との上手い付き合いではなくて、下手に付き合いながらも仕事をするということ。上司に相談し、同僚を信じて、ごめんね、休ませてくれたね、ありがとうという声かけぐらいなもので、病気と上手く付き合っているわけでもないと思っています。私が調子が悪くて今日はちょっと行けないですと言った時に、静かに仕事をして下さっている人がいるからこそ成り立っていると思います。自分のことで余裕がなくて仏頂面で来る時があるのですが、心の中では調子が悪くて笑顔ができなくてごめんねと思っています。

**いでちゃん：**私は朝が弱くて、死んだように仏頂面でやってきて、口数も多くないのですが、皆さんそのままの私を、朝は元気がないからそっとしとこうと見守っていただいて、ありのままの自分でいさせてもらって、仕事をさせてもらえるのはありがたいです。スタッフだからちゃんとしなきゃと肩に力が入ってる時もありますが、力を抜いて仕事させてもらえるから、ありがたいなと思います。

**まるちゃん：**送迎の車内でいい会話ができたりとか、誰かが死にたいんだって言った時に、私も思うよとか言って、お互い共感したりとか、助けてくれる会話をしてくれる人がいて、自分が元気がない時こそ、助けてくれる言葉を言ってもらおうというのがあります。管理者はよく話しかけてくれて、’いってらっしゃい’ ’おかえり’ とか ’お疲れさま’ と言ってお茶するとか、それだけでも助かっています。



介護が必要な方のためのスペースもあります。→



一病気になって、逆に良かったなって思うことはありますか？

**まるちゃん：**調子が良い時は、病気になったからこそこの人に出会えたと思えるんですけど、調子が悪い時は、絶対生まれ変わったら精神障害者とか障害者になりたくないなと思います。病気じゃなかったらこんな出会いはなかったなっていう出会いもありますけど、調子悪かったりしたら、こんな病気にならんかったら、こんな気持ちにもならんかったのとか、ネガティブな気持ちになり、揺れまくってます。

### ー「ピアサポート」の展望について

**まるちゃん：**倉敷であった精神科リハビリテーション学会に参加させて頂く時に同僚と話したのですが、'ピア'とか'障害者雇用'とかそんな特別な言葉がなくなること。'ピアサポーター' 'ピアスタッフ' '障害者雇用' っていう言葉を超えた社会になることが私の展望です。

ーあなたにとって「幸せ」って何ですか？

**まるちゃん：**なんか笑える瞬間。幸せだな。やっぱり日々小さいこととか、ほっこりできることがあると、幸せです。あと、本当に安心するとか、不安がないっていうことが幸せです。ある出来事があり、みんな死ぬんじゃないかという病的な不安感に襲われていて、不安感・孤独感がなくなったのがこの1週間で、お腹から声が出るようになりました。やっと日常を取り戻したところです。

**いでちゃん：**ほんとに身近な所だと、休みの日の前の夜とか。明日休みなので今日の夜とかめっちゃ幸せです。夜更かししてもいいやってなって、大体動画見てます(笑)。

**あさちゃん：**ランチで美味しいご飯を食べられたらちょっと幸せ。食べることに幸せを見出しております♡

～取材を終えて～

スピーカーズ・ビューロー倉敷に行け、楽しい気持ちももらえて良い気分です。

ピアサポータークローバーと心と心のつながりを大切にしてもらいたいと思います。ありがとうございました。

響 栄太郎

つなぐ つづき つながる  
心のピアサポーター  
みんな仲間だ



### 『さろん』

第2・第4土曜日 10時～15時 ※ 警報等で閉所することがあります。

住所：倉敷市上富井 218-8 / 88

スピーカーズ・ビューロー倉敷(多機能・共生型事業体 暮らしきピアぽーと内)

\*サロンのご利用は、下記へお問合せください。

\*当活動は、無理をせず、ドタキャンOKです。施設管理人も例外ではありません。

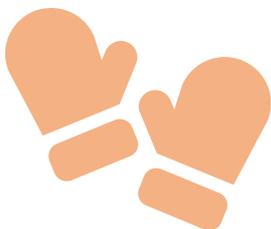
詳しくは 080-9793-1720 : 第2、第4土曜日 10時～15時 まで、お気軽にお問合せください♪



