



あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会
事務局：足立区千住4-3-9
TEL 3881-6400



2024年
3月号

早3月になりました。この冬は暖冬で2月から4月～5月の気温の日もあり、梅や桜の花も慌てて咲いているようです。寒いのは辛いですが、この陽気では体調をくずしてしまいそうです。

能登半島地震で被災された方々も未だ、不自由な生活を余儀なくされています。そして世界では、戦争がやまない国があり、明るい春をみんなで迎えることが出来ないのが残念です。

どうか体調管理に留意されお元気に過ごされることを願っています。

< 2月 あしなみ会例会 報告 >

2月17日(土)の例会は、病院デイケアを利用しておられる当事者の方々とスタッフの方をお招きして体験をお話ししていただきました。当日は12名が参加しました。

強迫神経症と向き合っておられるBさん。ずいぶん前のことだけれど、清潔な環境が必要となったことがきっかけに症状に悩まれることになったとのことです。デイケア参加の目的は、外に出ること。外に出ることで強迫行為から逃げられる時もあるとのことです。

ついついやってしまっていて困ることは、消毒スプレーを何回もプッシュしてしまう、たくさん買い物をしてしまう、施錠も気になってしまう、手洗いが止まらなくなることなど。さらに困るのはお金が無くなってしまうこと、お部屋が買い物でいっぱいになってしまうことです。お買い物は、以前の住まいの近くのお店…今は遠い…にこだわっていたけれど、今は、訪問看護さんと今の住まいの近くのお店で買い物ができるようになり楽になりました。訪問看護さんと買い物に行くと、自分では買わないような商品もすすめてくれるので、食料の幅も広がってきました。また、買い物をした後、訪問看護さんが一緒にコーヒーを飲む時間を作ってくれ、いつも一人なので、その時間がとても嬉しいです。お買い物は、先に食料や必要なものを買って、そのあとで、100円ショップに

行く、と順番を工夫して、生活が困らなくなったそうです。お部屋の片づけは、デイケアのスタッフにも協力してもらって、今はとても楽になりました。ヘルパーさんには、お部屋の中の物が動くと思心地が悪くなるので、水回りの掃除をお願いしています。

窓の鍵閉めも気になり、何回も確認するので時間が無くなってしまい疲れてしまうことが困りごとです。デイケアの作業療法士さんと相談して、ヘルパーさんが帰った後に1回確認し、気になるなら翌日もう1回確認して終わりにしようと決めました。

人間関係では話題がパッと出てこなくて困るけれど、人とお話ができることは楽しいです。デイケアでは、役割として担当する係があり、係のお仕事を進めるためにほかの人と話し合ったり、みんなに説明したり、自分が出向いていく必要があることが励みになっています。また、日々の係活動でも、「ありがとう」と言ってもらえることもとてもうれしく、励みになっています。

「就労までの道のり」の体験をお話くださったCさん、病気そのものの辛さと病気を理解されない辛さ、病気への理解が家族との関係にもどのように影響したか、をお話くださいました。

気分障害は、なかなか理解されない病気。うつだけでなく過活動になることもあり、こんなに元気なのに、自分に都合の悪いキーワードが出てくると、うつ状態になる。診断されるまでは、なんて都合の良い人間なのだろうと自分を責めていました。家族とも、目を合わすことができない、気まずい、外出は元気に行くのに、帰ってきたら、買い物いっばいで家族は驚いてしまう。自分でも自分の状態を理解できないまま、家族関係が悪くなるのはあつという間でした。生きている資格はあるのか、と問いかけるようにもなりました。これは病気だと理解するまでに1年かかりました。そのころには親との折り合いも悪くなり、親に、病気を伝えるのに、口頭で伝えられるような関係ではなく、手紙で伝えるのが精いっぱいでした。主治医がデイケアをすすめてくれてデイケアに参加するようになりました。



デイケアには就労を後押しする制度もあり、集団面接会に参加した事をきっかけに一人暮らしをしたいという目標も持ちました。就労継続支援A型事業を利用することに決め、しばらく、A型で過ごしました。A型は就労という志を持った仲間が多く、ともに切磋琢磨できた環境でした。その後、3年間の期限付きの仕事に合格し、充実して働くことができ

ました。その職場の支援員や上長からの信頼も得て…その時の人間関係は一番充実していたと思う…モチベーションも見いだせて、一般企業への就労の目標も明確になりました。その後、一般企業の障害者枠で就労しました。そこでは、仕事量が増えたことよりもコミュニケーションが辛く、改善を申し入れたけれど、応じてはもらえませんでした。やめると言い出せずにいたところ、デイケアのスタッフが「じゃやめようか」、と言ってきてほっとしました。親にも打ち明けたら、親も、よく頑張ってきた、そんな会社辞めてしまおう、と言ってくれました。黙っていたけど、つらそうということを親はわかってくれていました。理解してもらえたと思いました。

