



# ひびき



隔月刊

(題字 佐藤 寛)

令和6年11月29日

特定非営利活動法人 福島・伊達精神障害福祉会 (通称：ひびきの会)  
 事務局：〒960-8055 福島市野田町2丁目5-9 TEL 024-563-7680 FAX 024-563-7685

## 2024年度、晩秋のごあいさつ

理事長 相澤 與一

今日は、10月の20日、昨日まではとてもあったかで、晴天の17日にはHANAのみなさんと猪苗代湖までバス旅行し、白鳥号に乗って磐梯山を観ながら一回りし、喜多方ラーメンをたらふく食べてきました。

ところが、日曜の20日は晴れましたが、寒冷前線の襲来で一転して一挙に寒い晩秋になりました。

この日、駅前の医大キャンパスで、「リカバリーを語ろう。リカバリー志向でつながろう」をテーマに研修会があり、私もピアサポーターのみなさんと一緒に参加しました。家族会のお母さんたちもお見掛けしました。「リカバリー」とは、「人間的回復」ということになるのでしょうか。病気をもっている、人間的交流のなかで対話能力を含む人間力を回復し発達させることのようにです。だから、ピアサポーターにも大きな役割が期待されるわけです。

秋は、どこでも多忙ですね。多忙過ぎてこんがらがります。私は、最初、医大看護学部の大川貴子先生を講師とする「リフレクティ

ング」に参加したのですが、それは11月の24日に医大の看護学部で開催ということでした。

「リフレクティング」は、日本の精神保健医療福祉の分野では「オープンダイアログ」とともに紹介されるようになったようです。詳しいことは11月24日の研修で勉強すればいいですね。

最近私は「オープンダイアログ」について勉強しているのですが、北欧発の「オープンダイアログ」は、「心を開いての対話」と訳せるのでしょうか。当事者に寄り添い、お互い障がいなどの不自由のなかで生きる相手にリスペクト(=敬意)をもって難儀などを傾聴しあいながら、話し合いのなかで障がいの受容によるしのごと安心を得、回復をすすめてゆくことであるように思えます。もちろん、お互いに敬意をもって「対話」しあうことは、難儀からの解放と人間的回復に大いに役立つことは、障がいの有無にもかかわりなく確かなことです。これは国際平和にもあてはまることで、軍拡よりも平和のための対話こそ最良の安全保障なのです。



## 第32回ばんだいのつどいへ参加して



10月15日(火)、爽やかな秋晴れのもと、ひびき3名、HANA1名、ろんど5名、ご家族1名、職員5名の計15名で猪苗代町の国立磐梯青少年交流の家にて開催された、ばんだいのつどいに参加しました。

今回はFCTの人気アナウンサー、直川貴博氏の「自分を好きになる方法」、と題したトークショーを楽しみに参加された方も多く、会場を埋めた217名の参加者の熱気と質問コーナーの盛り上がりがとても印象的でした。

その後の分科活動では、赤べこの絵付け、ポッチャ、自然観察と各自が希望の活動に参加され、思い思いに有意義な時間を過ごされました。

昨年は野田町への移転と重なり参加を見送った為、二年ぶりのつどいを、行き帰りの車中でのおしゃべりも含めて、笑顔あふれる時間を過ごすことが出来ました。



ワークショップろんど 高野ひろみ

### ～参加利用者さんの感想～

10月15日ばんだいのつどいに参加しました。トークショーはアナウンサーの直川貴博さんがいらっしやいました。直川さんは、明るくて素敵な人でした。

その後は創作活動で、赤べこの絵付けをしました。かわいらしくできました。とても楽しかったです。

辻 多恵子

久しぶりのばんだいのつどいで、楽しめました。ポッチャ難しかったのですが、面白かったです。天気も良かったので、いい思い出ができたのが良かったです。

阿部 淳

今回、2年ぶりにばんだいのつどいに参加して中テレの直川アナのトークショーでは、「さすが、本物のアナウンサーだな」と思いました。また、ポッチャは簡単そうで意外に難しかったです。唯一の心残りは、泊まれなかったことです。来年もし参加できれば楽しみたいです。

鈴木洋平

待ちに待った2年振りのばんだいのつどい。実は足を骨折していたのでスタッフさん達が心配していましたが、それよりもばんだいのつどいが楽しみで参加しました。

車内は大盛り上がり。途中でそれぞれ昼食を買い、亀ヶ城公園で食べました。公園は緑がいっぱいで自然を満喫できました。

その後は磐梯青少年交流の家に到着して、最初に直川アナウンサーの講演があり、とても参考になる内容で為になりました。トークも面白かったです。

ポッチャにも参加して他の福祉施設と接する機会があつて良かったです。

今回のような、当事者同士の交流は貴重なので、またばんだいのつどいに参加できる事を心待ちにしています。

渡邊 裕樹

今年のばんだいのつどいに参加して、今回HANAのメンバーは私1人だけの参加でした。トークショーはおもしろくてよかったです。アナウンサーの個性や仕事を聞いて、すごくためになりました。自然観察は基本ウォーキングでしたが、めずらしいものを見れてまあまあよかったかなと思いました。来年もぜひまた参加してみたいです。

