

# おはなし いほん

50号 2010年

## 夏号

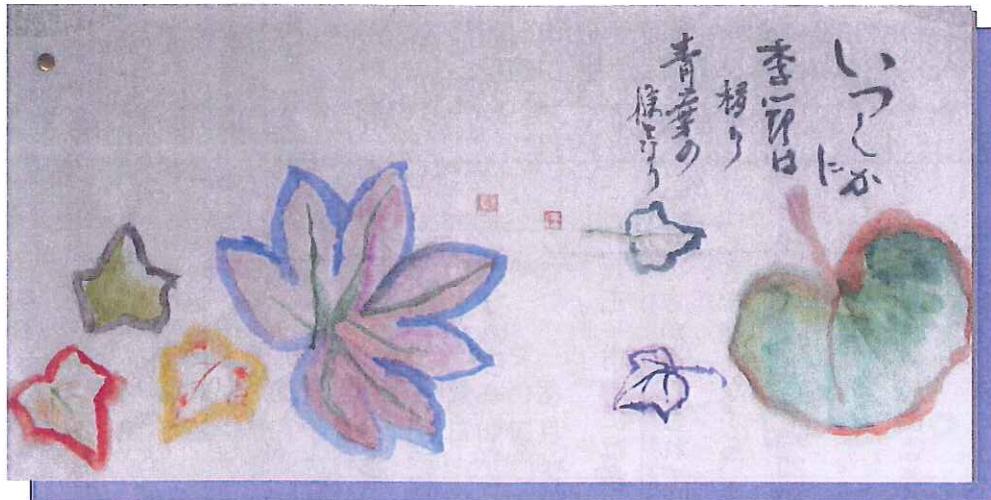
2010年6月1日発行

NPO市民ユニットりぼん

八王子市横川町1166-2 メゾンさつきの101号 TEL042-621-4781

発行責任者 鈴木 真砂子

URL <http://www10.ocn.ne.jp/~ribo>



「ひだまりの家」利用者さんの作品

### 目次

地域でともに暮らしていくために.....	1
総会報告.....	4
ひだまりトピックス<お花見>.....	5
みんなの広場5.....	6
インフォメーション.....	7

してみてください。

地域とともに暮らしていくために  
精神障害者とホームヘルプサービス

社会福祉法人マインドはちおうじ

立教大学非常勤講師 精神保健福祉士

高谷 公之

## 「今日」だけに止まらない心の苦しさ 少しでも想像してみて

「今日はどうもやる気が起きない」「今日の気分は穏やかではなくざわついている」

そうしたことは、私たちが生活していくなかで、ごくあたり前に体験する気持ちであると思います。そのセリフの中から「今日」という文字をとつてみてください。

「どうもやる気が起きない」「気分が穏やかではなくざわついている」このような体験が「今日」だけではなく、明日もあさりてもずっと続していくことを、少しでいいので想像

私たちには、その時その時の感情体験が「今日」だけのもので、明日まで続くことではないと、どこかで知つていて日々の暮らしを送っています。「やる気が起きない」「穏やかではなくざわついている」ことが明日もあさつても続き、流れにまかせることも、切り替えることも難しい。こうした状況の中で精神障害の方は生活を送っています。

何らかの精神に疾患を持つ方たちは、約300万人いると言われています。これはおよそ国民の40人に1人の計算になります。「今日」だけにとどまらない体験を繰り返しながら苦しんでいらっしゃる方たちは実は結構身近にたくさんいるのです。

八王子市内には多くの精神科病院やクリニックがあり、多くの方が通院されています。「今日」だけにとどまらない苦しさを抱えながら、患者さんたちは週に1回の通院の方でも、残りの週6日と20数時間はあたり前に地域で暮らしています。日々の生活の時間のほう



また少し想像してみてください。「今日」

だけにとどまらない苦しさを抱えながら、



仕事をしたり 3 度の食事の支度をしたり、  
洗濯や掃除をすることについて。それらは  
なかなか大変な困難さを伴います。精神障  
害の方はこうした生活を成り立たせるのが困難な状態を  
抱えながら暮らしています。これを私たちは「障害」と呼び  
ます。

### ヘルパーさんに期待したい

### 思いやり気持ちを持ちながらのケア

こうした方たちを支えていく福祉サービスが、まだまだ足

りませんが、徐々に整いつつあります。そのひとつがホーム  
ヘルプサービスです。ホームヘルパーさんは、週に数回、「今  
日」だけにとどまらない苦しみを抱えた方たちの自宅を訪問  
して、家事のお手伝いや外出のお手伝いをしてくれます。精  
神障害者の患者としての顔以外に、障害者として圧倒的に長  
い時間を地域で暮らしている、その生活を支えようと果敢に

