しおさい通信

No.２１
平成２６年２月号

指定就労継続支援Ｂ型事業所　しおさい
三崎：銚子市三崎町 3-82　　TEL：0479-23-9012
春日：銚子市春日町 2058-1　TEL：0479-25-3475
ＨＰ：http://npo-new.org/

通所者３名

精神保健福祉ピアサポート研修へ講師として出席

平成２５年１２月１９日（木）、香取健康福祉センター（香取保健所）で、「精神保健福祉ピアグループメンバーによる講演会＆交流会」が行われ、しおさい通所者２名とかんらん通所者１名が講師として出席し、３名が所属している銚子のピアサポートグループ“ピアサポートひかり”での活動状況などを発表しました。

この会には、東総及び北総地域の関係者の他、東京都世田谷区からの参加者など、約３０名が集まりました。

主催者あいさつに続いて講演会と交流会が行われましたが、以下、講演会での３名の発表要旨（講演録）を掲載します。

■ＫＮさん（しおさい春日通所者）

発足は２００４年。旧銚子市立総合病院神経科の先生及びデイケアスタッフの呼びかけのもと、デイケア通所者及び通院患者、デイケアスタッフや看護師によって発足した。

名前の由来だが、自分が鉄道ファンということもあり、“のぞみ”や“しおさい”という施設があるので、僕が「“ひかり”はどう？」と言ったら賛成が得られた。それから、みんなに光が当たるようにという願いも込められている。

現在までの活動経歴だが、定例会、現在はフリースペースと呼んでいるが、発足当初は月１回、第三土曜日に開催していた。場所は旧銚子市公正公民館やその他喫茶店でやっていた。２００８年の１２月から銚子市役所の別棟で、週２回、火曜日と金曜日に開催していた。現在、食事会を定例会と呼んでいるが、これは２か月に１度、偶数月の１５日以降の土曜日の昼間に実施している。これは、障害者年金をもらって生活している方が多いので、そういう日程で、食堂やレストランで開催している。

レクリエーションとしては、４月に花見をしたりしている。今後はバス旅行などもやれたらやりたいという希望がある。交流会は、たけのこ会（旭市）と２回位行った。

現在の会員数は、１７名。内訳は、旧市立病院スタッフ３名、患者１４名で構成されている。ただ、食事会に出席するのは１０名前後位だ。

フリースペースに関しては、毎週土曜日、銚子市地域活動支援センターかんらんの１室を借りて、朝９時半から１２時まで行なっている。

会費についてだが、昨年度までは１人年間５００円を徴収(ちょうしゅう)していた。しかしいろいろ話し合った結果、無料とした。

参加対象者だが、この病気のために生活のしづらさを感じている方で、居住地や病院は問わない。一人でも多くの方に参加してもらって、地域に根差したピアサポートを目指したいと思っている。

■ＩＭさん（かんらん通所者）

自分の仕事は、銚子市立病院の給食の係。先生には今は無理ではないかと言われたが、それでも働き始めた。しかし先生が言う通り、無理かなと思い、何度も辞（や）めようと思った。始めて７か月近く経（た）った。先生やデイケアセンターの方、ピアサポートひかりのメンバーに話したりして仕事に向かう時がある。勉強会にも参加したので、ＳＳＴ（ソーシャル スキルズ トレーニング･社会生活技能訓練）などを、ピアサポートひかりに取り入れたいと思っている。

薬の副作用で、ボーっとしてしまったり、動作が遅かったりしている。覚えが悪く人の何倍もかかっている。後から入った人にも追い越されてしまい、ショックと悔（くや）しさがある。それでも頑張っていこうと思う。（その思いを）上司打ち明けた。その人は責任者だったが、よく面倒を見てくれた。つい最近だが、頑張りすぎて体調を悪くしてしまった。辞めようと決心してこの責任者の方に話したところ、時間を短くしたり、自分の出来る範囲でやったらどうかという良いアドバイスを頂いたので、現在も続けられている。体調を考え、これからも続けられたらいいなと思っている。