ペンネーム わん

## 「リカバリーを語ろう、リカバリー志向でつながろう」

2024年10月20日(日)14:00～16:00、県立医大駅前キャンパスにおいて、標記の研修会があった。内容は、ひきこもり/精神/発達障がい当事者会「リカバリー福島」代表の岡崎さんのリカバリーストーリーをお聴きし、その後にグループ討議をするものであった。

岡崎さんは現在42歳。就労継続支援A型事業所のピアスタッフだが、中学生頃から体調不良に悩まされ、高校、大学生活もさまざまに苦労があったようだ。35歳で多量の睡眠薬を飲み、病院に救急搬送。3ヶ月の入院を経て、デイケアに1年通うためにメンタルクリニックに通ったとのこと。3ヶ月すると心身ともに安定していき、その後も「希望と安心」を目指してリカバリーを続けているということだった。

「希望と安心」を構成する4つの要素として、①人との繋がり(医療、福祉、家族、ピア仲間、友人、地域など)②自分自身を知ること ③治療(医師の指示通りに服薬、認知行動療法など)④目標、夢について話してくれた。経験に基づく説得あるお話だったと思う。

その後、参加者でテーブル毎の意見交換を行なった。ひびきの会からは、理事長、事務局長、家族6人、事業所の利用者3人が参加して、有意義な時間を過ごすことができた。

家族 山口哲子

### 〈参加者の感想〉

当事者のリカバリーに至る貴重な経験談を聴くことが出来た。福島市内に住む男性で、双極性障害と自己紹介してくれた、

中学時代頃から気分の上下が始まり、野球に夢中になる中で辛いときは、その部室や帰宅途中のコンビニが心の逃場になった、高校から大学を目指したが気分の上下があり苦しむ中、都度逃場を探し自分なりの心を休ませていた。やがて、古本屋で自分の症状と合致する病があることを知り、初めて受診した。病院でやさしく精神科を勧められ、双極性Ⅱ型との診断に自分も認める。それから薬を飲み希望の大学入学も果たし安定はしたが、希望の職業も続かず、4年間実家で引きこもる。その時の逃場は睡眠薬を飲み寝る事だった為、過量服薬となり入院となった。

その後、自分の特性を理解し市内のメンタルクリニックに通院。予防や対処方法を学び、デイケアで友人も出来、心が安定していった。やがて、ピアサポーターとしての活動を勧められ、ようやく「ピアサポーターとして生きる」道を見つけた。そして、病気の偏見をなくし皆で「希望と安心」を持てるようになる手伝いをしたいと思うようになった。

さわやかに語る彼の言葉は、苦しみを一つ一つ乗り越えてきた希望と自信が感じられ、私自身も心が軽くなった。

家族 KK

私のピア仲間でもある、福島市内A型事業所ピアスタッフ兼当事者会代表、岡崎幸治さんによる「リカバリーストーリー」を再度聴けるとあって楽しみであった。岡崎さんのリカバリーストーリーを拝聴して第一に思ったのが、とてもドラマティックな半生を送られたなあという事と、一見バラバラな要素(出来事)を一つに纏め上げ、分かり易く且つ要所要所で笑いもあり飽きせないスピーチ力だった。岡崎さんは、飽きせないスピーチに力点を置いているらしく、気をかなり使っておられる様である。持病に振り回された事や「死」について真剣に向き合った事、岡崎さんの赤裸々な「リカバリーストーリー」には何度も考えさせられた。今では上記の役割の他にも様々な要職を務めている岡崎さん。17歳も年下であるがその生き様とリカバリーは私の目標である。

支援センターひびきピアサポーター 鈴木英生

## 「第24回パネルの会」研修報告

### 「一人になっても地域で生きる・支える」

2024年10月27日(日)13:30～16:15、県立医大において、標記の研修会があった。パネルの会では、こころの病気をもつ当事者の方が、たとえ一人になったとしても地域社会生活を続けていけるような知恵と経験を出し合えるよう、講演を企画したとのこと。

前半は、パネリストとして、①当事者男性二人の発表 ②支援者 合同会社いずみ福祉会の代表渡邊邦弘さん、③支援者 公益社団法人 会津社会事業協会 訪問看護ステーション アースの物江佳子さんの発表。後半は質疑応答の時間だった。