私の体験記とポエム  
～医療保護入院と統合失調感情障害とピアサ  
ポート活動と出会いと回復と～  
長濱洋子（ようよう）

25歳の私へ  
お元気ですか  
鉄格子の保護室は暗くて冷たいね  
パニックになったり注射を打たれたりしてしん  
どかったね  
まさか25歳の誕生日の当日に医療保護入院にな  
るなんてね  
息子を産んだよ  
ピアサポート活動を始めると  
人との出会いが増え始めるよ

22年後の私より  
「ピアサポート活動は出会い」  
孤立しがちで生きづらさを感じる、地域で一  
人暮らしをしている人たちとの出会いが活動の中  
でありました。そういった人たちとの関わりの中  
で感じたことは、気持ちを安心して吐き出せ  
る場所があること、そしてその気持ちを受け止  
めてくれる人が一人でも居ることが大切だとい  
うことでした。



人生は出会いの連続  
人との出会いと関わり合い  
人と関わり合う事で学び  
また自分を振り返り  
気づかされる

「仲間との協働」  
距離が近づいたり離れたたり  
時にはやきもちをやいてぼやき  
それでまた  
許し許され  
こっそり寄り添ったり  
気づかされたり  
関わり合うことで人の深みが増す  
みんなでできる  
ゆっくり遠くまで

出会いは奇跡  
あなたは私の希望

許してくれとは言わないけれど。

自分自身をゆるすことと  
あなたが教えてくれた

ひとりぼっちのきもちのときがあるかもしれな  
い  
足元には小さな野の花がかすかにゆれている

わたしのきずはわたしだけの『たから』  
しんどいのはしんけんにおきあった『あかし』

まっくろやみよのゆたかさにきづき  
いばらのみちがまもってくれる  
感謝の気持ちにポエムを添えて。

私は支援職で働いていた時に発症し、病院により医療保護入院をさせられました。仕事のストレスや母親との関係性、自分の持つ気質が発症のきっかけだったかなと思います。

私は福祉の大学を卒業した後、障害者の就労施設で支援の仕事をしていました。様々な状況のメンバーさん達との関わりにやりがいを感じながらも、労働の重圧から涙もろくなり次第に眠りにくくなっていきました。高熱が一ヶ月続きました。それでも仕事を続けましたが、精神面は不安定で閉鎖病棟へ医療保護入院をさせられました。25歳の誕生日の日でした。

学生時代を振り返ると、両親の言いつけを守り学業に励みクラス委員や部活動の部長の役割を担いながらも、どこか周りの人と馴染めない事から私自身が何かしらの発達障害を抱えていたのかもしれない。

精神科病院を退院後は、発症前から付き合っていた恋人と結婚し子供を出産しました。発症後も私に関わり続けてくれた両親、夫や産まれてきてくれた息子、当時の主治医に深く感謝をしています。

息子と夫とは13年間一緒に暮らしました。睡眠導入剤を服用しながらの深夜のミルク作りは冷や汗ものでした。息子を怪我させないように必死の子育てでした。夫と両親の支えがあったからこそ家事と育児、PTAや地域の役員等の活動、パートタイムで働くこと、舞台での活動を頑張れたのだと思います。それと同時にいつも孤独感は隣り合わせでした。医療保護入院の経験は家族以外誰にも言えずトラウマになり、私自身の障害を受け入れることが出来ていなかったとも思います。

地域で生活する中で失敗経験が重なり、深夜に自転車や車で行くあてもなくうろつくことがありました。息子が成長するにつれ、昼間は床に伏せることが多くなっていきました。そのような姿を息子に見せるのは辛かったです。

『私と同じような経験をした人が居るんじゃないかな。私の経験を話すことで、一人ぼっちで辛い思いをしている誰かの気持ちが少しでも楽になるんじゃないかな。』涙ながら布団に横たわっている時、そう思いました。この想いがピアサポート活動する始まりでした。

ピアサポート活動を始めて6年が経とうとしています。ピアの仲間や友人が増え、静かに深く支えられることが多くなりました。4年前からは家族の元を離れ、今は一人暮らしをしています。息子と離れて暮らす選択は言葉にならない悲しみが伴いましたが、友人や仲間達や支援者さんのお蔭で今は楽な気持ちが有り難いことに増えています。孤立し泥だらけになった経験があったからこそ今の穏やかな暮らしに気づかされます。そしてまた新たな発見や人との出逢い、挑戦する課題に気づかされます。

