

# ☆みらい通信

1人立ちへの総合支援

特定非営利活動法人 みらい

栃木県野木町丸林 371-12 TEL/FAX 0280-57-2673

第2号!!



「みらい」では、はからずとも心の病気や障がいについて悩みを抱える人、またその家族と共に、約 10 年に亘り啓発・予防とサポート活動をおこなってまいりました。先が見えない今、取り分けどんな人も、将来について不安を感じるはずです。だからこそ、しっかり手を携えて「一人立ちできる仲間の和を一人でも多く広げて行こう。」と取り組んでいます。

そして、私達は一人でも多くの仲間が健康を維持し、社会で自立して行く事、そして地域に貢献し活躍できるように、今後も根気よくその大切さを訴えてまいります。暮らしの中で最も身近に居る皆様の、暖かいご支援をよろしくお願い申し上げます。



【理事長 舘野崇泰】

## Cafe Aliceが オープンしました！

地域活動支援センターは、平成22年度 4 月から「居場所がほしい」「生活のリズムを付けたい」「家から出るきっかけが欲しい」「友達が欲しい」等の想いを持った方に利用していただいています。それぞれの個性や目標は違っても、お互いに助け合って、地域で暮らしていく元気や勇気が湧いてくる場所にしたいと日々思っています。

平成 23 年 5 月から地域の皆様にもいっしょにお茶を飲みながら過ごして頂ける場所として、Café Alice となりました。

AM10:00-PM3:00 まで、月-金に開いています。  
お近くにいらした際は、ぜひお立ち寄りください。



# 障害者 相談支援事業所 (野木町 委託事業)



担当: 斉藤

(相談支援専門員, 精神保健福祉士, 社会福祉士)

みらいでは「障がい者相談支援事業」を行っていますが、少しわかりづらい所があります。  
今回は身近に感じられるよう、「障がい者相談支援事業」の説明をさせていただきたいと思います。

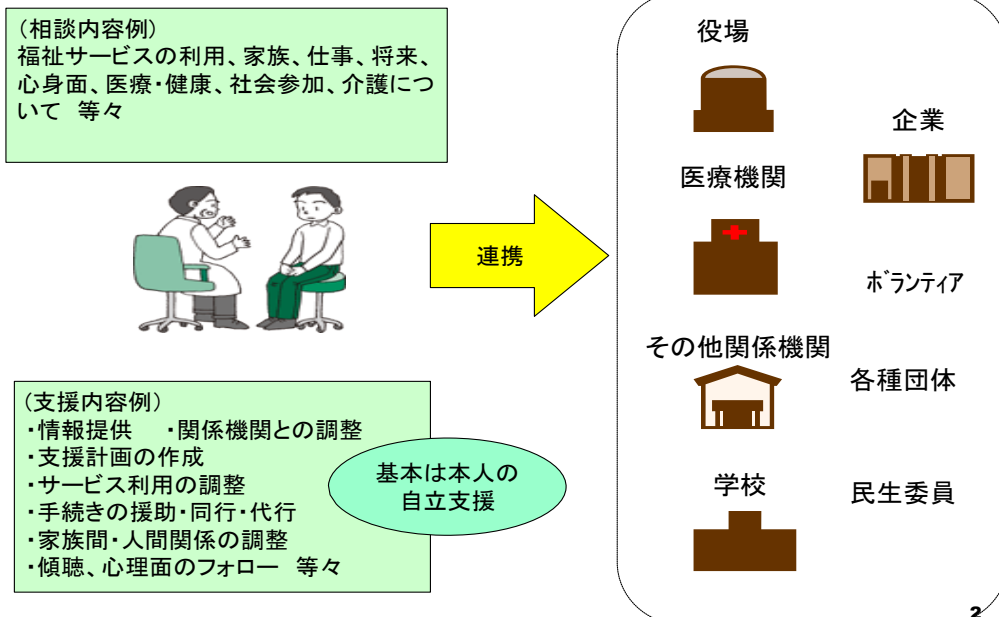
障がい者相談支援事業とは…

障がい者相談支援事業は、障害者自立支援法に位置づけられた事業で、障がい者やその家族を対象に、様々な相談に応じ、必要な情報の提供や助言等を行うとともに、行政、福祉サービス提供事業者、医療機関等の関係機関と連携しながら、障がい者の生活を支援する事業です。

- 相談は、年齢や障がいの種別を問いません。
- 福祉サービスの利用、日常生活、仕事等どのような相談にも応じます。
- 専門員の研修を受けた、**相談支援専門員**が対応してます。
- 窓口への来所。電話のほか、自宅等へ訪問することもできます。
- 相談にかかる費用は無料です。

相談支援事業をイラストで説明するとこんな感じです

## 相談支援事業の活動内容



# 地域活動支援センター みらい Cafe Alice



担当:川田(精神保健福祉士,社会福祉士)  
秋吉(作業療法士)

昨年の4月から、「地域活動支援センター みらい」がスタートしました。今年5月にはめでたく「Café Alice」としてリニューアルし、ますますパワーアップしています。今回は、昨年をどのように過ごしたかを振り返りたいと思います。昨年度はこんな1年でした！



4月 地域活動支援センター スタート！！

5月 本格的にプログラム(レクリエーションを含めた活動)始まる。

6月 プログラムの中のカラオケがブームに♪しゃべり場開始(^^)/

7月 ひまわりフェスティバルでお花の販売。

8月 卓球 in 公民館

9月 しゃべり場女子会・男子会・総合が行われる。

10月 初めて、卵ポプリづくり。

11月 カルフルとちぎを見学

12月 ディズニーランドに遊びに行く。

忘年会(スタミナ太郎)

1月 電子レンジクッキングに挑戦!!