①仕事を覚え、みんなと仲良くしようと努力をし、グループホームや以前住んでいた地域の人たちともつながり、今の暮らしに感謝をしている当事者の話。もう一人の方も、一人になっても地域で生きることは可能だと話している。二人とも主治医や支援者としてしっかりと繋がりがながら一人暮らしを続けていて、決して孤立してはいない。

②グループホームは、長期入院経験者、入退院を繰り返す方のために考えてきたが、現在はアパートでの一人暮らしを希望する人が増えたため、サポート付き住宅に転換している。支援内容は、保証人不要、相談支援(訪問・電話)、緊急時の対応(365日24時間)、金銭管理、食事提供など。毎月の利用料は月額1万円。

③支援内容は、服薬確認、症状の観察と把握、食事、洗濯や入浴の保清、経済面など。またこうあって欲しいではなく、こうありたいを大事にし一方的な支援にならないようにする。当事者が住みたい場所で自分らしい生活が送れるように、不安や孤独感を放置しない。

ひびきの会からの参加者は、理事長、事務局長、職員1名、家族6名、当事者1名だった。

家族 山口哲子



## 〈参加者の感想〉

51才の息子との二人暮らし。発達障害もあり集団になじめない息子にとってグループホームはとても無理。このまま自宅で過ごすかとモヤモヤしていました。「サポート付き住宅」は保証人不要、相談支援、緊急時の対応、金銭管理、食事提供等、契約金月額1万円で自宅住まいでも利用することができるというもの。参考になりました。

- 訪問看護の内容が詳しくわかりました。「利用者の思いを感じとること」「過度の援助ではなく必要な支援」「支援者側の目標計画になっていないか」等々、医療者従事者の方々の姿勢に感動しました。
- 当事者お二人の大変な苦勞と経験から発せられた言葉や思いに力づけられました。「根拠のない自信をもつことが大切」「こんな自分でも自信をもって生きる」は早速息子に伝えました。
- 24回目となったパネルの会。閉会挨拶の「30年前自分が退院した時は何もなかった」という言葉が印象に残りました。

家族 高橋

いずみ福祉会の代表渡辺氏の話が聴くことができたのは大きな収穫であった。当事者が自立して生きるために必要なサポート付き住居(個室)を賃貸し、共同生活になじめない人の問題を解決し、今100名程度利用している。支援内容は、その人の状況に応じ、①アパートの借り上げ(個室、保証人不要)、②食事提供(弁当など)、③金銭管理、④相談支援、⑤緊急時の対応他、必要に応じて、安心して生活できるようにサポートする。費用は①～⑤他を含めて概ね月12～15万円程度とのこと。生活保護受給と障害年金で暮らせるか？それぞれの入居者に対応することを知り私の重い心配事の一つに少し明るさが見えた気がした。

家族 KK

# お茶のまね会報告

11月9日(土)昨日は「今季一番の冷え込み」となり、今朝は吾妻山も安達太良山もうっすらと雪化粧です。真っ青な空と紅葉した街路樹が冬の訪れを感じさせ、感傷的になりながらひびきに向かいました。家族10名の参加で行いました。

●今は穏やかな波の中にいる。叫ぶということはこの間やっていないが、先日本人が大切にしていた写真を親がどこかにやってしまったのではないかと強く叱責してきた。その後このことで本人から「ごめんなさい」の言葉。自分の頭の中で沸き起こった大きな「思い違い」を冷静に振り返り、言葉にすることができたようだ。

●安定している。高齢の親の送迎をしてくれる。

障害者雇用ではあるが16時30分までの就労。疲れると症状が出てくる。企業側の障害者雇用への理解が少し進んできたように感じる。解雇を匂わせることもあったが、私たち親が労基署等に相談しながら、何度も企業側と交渉してきたことも大きかったと思う。

●週3回デイケアに行っている。薬のこともあるが早く寝て夜中に起きて4食目？を食べるので当然太ってしまう。本人も気にして運動公園に出かけたりするが・・・

タバコは止められた。その分洋服を年金の範囲で買い物しているようだ。怒らないで、ほめるよう心掛けている。

●体調が寝っぱなし。ろんどにもなかなか行けない状態。行けた時は「行けた！」と喜んでいる。

●8月末から週1回1時間家事援助のヘルパーさんが入っている。それまでは疲れているから、そんな気になれないとか言ってやろうとしなかった、毎日5～6本の麦茶のペットボトルのキャップとラベルはがし、牛乳パックの洗浄切り開きをいつの間にかやるようになった。食べた後の食器をいつの間にか洗ってあることも。現在話を聞いてもらっていることが主であるが、外の空気が入るのは良いと思う。

