

KSKQ

明石ともしび会ニュース

令和3年7月号

2021年7月5日発行



ホームページアドレス : <http://tomoshihi-kai.org>
電話番号 : 078-912-4433

編集人 : NPO 法人明石ともしび会
〒673-0871 明石市大蔵八幡町 7-11
理事長 南部 和幸

作業所名
住所
電話/FAX
Eメール

コスモス共同作業所 〒673-0898
明石市樽屋町 15-15 藤井ビル 3F
078-911-8650/同
hello.cosmos@herb.ocn.ne.jp

ふれあい作業所 〒673-0023
明石市西新町 1 丁目 6-12
078-924-1699/同
fureai@room.ocn.ne.jp

さくら工房 〒673-0871
明石市大蔵八幡町 7-11
TEL 078-912-4433・FAX 078-912-4455
sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

夏木立の緑濃く、木漏れ日も輝くころとなりました。
皆様お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。
明石ともしび会ニュース令和3年7月号をお届けします。



明石ともしび会 (理事長 南部より)

みんなねっと6月号に、4月15日にみんなねっと理事長が日本障害フォーラム(JDI)の一員として、赤羽一嘉国土交通大臣と面談して、公共交通機関のバリアフリー化、鉄道運賃割引制度を身体・知的と同様に精神障害者にも適用するように要請したと記載がありました。

この要請に対して大臣指示があり、読売新聞6月20日付1面トップ記事によると、精神障害者割引の導入促進に向けて新たなバリアフリーの取組4項目(精神障害者も含めて交通運賃の割引制度導入、鉄道駅のホームドア設置、プラットホームと車両入口の隙間・段差の解消、駅の無人化)を運賃の値上げによって対応するように検討指示をしたとの紹介がありました。

大きな一歩であり、引き続きこの動きが続くように見守って行きたいと思えます。

明石ともしび会家族会 (会長 岩永より)

いつも明石ともしび会の家族会活動にご協力いただき有難うございます。

家族会2021年度総会の書面決議では、会員33名に対して21名の書面回答があり、全員賛成いただきましたので、総会議案は承認されました。お忙しい中ご返信をありがとうございました。コメントとして、親亡き後の子供の自立についての説明会の企画のご希望がありましたので、市の障害福祉課に出前講座をお願いしています。

6月27日(日)の家族会定例会では、今年度の予定を審議するとともに、皆さんの近況をお聞きしました。兵庫県立大学の研究生の福水先生から家族会へのインタビュー依頼がありました。

次回の家族会例会は、7月11日(日)12時からさくら工場の「喫茶SAKURA」で昼食会を行いますので、参加される方は7月6日(火)までに岩永までご連絡をよろしくお願ひいたします。

(電話 : 090-1138-4777 岩永)

ふれあい作業所 (所長 杉森より)

こんにちは!!ふれあい作業所では、月に1回総合福祉センターのロビーにてクッキーと手作り小物の販売をさせていただいております。マスク、ポケットティッシュケース、折り紙のお花、ストラップなど、どれもメンバーさん手作りのとてもかわいい小物ばかりです。

以前クッキーを買ってくださったお客様から「このクッキー美味しかったからプレゼント用にもらっていくわ。」と、大変嬉しいお言葉をいただいたこともあります。

コープ大蔵谷店においても7/13.9/14.12/14に販売をさせていただくことになりました。是非、一度覗きにきてください。



折り紙の花かご♪

配布先 : 明石ともしび会会員,保健所,明石市障害福祉課,135E ネット,明石市関連医療機関,兵家連,他

ミニ教育講座 (第1回) 当事者支援の基礎 【リカバリーとは (1)】 (SST 認定講師 岸本徹彦)