太  
陽





皆さんこんにちは  
私はペンネーム響英太郎です。英さんと呼んでください。  
生年月日は昭和23年3月28日  
血液型はA型  
ざっくばらんな性格です  
趣味は、本を読むこと。絵を観ること。音楽を聴くこと  
です。  
スマホでユーチューブをみて音楽を聴く時間は幸せです。  
私は心理学より哲学が好きです。

山を感じる。

響 英太郎

山に登れば。なにか見え、感じる事有り新しい発見ができると  
私達は思いますよ。出会いが有りお話しを。又繋がり。成長が  
楽しい日々を。幸福を感じるでは無いでしょうか。

そんな私の体験を発表します。

東京に住んでいた19歳のとき、両親が私の異変に気づき、私を無理やり病院へ連れていきました。病院では大声を出し抵抗しました。しかしすぐに入院になり、心因反応と診断されました。心因反応とは、今で言う統合失調症のことです。

ここから私の闘病生活が始まります。

思い返せば、一緒に住んでいた母の再婚相手である義理の父親に反感をもち、気持ちをまぎらわすため、お酒を飲みはじめました。お酒は徐々にエスカレートし、それがきっかけで発病につながりました。

この頃、母親には大変な苦勞をかけました。

入院費や治療費も必要だったため、とても生活は困難だったと思います。当時の私は親の事を考えていませんでした。

そんな母に今では本当に感謝しています。

入院中、早く退院したいと思っていた私はレク療法や作業療法を頑張りました。結果、1年で退院する事ができました。

それから仕事を再開して働いていましたが、体調を崩し24歳のころ母親の進めで岡山の慈圭病院に入院する事に成りました。その後の私は、副作用に悩まされ、服薬を自分でやめたりして再発し、入退院を繰り返しました。

ある時、主治医に生活のリズムを整えるため、浦安荘という施設を紹介され入所しました。

そこで外勤作業などに携わり、外に出ることがうれしく、収入も有り喜びを感じていました。

当時の職員の皆様にありがたうと感謝を伝えたいです。

そうした中、ピアサポートクローバーと出会います。今から7年前になります。きっかけは保健所の人にピアサポート養成講座を勧められ受けてみました。そこからクローバーに入り、交流会や体験発表などのさまざまな活動に参加しています。そうしたピアサポート活動を通じて、新しい未来や希望が湧き、人と人の繋がりを大事にしている自分が素晴らしいと思っています。

みんなと仲良く、新たな繋がりを持つことができ、自分にもありがたうと言いたい気分です。

私には夢が出来ました。それは、本を出す事と起業する事です。儲ける事がしたいのではなく起業と、本を通じて、人と心の対話をして繋がりを持ちたいと思っています。

そして活動の場所を広げたいです。私は現在、精神障害への偏見を無くして欲しいと言う思いが有り、一般の人や愛育委員や民生委員や家族、当事者に向けて体験談を話しています。