●やることがないと一日中寝ている。起床は不規則。用事があると寝不足でも起きて出かけている。夕食後トランプ・セブンブリッジをやっている。

☆今回2回目の参加というお母さんからは、息子さんが家を離れて大学在学中に発症、数か所から処方された睡眠薬を過剰摂取、依存、対人関係が築けない等の大変な様子が話されました。私たちからは、お母さん自身がひびきに顔を出して話をしながら気持ちを軽くして、また、知は力なりで、みんなネット等の購読で情報を得ていきましょうと話しました。

★ 次回は1月11日(土) 10時 ～ 12時 支援センターひびき ★  
～ 新春交歓 ～

新年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
事務局でお弁当を用意しますのでどうぞお楽しみに。  
みなさんの参加をお待ちしております。

参加申し込みは法人事務局 1月6日(月)まで

TEL 024-563-7680 (高橋)

# 「ひびきの会」あしあと

<令和6年>

- 9月3日(火) NOP共生社会ふくしま設立総会出席
- 9月5日(木) 第4回福島市いきいき共生推進委員会出席／福島県サービス管理責任者基礎研修(講義)出席／自立支援審査会出席
- 9月9日(月) 障がい福祉施設職員研修出席／新人ファシリテーターオンライン打合せ出席
- 9月10日(火) リーダー会議※
- 9月11日(水) 令和6年度福島県障がい者相談支援従事者養成研修出席
- 9月12日(木) 令和6年度福島県障がい者相談支援従事者養成研修出席
- 9月13日(金) 令和6年度福島県障がい者相談支援従事者養成研修出席
- 9月14日(土) お茶のまね会※
- 9月18日(水) サービス管理責任者等基礎研修ファシリテーター打合せ出席
- 9月26日(木) 福島県北地区障がい福祉連絡協議会定例会出席／市民スポーツ大会実行委員会出席
- 9月30日(月) 伊達市自立支援協議会就労支援部会出席
- 10月1日(火) 令和6年度サービス管理責任者等基礎研修出席
- 10月2日(水) 令和6年度サービス管理責任者等基礎研修出席
- 10月3日(木) 福島市GH事業所連絡会打合せ出席／令和6年度サービス管理責任者等基礎研修出席
- 10月4日(金) 令和6年度サービス管理責任者等基礎研修出席／高齢者活躍企業フォーラム出席
- 10月8日(火) リーダー会議※
- 10月10日(木) 感染症の発症及びまん延防止の為の研修出席／福島市GH事業所連絡会研修会出席
- 10月12日(土) 令和6年度みんなねっと北海道・東北ブロック精神保健推進研究会出席
- 10月16日(水) 令和6年度福祉職員キャリアパス対応生涯研修過程管理職員研修出席／魅力ある職場づくり推進セミナー出席
- 10月17日(木) 令和6年度福祉職員キャリアパス対応生涯研修過程管理職員研修出席／令和6年度第2回社会保険事務講習会(社会保険事務研修会)出席
- 10月18日(金) NPO税務・会計のポイント講座～日々の会計実務の基本を学ぶ～出席／共生社会ふくしま部会合同会議出席
- 10月21日(月) バリアフリー推進パートナーミーティング出席／伊達市自立支援協議会就労支援部会出席
- 10月24日(木) 福島県北地区障がい福祉連絡協議会定例会出席
- 10月31日(木) 自立支援審査会出席

※内部会議・会合

## イベント情報

### 《ひびきの会》

#### ☆お茶のまね会

1月11日（土）10:00～12:00

詳細は6頁を参照ください。

#### ☆家族相談（要相談）

毎週火曜日 11:00～14:00

曜日と時間は要相談

担当：支援センターひびき

家族相談員が相談に応じます。

事前にご連絡をお願いします。

### ～販売会のお知らせ～

#### 《HANA》

★伊達市障がい福祉事業所販売会

日時 12月11日（水）

時間 11:30～13:30

場所 伊達市役所エントランスホール

★いきいき！ふくしまーケット

日時 R7 1月23日（木）

時間 11:00～13:00

場所 福島市役所

### <編集後記>

10月17日（木）HANAでバス旅行に行って来ました。猪苗代湖で遊覧船に乗り、河京ラーメン館でラーメン&ビュッフェを満喫し、野口記念館で歴史にふれ、猪苗代道の駅でお土産を買ったりと、天候にも恵まれ楽しい時間を過ごして来ました。翌日休まれる方もなく、昨日のバス旅行の話題で持ち切りでした。来年は何処に行こうか、今から楽しみです。

（かんの ゆうこ）

### <お問い合わせ>

ひびきの会事務局	TEL 024-563-7680
ワークショップ ろんど	TEL 024-563-3304
支援センターひびき	TEL 024-522-6886
HANA	TEL 024-584-2920
leaf	TEL 024-572-3770

<http://hibikinokai.sakura.ne.jp>

検索する場合は、

**福島・伊達精神障害福祉会**

と入力してみてください。