今回から、「当事者支援の基礎」について、シリーズでお話します。第1回は、ぜひ知って戴きたい「リカバリー」です。アメリカにおいて、「リカバリー」は、精神保健福祉サービスの中核をなす考え方となっています。脱施設化が進まない日本では、種まきの段階で、多くの専門家や支援者、ご家族は、精神の病から「立ち直る」視点を学ぶ段階にあります。「リカバリー」は、医療者から見た病気や障害の回復ではなく、統合失調症などの重い精神の病を持って、「人は立ち直ることができる」という考え方で、べてるの家が良い例です。これは理想でも非現実でもなく、人として尊重され、希望を取り戻し、社会に生活し、自分の目標に向かって挑戦し、かけがえのない人生を歩むことです。

左下図は、私が SST 研修でお話する図表で、伝統的な精神医療は、灰色 (病気、障害) を治すことに専心しましたが、実はその反対に、白色 (希望、自信、自尊心、責任感、誇り=健康な部分) に着目し、健康面を大きく広げる働きかけが重要です。リカバリーには、次の4つの段階があります。

- 1) 希望、2) エンパワメント (励まし勇気づける、自己決定力を高める、個人の目標をもつ、対人関係のスキルを高める)、3) 自己責任 (新しいチャレンジをする。失敗を恐れず失敗から学ぶ)、4) 有意義な役割、仕事です。次回は「リカバリー」の2回目、専門職の側の問題をお話します。

リカバリー

- リカバリーは「あなたが、あなたらしく、自分で納得のいく人生を送れるようになること」
- 「病気や障害は完全になくならないかもしれないが、自尊心や人生は取り戻すことは出来る、自分の人生を生き直すことはできる」



リカバリーの4つの段階 (M,Ragins)

1. 希望
希望によって、可能となる事がらを明らかにする
2. エンパワメント
社会で生きる技能(対人スキル)を学ぶ
自己選択・自己決定が前提
支援者に必要なことは信念、本人の可能性を信じ、本人に伝え続ける姿勢
3. 自己責任
生活でチャレンジする
4. 新たな役割・関係性の獲得
有意義な役割や仕事を持つ



明石ともしび会よりお知らせ

| 相談窓口 | 日時・内容 | | 場所 |
|----------------------------------|----------------------|-----------------|--|
| こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です) | 7月4日(日) | 11時 ~ 15時 | 【昼食】冷やし中華、 エビシュウマイ、デザート 担当：稲田、松本 |
| | 7月18日(日) | | 【昼食】カレー、野菜サラダ、デザート 担当：稲田、城川 |
| こころの 相談窓口 | 7月12日(月) 7月26日(月) | 10時~14時 | 明石市立 勤労福祉会館 「あすく」 |

【 明石ともしび会家族会の年間事業予定について 】 (南部)

明石ともしび会の家族会活動予定をお知らせいたします。コロナ禍ではありますが感染予防対策をして活動をしています。

- ① 明石市や社協等の行政に出前講座を依頼して、学習の場をいただいています。
- ② 行政に向けて陳情や請願活動をしています。
- ③ 市民活動として市議員や県議員の方々と連携させていただいています。
- ④ 助成金を活用させていただき、こころやすらぐひろばなどのボランティア活動をしています。
- ⑤ 大学などからお声を掛けて頂き、精神疾患の困難な状況を説明する機会をいただいています。
- ⑥ 行政より精神障害者の親の会として、行政機関の様々な委員会に参加して意見を述べる機会をいただいております。

| 実施年月日 | 場 所 | 内 容 |
|----------------|--------------|-------------------|
| 2021年4月25日(日) | 明石市立総合福祉センター | 新年度の役員改選 |
| 2021年5月 | | 家族会総会(書面決議) |
| 2021年6月27日(日) | 明石市立総合福祉センター | 2021年度活動方針相談及び茶話会 |
| 2021年7月11日(日) | さくら工房 | 茶話会 |
| 2021年8月29日(日) | 明石市立総合福祉センター | 福祉サービスについて(障害福祉課) |
| 2021年9月某日 | 検討中 | レクリエーション |
| 2021年10月31日(日) | 明石市立総合福祉センター | 岸本先生によるSST教室 |
| 2021年11月某日 | 検討中 | バザー |
| 2021年12月17日(金) | さくら工房 | クリスマス会 |
| 2022年1月30日(日) | 明石市立総合福祉センター | 中元先生(精神保健福祉士)のお話 |
| 2022年2月27日(日) | 明石市立総合福祉センター | 兵庫県立大学川田先生講話 |
| 2022年3月27日(日) | 明石市立総合福祉センター | 1年の反省会 |

