



ひびき



隔月刊

(題字 佐藤 寛)

令和6年3月31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

春雪のあさ、松川に白鳥が群れて

理事長 相澤 與一

みなさん、こんにちは。お変わりありませんか。今朝は春雪がどっさり降って驚きました。私の行きつけの松川には白鳥が群れて賑やかですが、北帰行が始まれば寂しくなってしまうそうです。

3月3日の日曜日、私たちが個人参加しているアウトリーチを推進するF-ACTORの会共催企画で、『改めてリカバリー運動を広げよう』～明日をもっと良くするために今、私たちができること～と題した研修会が福島医大の看護学部棟で開催されました。この研修会には、ひびきの会々員の皆さんが8名も参加されました。

研修会の講師は、増川ねてる(ペンネーム)氏で、障がいのある当事者で専門的な支援者(ファシリテーター)としての活動を業としてしています。講演はとても面白く、受講者の私たちにそれとなく沢山の話題を投げかけて考えさせるものでした。「リカバリー」の語源には自分を取り戻すという意味が含まれているそうです。

増川氏がワークショップで紹介しているアメリカ発のWRAP(W=WELLNESE元気、R=RECOVERY回復、A=ACTION行動、P=

PLAN計画)は、「精神的な困難を抱えた人たちが自分らしくあり続けるため」のリカバリープランです。社会的に良い人間関係を持ち肯定的な方法でつながっていることが重要とされており、私は毎日の生活、職員と利用者の様子を思い浮かべながら傾聴しました。

「ひびきの会」が新施設に移転して半年になります。やはり気分がいいですね。支援センターひびきでは養成研修を終えて新人ピアサポーターが誕生し、当事者による講師依頼を受け講話を行っています。ワークショップ roundsのお弁当はお惣菜販売も加わり、とても繁盛しているようです。それぞれ新たなことが進展するなかで、私は利用者の皆さんとの会話から学ぶことも多く、充実した時間を過ごしています。

今後もお互いに励ましあい、認め合う関係が築かれてどんどん繋がる場所になることを願っています。さあ、令和6年度も職員、利用者の皆さん、ご家族の方々も笑顔で健康な毎日を目指しましょう！

支援センターひびきの事業変更について

支援センター「ひびき」は、精神障がいのある方々が社会参加を通して、地域で生活を送れるようサポートを実施してきました。令和6年4月からは支援センター「ひびき」は職員数により福島市地域活動支援事業要綱に従って変わります。職員2名で基幹事業を行いますが、勤務時間が異なるため変更いたします。

1. 「ひびき」開所時間は9：00～16：00、以降は施設となり入出はできません。
2. 開所時間内の相談や電話は職員が対応しますが、16：00以降は留守電話対応となりますのでご了承ください。
3. 今まで「フリー」と称していたプログラムの時間は、今後は支援センターひびきへ登録された皆様の「自主活動」または「居場所提供」としての活用になります。
4. 土曜日の開所は行いません。

支援センター「ひびき」を通所されている皆様に大変なご不便をおかけ致しますが、何卒、ご協力をお願い申し上げます。

障がい者相談・地域活動支援センター 光家 由美子



新入職員紹介

【HANA】本田 幸

11月より、HANAに新しく配属になりました、本田 幸（ほんだ みゆき）と申します。「幸」1文字で、「みゆき」と読むので、「なんて読むの？」と聞かれることが多いです。前職は、デイサービスの介護職員として、「お客様が楽しく過ごせるように」を目標に、お客様と、かかわらせて頂いておりました。私は、書道と馬が大好きです。前職とはまた、異なる福祉の分野ですが、学んできたことを活かして、皆様のお役にたてたら、とても嬉しく思います。皆様、よろしくお願い致します。

【新人ピアサポーター紹介】

鈴木 英生さん

1/25～1/26、あさかホスピタルに於いてピアサポーター初級養成講座を受講しました。2日間の講義で、私は相談者の不安やわだかまりを「傾聴」⇒「受容」⇒「共感」と進むべき基本を、これまでは自分の考えと価値観を一方的に押し付けてきたことに気づくことが出来ました。