お仕事をされている方たちです。

少し話を変えて、「今日はどうもやる気が起きない」「今

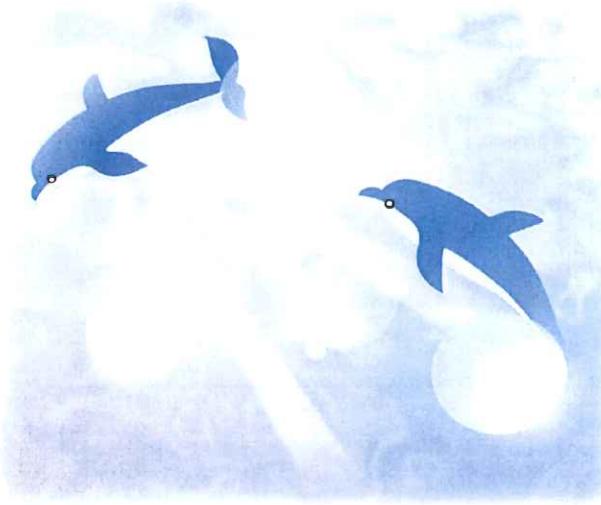
日の気分は穏やかではなくざわついている」時、私たちはど  
のように対処をとるでしょうか。睡眠をとったり、趣味に没  
頭したり、なかには無かつたことに対するひともいるかもしれません。

こうした自分ひとりでできる対処ではどうにもならなかつた時、ひとは誰かに「グチをこぼしたり」「相談した  
り」とひとを必要とする生き物だと思います。自分が対  
処を好む方もいれば、すぐにひとのなかで解消しようとす  
る方もいると思います。一時的なものであれば、ひとりで対処  
することも可能ですが、「今日」だけにとどまらない苦しさ  
には、やはり自分ではない「ひと」を必要とする場合が多い  
です。

私がホームヘルパーさんに期待することは、「ひと」を必  
要とする精神障害者の方たちに、少しずつ  
でいいので想像力を働かせて、その方の「気  
分が落ち込んでいるのかな」とか「落ち着

かないのかな」など、「今日」とどまら  
ない苦しさへの理解を徐々に深めていくて





欲しいということです。そのうえで、おいしいごはんを作ってくれたり、部屋をきれいにしてくれたりしたら、その喜びもさらに増すのではないかと思います。

少しづつ想像力を働かせて、「今日」の苦しみを平等にもつ私たちが、「今日」だけにとどまらない苦しさをもつ方たちを支えようとしていること。このことは実はそんなにめずらしいことなのではなく、あたり前のことだつたりするのかもしれません。そうしたあたり前の積み重ねが、ひとつひととの

交流を豊かにして、私たちひとりひとりや、ひいては地域の人からを高めていってくれるのだと私は信じています。

精神障害の方にとつてはもちろんのこと、ホームヘルプサービスを利用する方々にとつて、ヘルパーさんは単なるお世話をしてもううだけではなく、桜が咲く頃の暖かな春のひだまりのようなあたたかな社会の風を運んでくれる貴重な存在であり、利用者さんとヘルパーさんの関係は、そうしたあたたかな間柄のなかで、ともに想像力を働かせて歩み寄りながら育んでいく豊かな関係を目指していってほしいと願っています。



＜ヘルパーより一言＞  
利用者さんとのつながりを大切にして、日々のケアに入りたいと思います。  
「こんにちは。りぽんです」  
自然な挨拶から!!

F



## 第12回定期総会報告

りりぽんの今後に夢を広げて！

さる5月23日、第12回定期総会が無事終了いたしました。進行に先立ち理事の浜口様よりご挨拶を頂戴しました。「今のこの社会がずっと続くことはありえない、ということを前提に生きていいくことが大切。その中で、最後に頼りになるのは、人と人のつながり」一夜にして価値観が大転換する時代を経験した方ならではのお話は、私たちの胸に大きくひびき、りりぽんの今後を考えていく上での貴重な示唆となりました。

次に議事進行にうつり、各部門から事業報告、今年度活動方針案等が示され、満場一致で承認されました。今年度は、昨年施行された「介護職員待遇改善交付金」を活用することで、職員

の育成と手当ての充実を予算化しています。そして“市民によるたすけあい”というりりぽんの理念を大事にしつつ、今年度も地域に根ざした豊かな活動を行っていこうと決意しました。