皆さん方に伝えたい事が有ります。人はみな幸福に成る為に生まれて来たのだと思います。たとえ今がどんなに苦しくても希望を持って共に!一步一步前進して行きましようね。

以上で私の体験発表を終わります。ご清聴ありがとうございました。

いつもありがとうございます  
響英太郎  
♥  
♪



# みんなの投稿

つぶやきポエム by おりつ

心が暴れて 泣き叫んだ

あの頃と  
同じ思いで

今、静かに目を閉じ  
そっと つぶやく

私で良かったと 言えるその日までを

繋げる ひとりひとりの recovery 道のり



表彰を受けた えいさん



第43回岡山市障害者福祉大会にて、「功労賞」を頂きました。

”障害を克服して、ピアサポーターとして大活躍”と表彰されました！



虹を見る犬 by ひよ



僕やかん君 by 久義



## 海の彼方 ぴかりん

夕陽が落ちた、らしい。  
あの人は黙っている。  
その前に佇む私。  
頬を伝う涙。  
そこは、窓のない冷たい部屋。  
半年前に突然、消えた彼。  
再会も突然だった。  
目の前の喋らない彼。  
崩れ落ちないように必死に立っていた。  
嗚咽と化していった私の声。  
立ち会った警官の声も心に入らない。  
「緊急連絡先があなたになっていた  
ので・・・」  
別れたのに、まだ、思っていてくれ  
ていたなんて・・・。  
別にキレイじゃなかった。  
まだ、好きだったのに。  
何で・・・。  
どうして・・・。  
後悔だけが、頭を過る。  
運命の人だと思っていたのに。  
「あなた宛の手紙もあるのですが、  
読めますか？」  
「私宛ですか？」  
別れた私にだなんて。  
警官が封筒を差し出す。  
恐る恐る受け取り、恐る恐る開く。  
きっと恨みごとなんでしょ？  
あの日の喧嘩の文句が書かれている  
んでしょ？  
だって、ずっと着信拒否だったで  
しょ？

あの女のところに戻ったんじゃない  
かったの？  
どうして、こんな形なの？  
思いを巡らす。  
手紙には、恨みつらみは書かれてい  
なかった。  
一言も書かれていなかった。  
書かれていたのは、私への愛の言葉  
たちだった。  
今も好きだということ。  
あの女のことより、私を選んでくれ  
たなんて。  
別れてなかったんだ、私たち。  
別れていたと思っていたのは、私だ  
けだったなんて。  
「ご遺体はどうされますか？ こち  
らで茶毘に付すこともできますが」  
身寄りのいない彼。  
「引き取ります・・・」

それから、彼は茶毘に付され、墓に  
埋葬された。  
今、彼と行った海にいる。  
きっと、彼がここにまだいるようで。  
言い合ったことを、今でも後悔して  
いる。  
でも、もういいの。  
あの女のもとから帰ってきてくれた  
だけで。  
うん、私、前を向かなきゃね。  
涙を拭くと、遠くから彼の声がした  
気がした。



### 相談電話の紹介

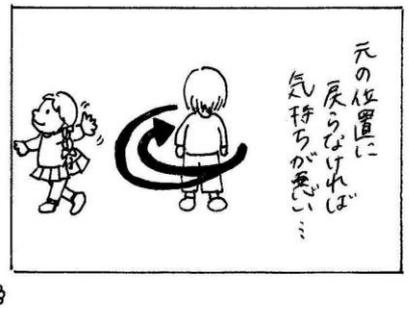
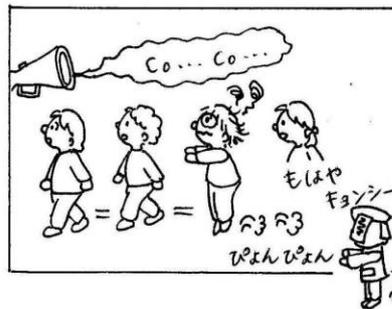
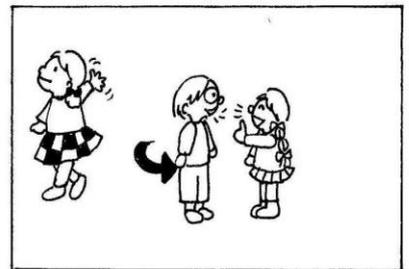
傾聴と共感の姿勢を大切に丁寧な対応を心掛けています。

いつでも連絡お待ちしております。

Tel : 070-5305-5975  
(AM10時~11時50分 PMI時~2時50分)

### 居場所づくり

地域活動支援センターぱる・おかやまのサロンをスタッフと一緒に運営しています。  
メンバーさんが安心して、ほっとできるような居場所作りを行っています。  
自他共に楽しい時間を作れるように努めています。



### 編集長の一言

こんにちは。ぼうです！

この度、クローバーの宣伝の一環としてクローバー便りを地域のみなさんに知ってもらい仲間同士の助け合い、ピアサポーターの輪を広めるために定期的に出すようにしました。これからもよろしくお願ひします。(校正編集 ぼう)



ブログ



インスタグラム



お問い合わせ  
岡山市北区表町3-7-27  
社会福祉法人あすなろ福祉会  
多機能型事業所 ピアセンタークローバー (就労継続支援B型)  
TEL : 070-5305-5975 Mail : [clover.asunaro@gmail.com](mailto:clover.asunaro@gmail.com)