ピアサポーター取得後の今、福島市内各小中学校に出向き、私が精神障がい発症のきっかけの可能性と考えている『いじめ』について話したいと思っています。自分が経験した『いじめ』の辛さや『リカバリーストーリー』を講演して、今を生きる子どもたちへ伝えるピアサポーターになれるよう努力したいと考えています。

田村 早織さん

あいにくの大雪の最中、郡山市へ2日間泊りがけでのピアサポーター養成研修でした。研修会場は郡山駅のその先にあるあさかホスピタルで、行く前からとても不安があり心配でした。今回の養成講座には17名が参加し、私は4番目のグループで講義や各グループワーク、課題発表もあり充実した2日間でした。

私は養成研修に参加したことが縁でピアサポーター仲間と一緒に食事をしたり、受講後に手紙が届いたりする友達が出来ました。これからも同じ目標を持つ仲間同士で支え合い、お互いに助けられながらもピアサポーターの活動を本格的に行っていきたいと思っています。

ろんどおべんとうからの御礼の言葉

この度10月より「ぷちろんど」から「ろんどおべんとう」へ名称を変え、11月から一般販売も開始しました。

皆様にはいつも新鮮でおいしい無農薬野菜や果物、お米などを提供していただき誠にありがとうございます。一般販売している惣菜品や利用者さんへの食事提供にも使い、どれも「おいしい」と好評です。また、初めての試みで野菜は一般販売もして、地域住民のお客様より大変好評です。また、白くてふっくら炊けたごはんのおにぎりも、とても好評で毎日完売しております。

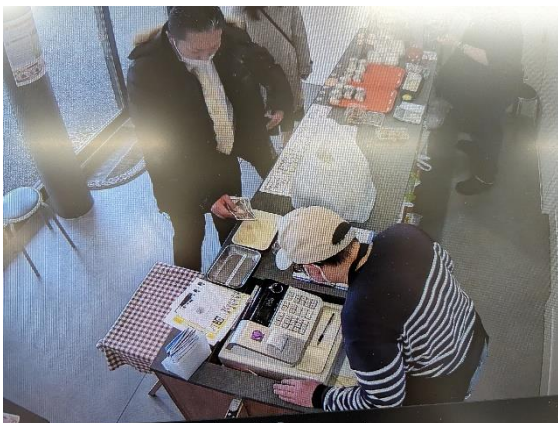
物価高騰で飲食関係が大打撃を受けている中でのご厚意にありがたみを強く感じました。新年を迎え、ろんどおべんとうがさらに皆様にご愛顧いただけるように、季節の地元野菜を取り入れたメニューの開発や福島の郷土料理のお惣菜の販売などをしていき、子供から高齢の方まで安心して買い物にこれる温かい雰囲気のお店作りをしていきたいと思っております。これからも、食材の持つうま味を生かして、「おいしい」お惣菜を提供出来るよう日々頑張っております。深く感謝しております。ありがとうございました。

ろんどおべんとうスタッフ一同



～ ご協力者 ～

- ・大内果樹園 様
- ・佐々木和男 様
- ・黒須京子 様
- ・武田拓之 様
- ・小林英夫 様





お茶のまね会報告

3月9日(土) 3月になって寒い日が続きました。この日は風も強く駅 西口から自転車や歩いて来る人はどうしたものかと気がかりでしたが、12名の参加で行いました。しばらくぶりの方もいて始まる前から話が弾みました。いつもの近況報告では

- 息子は何年も床屋でしかひげを剃らず伸び放題。風呂にもなかなか入ることができないでいる。今朝起きてみるときれいな顔になっていた。朝風呂にも入ったとのこと。気になる洗面所は?一応紙を広げて流してはいないとのこと、「いいねー」とほめてやった。
 - 真夜中枕もとのスマホが鳴った。「救急車来るから」と息子。驚いて急いでパジャマの上に服を着て到着した隊員と状況を確認、救急車に乗って日赤病院へ。頭部CTを撮り異常なしを確認し、タクシーで帰宅した。「119をしたことを悪かったと思っている。辛かったんだ」とぼつり。「そっかー」と言うしかなかった。何年たっても昔のことを思い出して辛くなっている。
 - 昨年末1年ぶりに退院した。ほとんど家の中で過ごしている。教科書を読んだりしている。白内障の手術が病院の都合で1年先に伸びている。
 - 8年かかって精神保健福祉士の資格を取得した。仙台で施設のスタッフとして働いている。同僚の利用者に対する不適切な対応を目にすると、ストレスになって体調を崩している。実家に帰ってくると疲れて寝ている。
 - 依存症の自助グループに夫婦で参加していた。そのかいあってか親自身が変わった。それを息子自身感じとったようで、今では落ち着いている。
 - 親自身心身共に健康であることが、当人にも良い状態で接することができるのでフィットネスクラブに通っている。そこでの交流も元気になれる。
- その他、毎回ご夫婦で参加されるTさん夫妻。障害枠で一般就労している息子さんについて今回初めて、実は正職員で在職中に発病し、大変な入院を経て解雇されかけたが基準局等と相談しながら事業主と粘り強く交渉し、障害枠雇用を勝ち取ったことを語って下さいました。就労できていることに半ば羨んでいましたが、そうした大変な苦労があったことがわかりました。また、成年後見制度について話題となり、次年度の課題としました。