### ★交流会★

総会のあとはなごやかな交流会。今年は、「自分とりりぽんとの関わりを見つめ直そう」というテーマのもと、「りりぽんのあゆみ」をふりかえり、続いて「これから自分とりりぽん」についてグループディスカッションを行いました。各グループでは時間が足りないほど話が弾み、さまざまな夢が語られました。日常からちょっと離れて、遠くに目を向けて語り合うのはいいですね！これから1年かけて、ここで出た夢をさらに深めていきたいと思います。



リコーダークラブ「それいゆ」の演奏からスタート。お上手になりました！



八王子地域協議会の仲間「加多厨」さんのお弁当。美味！)

話がもりあがって、時間が足らな~い！

◆◆◆ひだまりトピックス◆◆◆

薄ら寒さもなんのその  
満開の桜にて満悦

毎年楽しみにしているお花見に今年もいつてきました。天候が不順でしたが、収穫が多い花見となりました。花見を楽しまれた利用者の方々が俳句を読んでくださいましたので、紹介します。



ひだまりは 心通わす 友がいる  
せわしくも 今日はのがせぬ 花日和  
立ち止まり しばし眺むる 花の舞

老友と 今が見ごろと 花見かな  
元気だね 声かけられて また元気

ひだまり号が4月から  
新しくなりました！  
よろしくお願ひします



待ちに待ち 花のみごとを うれしいけい  
春の日に、老女が二人で 話してゐ

A  
一  
緒  
に  
C  
楽  
し  
み  
T  
い  
き  
い  
き  
S  
ま  
せ  
ん  
か  
ー  
ク  
ル  
?

### 絵画クラブ アトリエ友

年10回、毎月第2土曜日の午後、13時から16時まで「ひだまりの家」で活動しています。現在4人で自由に描きたいものをおしゃべりしながら気軽に描いて楽しんでいます。どなたでも歓迎。是非遊びに来てください。



### 自然を楽しむ会

年間4~5回登山や散策などの活動を行っています。先日は、川沿いを散策中にカワセミに出会い美しさに感動しました。皆様の参加をお待ちしております。

### リコーダークラブ それいゆ

小学校のころに使っていたリコーダーを使って、唱歌、童謡など馴染みのある曲を演奏しています。練習日は毎月第3土曜日、場所は「ひだまりの家」です。ご参加、お待ちしています。



### サークル K・K

介護や福祉について、分野にこだわらず「興味ある！！」と思ったことに首をつっこんでいます。地域の皆さんにもどんどん声かけをし、参加して頂くつもりです。「K・K」という名前の由来？大仰にいえば介護研究です…。

## ～インフォメーション～

### 今年度の ACT 公開講座は 認知症ケアプログラムを計画中

今年度のりぼん&ACT 共催の公開講座は「認知症の人を支える体験プログラム講座」を計画中。詳細が決まり次第、あらためてチラシを作成し地域に配布いたします。どうぞ、おたのしみに。

### ＜投稿＞介護者のためのしゃべり場に参加して

昨年ACT（NPO 法人アビリティクラブたすけあい）とまちづくり団体・生活クラブ運動グループハ王子地域協議会共催で認知症の公開講座を行った折に、参加者から介護者のためのしゃべり場があったら…の希望を受けて、しゃべり場を開催しました。和室で茶菓をお供に、参加者がそれぞれの介護経験や状況を語り合いました。



みなさん躊躇されるかなと案じておりましたが、そんな心配は無用で、自己紹介からすぐ介護体験を熱く語ってくださいました。それぞれが抱えている状況は嫁姑、夫婦間、金銭問題、兄弟間など様々で大変さがひしひしと伝わってくる内容でしたが、その大変ささえ、共感できる仲間がいるから、という安心感の中で明るく吹き飛ばしていました。笑いあり涙ありの、あっという間の2時間でした。

次回は7月31日(土)14:00～15:30 由木東市民センター

胸に溜めこまないでしゃべりに来てください。

内野 090-4433-3489 [momonga-yoko@nifty.com](mailto:momonga-yoko@nifty.com)

### ＜2010年4月実績＞

	人数	時間
A C T	10	77.33
訪問介護	30	389.00
訪問予防	12	74.00
障害福祉	19	170.16
通所介護	21	
通所予防	7	
居宅介護	76	
居宅予防	12	

### ＜つぶや記＞

6月は梅仕事の季節。青梅が出始める  
と梅シロップを仕込みます。竹串で青梅  
にぶつぶつ穴をあけると、より酸っぱい  
エキスが出るようです。ハチミツをかけて、  
一日何回かビンをゆすっていると、  
次第に梅がしわしわになり、浮いてきて、おいしいシロ  
ップの出来上がり。水で薄めてジュースにしたり、ゼリ  
ーにしたり。梅酒や梅干を作る方も多いでしょう。暑い  
夏を迎える準備の1つです。 A