そんな経過があり、今度は親との関係を大事にしようと考えました。自分だけではなしえないことを協力してくれる存在と思えました。友人にもカミングアウトしたことで、一緒に外に出かけるときには、席を見つけてくれたり、音の出ない場所を見つけてくれるなど、理解者が増えました。

デイケアのジョブトライのプログラムに参加して会社見学にも行ってみました。自分のためだと思うと、今まではできなかった役所の手続きなどもできるようになりました。今までは一つしかないと思っていた就労へのプロセスがいろいろあると知り、自分にあった仕事探しをしたいと思っています。

お二人からのメッセージ」

「一人暮らしなんてできないと思っていたけど、いろいろなサービスを使って、皆に支えられながら一人暮らしができています。」

「病気の理解は本人にとってもそれぞれです。病気の苦しさは、当事者でないとわからないからこそ時間はかかるけど、当事者は思いを伝えることが大事。家族は焦らず無理に聞き出そうとしないほしい。家族は焦らせず無理に聞き出そうとしないほしい。でも、本人が話そうとしたら、いつでも話を聞くという気持ちでいて欲しい。本人と家族が双方テーブルについてからが本当の理解の始まりだと思います。」

貴重な体験をお話しいただきありがとうございます。
（桑原）



～東京つくし会からのお知らせ～

●2023 年度東京つくし会 2 3 区ブロック会議について

日時：2024 年 3 月 1 7 日（日）午後 1 時 3 0 分～午後 4 時まで

場所：東京都戦没者霊園 2 階会議室 文京区春日 1－1 4－4

交通：地下鉄丸ノ内線 後楽園駅下車 3 分（礪川公園を登った所）
都営地下鉄三田線 大江戸線春日 6 番出口下車 5 分
（春日通を茗荷谷方面へ）

内容：東京つくし会からの報告 協議事項 評議員会など
参加される方を募っています。参加してくださる方

0 9 0－4 7 5 2－4 0 0 9（石川）までご連絡をお願いします。

●2024 年度評議員会について

日時：2024 年 6 月 2 1 日（金）1 0：0 0～1 2：0 0

場所：調布市文化会館たづくり 映像シアター

（調布市小島町 2－3 3－1 調布市文化会館たづくり 7 階

※あしなみ会は 2 名出席できます。出席される方

0 9 0－4 7 5 2－4 0 0 9 までご連絡ください。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告⑪>

2 月 1 3 日（火）、オンラインにて移転プロジェクト会議を開催しました。引き続きボンサンスの移転を中心に話し合いを行っています。

今回は、千住地域で、移転先として考えてもいいのではないかとと思われる建物付きの土地がありましたので、持ち主にどのようにアプローチしていったらいいのかを皆で検討しました。このように移転先として考えられる土地も出てきていることから、並行して、移転の費用についても早急にまた具体的に検討していく必要があることを確認しました。今後ともいい移転先が見つかるよう皆様のご支援をよろしく願いいたします。

（報告：松木）

< 「運動しませんか？」 報告 >

2月15日（木）に「運動しませんか？」と題して、スポーツ交流を開催しました。コロナ禍においてあしなみ全体で集まる機会がない状況が続く、「久しぶりに集まろう」という思いもあり昨年9月に実行委員会を発足して打ち合わせを重ねてきました。

当日はLソフィアにメンバー13名、スタッフ7名の計20名が集まり準備運動の後、5点マッチの卓球から開始しました。休憩をはさんだ後のバトミントンは思っていた以上にハードな種目でした。最後は2つのチームに分かれて円陣バレーをして終わりました。

みんなで声を掛け合いながら体を動かし、日頃会う機会がない他所のメンバーやスタッフとも交流できた楽しい企画になりました。参加された皆さんお疲れ様でした。「運動しませんか？」は今後も続けていく予定です。みなさん私達と一緒に「運動しませんか？」（萌作業所 成澤）

○久しぶりに運動しました。普段身体を使わないのでいい日になりました。又、交流もできて良かったです。また、やりたいです。（noby）

○作業所で昼食を食べた後、梅田の体育館で卓球、バレーボールをしてきました。楽しかったです。（H.O）



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< ZiP >

足立区立第7中学校特別支援学級の生徒の皆さん9名が2月1日（木）2日（金）の2日間、2グループに分かれ見学、体験実習に来られました。施設の説明、館内の案内の後、作業内容を説明しながら実際の作業に参加して頂きました。後日参加頂いた生徒さんからお手紙を頂きました。感謝の言葉と共にここでは書ききれない程たくさんの感想が書かれていました。次年度もこのつながりを継続し、センターとして、ZiPとして地域と関われる機会を大切にしたいと思います。（中村）

◎封入の時にうまくいかない時もありましたが仕事が楽しいと感じました。次に封入をする時には、学んだ事をできるようにがんばります。

◎封入作業の時は、やさしく場所ややり方などを教えてくれたり、初めてやることで失敗して分からない時に教えてくれたり、あまり上手にできなかったけど褒めてくれて嬉しかったです。学校であまりやらないことだったのでいい経験が積めてよかったです。