＜賛助会員募集＞

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
 2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リカバリーのための講習会の開催を目指します。
 3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
 4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
 5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。
- 会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。

口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人) 入会金 0円 年会費 1,000円 ・ (法人)入会金 0円 年会費 10,000円

お問い合わせ先 NPO 法人明石ともしび会 理事長 南部 和幸

〒 673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町 7-11 電話番号 078-912-4433 (さくら工房)

携帯電話 070-1345-8997 E-mail sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp



編集後記

書店で見つけた南杏子さん著の「いのちの停車場」を読んでみましたが、感動した本の一冊でした。救命救急センターで働いていた医師が、定年近い年齢で訪問診療所の医者に転身して、終末医療の難しさ、尊さに気づき、悩み、考え込んでいくところが、我がことのように、一緒に考えて読み進めることが出来ました。映画化もされているのですね。(南部)

| 7月(文月) | | 事項名 | 事項名 | 事項名 |
|--------|---|----------------|---------------------------------------|--------------------------|
| 1日 | 木 | 例会・料理教室 | 例会 | 例会・料理教室(喫茶休み) |
| 2日 | 金 | | | |
| 3日 | 土 | | | |
| 4日 | 日 | | こころやすらぐひろば | |
| 5日 | 月 | | | 斎場清掃 |
| 6日 | 火 | 県リハ・スポーツ教室 | 看護学生実習 | 県リハ・スポーツ教室 看護大生実習 |
| 7日 | 水 | | 斎場清掃 看護学生実習 | 看護大生実習 ★ 午後閉所 ★ |
| 8日 | 木 | | | |
| 9日 | 金 | | | コープ大蔵谷店販売 |
| 10日 | 土 | | | |
| 11日 | 日 | | | |
| 12日 | 月 | | | |
| 13日 | 火 | | 看護学生実習 コープ大蔵谷店販売 | クリニックちえのわ山田先生 看護大生実習 |
| 14日 | 水 | 連絡委員会(さくら工房にて) | 斎場清掃・看護学生実習 循環図書 連絡委員会(さくら工房にて) | 連絡委員会(さくら工房にて) 看護大生実習 |
| 15日 | 木 | | 循環図書 | 循環図書 |
| 16日 | 金 | レクリエーション | レクリエーション | 循環図書 |
| 17日 | 土 | 運営委員会 | | |
| 18日 | 日 | | こころやすらぐひろば | |
| 19日 | 月 | | | 斎場清掃 |
| 20日 | 火 | | わんぱく広場灌水 | レクリエーション 消防訓練 |
| 21日 | 水 | | 斎場清掃・ちぎり絵 | |
| 22日 | 木 | | 開所日 | 開所日 |
| 23日 | 金 | | | |
| 24日 | 土 | | | |
| 25日 | 日 | | | |
| 26日 | 月 | 創作活動 | 13:00 村尾先生 ぷらっとポストイング | ぷらっとポストイング |
| 27日 | 火 | | ぷらっとポストイング | ぷらっとポストイング |
| 28日 | 水 | | 斎場清掃・総福販売 | わんぱく広場灌水 ぷらっとポストイング |
| 29日 | 木 | サンケイリビングポストイング | リビングポストイング | リビングポストイング |
| 30日 | 金 | | | SST |
| 31日 | 土 | | | |

発行人

関西障害者定期刊行物協会

大阪市天王寺区真田山町 2の2

東興ビル4F

KSKQ

一九九一年九月三日

第三種郵便物承認

毎月(一・二・三・四・五・六・七・八の日)

発行

定価25円