★ 次回は5月11日(土) 10時 ~ 12時 支援センターひびき ★
~ 茶話会 ~

毎回変わることはない茶話会ですが、お話の中にいろいろと気づかされることがあります。やはり話すこと、語り合うことは力になってくれると思います。話すことはチョットという方も、聴くだけでも歓迎です。どうぞお気軽にお越しください。

「ひびきの会」あしあと

<令和6年>

- 1月9日(火) 測量設計業協会県北支部からの贈呈式出席
- 1月13日(土) お茶のまね会※
- 1月16日(日) リーダー会議※
- 1月23日(火) 令和5年度県北圏域精神障がい者理解促進研修会出席
- 1月25日(木) 福島県北地区障がい福祉連絡協議会定例会出席



- 2月3日(土) 令和5年度(第26回)授産施設関係職員等研修会出席
- 2月4日(日) 令和5年度(第26回)授産施設関係職員等研修会出席
- 2月5日(月) 福島市いきいき共生推進委員会地域移行部会出席
- 2月6日(火) リーダー会議※
- 2月8日(木) BCPオンラインセミナー出席
- 2月10日(月) 成年後見人制度について出席
- 2月13日(火) 福島市GH事業所連絡会出席
- 2月15日(木) 自立支援審査会出席
- 2月16日(金) 令和5年度心のバリアフリー講演会出席
- 2月17日(土) 2023支部講座inそうま出席
- 2月19日(月) 福島地区安全運転管理者協会講演会・意見交換会出席
- 2月22日(木) 福島県北地区障がい福祉連絡協議会研修会出席
- 2月27日(火) 大笹生支援学校移行支援会議出席
- 2月29日(木) 令和5年度福島市社会福祉審議会出席／第5回理事会※



※内部会議・会合

《人事》

現所属			異動内容		
所属	職名	氏名	所属	職名	日付
ワークショップ ろんど	目標工賃達成 指導員	菅野 祐子	HANA	生活支援員	令和6年4月1日付
HANA	生活支援員	佐藤 浩美	ワークショップ ろんど	生活支援員	令和6年4月1日付

イベント情報

《ひびきの会》

～販売会のお知らせ～

☆お茶のまね会

5月11日(土) 10:00～12:00
詳細は4頁を参照ください。

《ワークショップろんど》 《HANA》

★Sakuramarket ※HANAのみ
日時: 4月7日(日)
時間: 10:00～15:00
場所: 福島空港公園エアフロントエリア

☆家族相談(要相談)

毎週火曜日 11:00～14:00
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。

その他、販売は不定期で各所にて行っています。

《支援センター「ひびき」》

精神看護学Ⅱ(3年次)

「精神の健康問題をもつ人の理解」 について
日時: 令和6年4月9日(火) 9:30～12:30
場所: 福島県立医科大学 看護学部
講師: ピアサポーター 高橋 稔 氏



<編集後記>

隔月発行の「会報ひびき」を作るために、各事業所の職員と2名の家族(高橋恭子と山口哲子)が会報委員となっている。対面での会議の翌月はZOOMでの会議というように、毎月集まり話し合う。

家族委員は私共が長らくやっているが、新たな視点も大切だと考えている。誰か家族で協力してくれる方、できればパソコンが使える方はいないでしょうか。求めています! (やまぐち)

<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。