< 萌 作 業 所 >

刺しゅう教室にて1月から、ボランティアの方の協力を頂き「ミシン」に取組んでいます。「ミシンを動かしてみる・ミシンで縫ってみる」からスタート。楽しくチャレンジしています。(高松)

○まさか 60 代になって私がするとは思わなかった。ボランティアさんが丁寧に根気強く教えて下さる。感謝しかない。とてもハードルは高そうな気がするけれど、これからも頑張ろうと思います。(M)

○ミシン、難しいです。ししゅう、玉結び、忘れた。ししゅう、じんちようげ(沈丁花)にチャレンジ。(鈴木)

○きれいな縫い線ができるのがとても感動しました。苦手意識がありましたが、ボランティアさんのやさしく丁寧な指導で、上手になれると思いました。いろいろな作品を創っていきたいと思います。(島根)

sewing



< 協 立 作 業 所 >

2月10日(土)にNHK福祉大相撲の観覧に両国国技館に行きました。力士の普段見ることのできない一面や、真剣な取り組みも見ることができ、大満足の1日でした。(村山)

○歌手やお相撲さんを生で観られるのがとても良かったです。会場でみるのとTVでみるのとはやっぱり全然違いますね。(原幸子)

○73代横綱の綱締め実演が見ていてカッコいいなあと思いました。最後の横綱の取組が印象に残っていて、さすが横綱と思わせる取組だったので感動しました。(石鍋磨紗夫)



< ふ れ ん ど り い >

令和5年度ピアサポーター養成講座を開催しました。応募者6名で、全員の方に受講していただきました。第1回(2/7)は「ピアサポーターの役割」・第2回(2/14)は「傾聴等の演習」の内容で、特定非営利活動法人「あしたば」相原氏を講師にお迎えし講義を行いました。第3回(2/21)の最終日は、ピアサポーターとして活動して下さっている3名の方が、「なぜピアサポーターになりたいと思ったのか」「サポーターとして活動する中でのやりがい、難しいこと等」を発表後、グループワークで話を深めました。受講者の方々は熱心に学んで下さり、全員に修了証をお渡しすることが出来ました。(中村)



< 綾瀬スマイル工房 >

2月19日(月)にスマイルシアターにて「フラ・フラダンス」というアニメの映画を鑑賞しました。メンバー12名、ボランティア1名、職員3名が参加しました。色鮮やかな映像が好評でした。(坂口)

- すごくキレイなので観られて良かったです。色々なしぐさで表現をしているので、アニメでも楽しめました。(K)
- 今日はレクに来られて良かったです。映画を見て元気になる映画でした。見て良かったです。(K)



< ボンサンス・千寿 >

2月の季節行事として節分イベントを1月31日(水)～2月2日(金)の3日間で行いました。今回は豆を1人10粒お渡しして豆を指で弾いて鬼の的を5体中何体倒せるかというゲームを行いました。倒した鬼の数で景品のお菓子の数が変わるので、パーフェクトを狙おうと強さや角度を調整するなどそれぞれ作戦を考えながらみんなで楽しい時間を過ごすことができました。(戸部)

- 予想より難しかった。でも楽しかった。(H)
- 今回は出来なかったけど来年はやりたい。(E)



< アトリエほっと・しかはま >

2月2日(金)、節分の豆まきを行いました。手作りの鬼の扮装をした職員に「福は～内、鬼は～外」とエアーで豆まきを行いました。その後利用者も鬼の扮装をしてみんなを驚かせていました。写真撮影も行い、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。(遠藤)

- 急に電灯が消えるという演出が良かったです。(N)
- 鬼が来て、皆さんびっくりして、また笑い、楽しかったです。(K)

< 入職のご挨拶 >

WiZ 濱口

皆さま、初めまして。1月16日よりWiZに配属になりました、濱口と申します。皆さまとお仕事させていただけることをとても嬉しく思っています。初めて経験することばかりで、緊張と大汗の毎日。皆さまにご迷惑をお掛けすること多いと思いますが、精一杯頑張ります。ご指導よろしくお願いいたします。





< あしなみ会 3月例会のお知らせ >

令和5年度最後の例会となりました。感染対策を
とりながら、例会を開催しますので、ご参加をお願いします。

記

日 時：令和6年3月16日（土）午後1時30分～午後4時

場 所：ボンサンス・千寿 2階

住所 足立区千住4-3-9

電話 03-3881-6400



内 容：1時半～2時40分

足立区の各種委員会への家族会委員について

2時半～4時

講演会

テーマ「精神科の薬についての情報について」
事前にお知らせしている質問にお答え
していただきます。

講 師 花田 照久 先生

（周愛巣鴨クリニック院長）



一句

・甘いもの ホワイトデーの 佳き所

・嬉しかろう 桜の花と 脱マスク

（馬蕉）