■ＹＭさん（しおさい春日通所者）

私はピアサポートの広報担当をしている。私は就労継続支援Ｂ型事業所しおさいに通いながら、銚子こころクリニックに通院している。病気で困ることがあるが、しおさい以外でフリースペースを行うことにより、少しずつ強く生きられるようになり、力になっている。旧銚子市立総合病院があった頃は、仲間を増やすことしか頭になかったが、今まで続けてくることが出来た。現在フリースペースは、街中の銚子市地域活動支援センターかんらんで行っている。それまではフリースペースの場所がなかなか決められず、どこで行うか迷っていた。そんな私たちでも頑張って活動をしている。

私の中では、当時のひかりが頭から離れず、このままでいいのかと仲間と話し合ったこともありました。地域の人に幅広く知って頂くことが出来ずに悩んでいた。どうしたらうまく伝わるか、今でもメンバーと一緒を考えている。

地域の方々に知ってもらうためには、お互いが支えあい、助け合い、協力してやっていくことが重要なことだと思っている。また、患者同士で支えあい、声を掛け合って、理解してもらう必要もある。

メンバー同士だけではなく、いろいろな地域の方とふれあっていくことも、必要ではないかと感じる。

この当事者同士の集まりだが、楽しいこともあるが、楽なことではない。予定表を作成し、催し物がある時などは、ポスターを作成しなければならない。メンバーが集まってくれるか心配なこともある。でもそんな時は、一人で抱（かか）えず手伝って協力してもらう時もあり、助かっている。

そして私たち３人は、いろいろな場所で発表を重ねてきた。でもそれは大変厳しいことであった。話さないと伝わらない、語り合わないと動かない部分もあった。いろいろな場所で活動しても、伝えないと届かない。そこをわかって欲しいと思う。

理解し、暮らしやすい地域にしていくためには、もっとこういう機会を増やし、集まってもらい、話す場をつくる交流会があればいいと思っている。

また、こういう交流会があることを、精神障害者はもちろんのこと、他の方々にも知ってもらい、どんどん参加してもらえれば、理解してもらえるのではないかと思う。

もっと伝える側、私たちひかりの仲間以外にも、いろいろな当事者グループと話し合う場をつくりながら、活動していくべきだと思う。

伝えるのは大変だ。またサポートする側もサポートされる側も大変だ。でもお互いに経験するということは、とても大切だと思っている。私は関係ないと逃げるのではなく、少しずつみんなで力を合わせて協力して行ければと思っている。また多くの方にこういう場を知ってもらえるよう、皆さんご協力をよろしくお願い申し上げる。

■ＫＮさん（メッセージ）

ピアサポートひかりは、発足１０周年を迎えた。この間、旧銚子市立総合病院の閉鎖によって、そこに通院する患者も働いていたスタッフも、環境が変わってしまった。でも、これまでピアサポートひかりの活動を継続出来たのは、メンバーの絆（きずな）であり、メンバーの和だったような気がする。今後少しでも、地域のピアサポートの中核として、ピアサポート活動の輪を広げて、みんなの絆を深めて行きたいと思っている。そして、これからみなさまの地域のピアサポート活動に、ご協力頂きますようよろしくお願い申し上げる。

ランドセル用カバーのケース挿入作業

しおさい春日では、現在、ランドセル用の透明カプセルカバー「ランドセルをまもるちゃん」をプラスチックケースに挿入して完成品にする作業が行われています。まずカバーの縁（ふち）の糸を切り、次に静電気等で付着した細かいゴミを取り除き、最後に丸めて容器に挿入して完成させます。

編集後記

１月もあっという間に過ぎて２月に入りました。日没時刻も冬至の頃から比べると２月３日時点で約４０分遅くなっているので、だいぶ陽（ひ）が延びたなぁと感じます。ちなみに日の出時刻は、８分程しか早くなっていません。とは言ってもまだまだ寒い日がありますので、体調に気を付ける必要があります。また、旭市や匝瑳市でもノロウイルスが発生したという報道を見聞きしましたので、食品を扱っている私たちもより一層、衛生管理に気をつけて行きましょう。