2月 新年会(サイゼリア)

3月 新しい地活への準備

月に2回もカラオケ！



地活をカフェ形式にしよう  
と考える…



～こんなことしました！～

お菓子作り 絵葉書作り カラオケ パソコン教室 調理 しゃべり場  
小山ハーヴェストへお出かけ アイロンビーズ 卓球 絵を描こう  
バドミントン 野木探検 ソフトバレー たまごポプリ DVD鑑賞  
大縄跳び キャンدل作り クリスマス会 電子レンジクッキング…etc



花いっぱい野木町  
協力活動

# 就労継続支援B型事業

就労継続支援B型事業として移行してから、1年が過ぎました。  
それぞれの最近の様子を簡単に報告させていただきます。



## カレーハウス



カレーハウスはOPENからなんと7年目?に突入!  
今年度もスタッフ一同、お客様に喜んでもらえるお店作りを  
考えながら、就労に向けて充実した支援をまいります。

ぜひぜひ、お近くへお越しの際はお待ちしております♪

【担当:石田(生活支援員,職業指導員)・森島・室伏】

失敗するのが怖くて前に進めない性格ですが、カレーハウスでのチャレンジを通して自分に自信をつけたいです。年内の就職を目標としています。

カレーハウスでは、レジや接客など初めてする仕事がたくさんあって楽しいです。お客さんが居心地良く過ごせて、笑顔になってくれると嬉しく思います。いいおもてなしができるようになりたいです。笑顔が大切だと思うので、つらい時も笑顔でいたらお客さんも笑顔になってくれるのではと考えています。

(カレーハウス利用者 Oさん)



## 花れい工房

明るく楽しくをモットーに「体力をつけたい」「規則正しい生活がしたい」  
「就職がしたい」など利用者それぞれの要望に沿って支援しています。

【担当:青柳(職業指導員)】

【私の思っている事・考えている事】

私が作業所に入って半年が過ぎようとしています。今までいろんな仕事(内職)をやらせて頂いて、本当に有難いと思っている毎日です。

一日一日を大切にして時間も大切にしながらこれからも頑張っ  
て先の事を考えながら進歩出来たらと思います。

(花れい工房利用者 Nさん)



# 企業で現在活躍中の 元カレーハウスの仲間から

カレーハウスでは、作業所の時から就労に力を入れて支援してきました。  
現在までに8名の方が就職しています。

この原稿は、平成22年10月に県南健康福祉センター主催の家族教室でカレーハウスから就職した方を代表して、T・Yさんに講演していただいた時のものです。今も就労するために、皆さん日々努力しています。目標に向かって一緒に歩いていきましょう。【施設長 清野】

こんにちは。野木町在住のT・Yと申します。

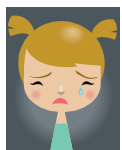
私は昨年10月に大手化学メーカーMT社に就職し、今月で約1年たちました。しかし、病気はまだ回復しておらず、通院して薬を飲みながら会社に通っています。

私が病気になった原因はストレスです。私が小さいころ両親は仲が悪く、けんかばかりしていました。私は両親がきらいで、反発し、ほとんど口をききませんでした。学校は好きではありませんでしたが毎日通って短大まで卒業はしました。でも人間関係はひっこみ思案で、仲のよい友達には恵まれず、孤独な人生でした。



勉強は得意ではありませんが、英語は好きだったので短大卒業後に東京で貿易事務の仕事に就きました。仕事が忙しく高度な能力が必要で仕事についていけませんでした。人と頻繁に接するのも苦手で大変苦痛になり、辞めてしまいました。家庭内でも仕事でもうまくいかず行き詰ってしまい、心の病気ではないかと自分を疑い、J大学病院に相談しました。同時にひどい頭痛も、気分も落ち込んでいると訴えました。案の定、心の病気と診断され、薬を飲み始めました。

仕事をやめてからは長い期間寝たり起きたりの生活で、家に引き込まっていました。しかし家



腹を割って話せるようになりました。だんだん人を信じられるようになっていきました。医者は近所に医学博士の心療内科ができたので、Kクリニックに変えました。4年前、また近所に心療内科専門の病院ができ、Kクリニックからの紹介で病院を

変えました。S 診療所という 3 つ目の病院です。仕事をやめて 12 年も家にいてやっと再就職することを考えはじめました。33 歳の時でした。

今度は難しい貿易事務でなくて、普通の一般事務に就職したいと思いました。そのためにはパソコンはもちろん、活動の範囲を広げるため運転免許をとることにしました。そして古河のハローワークに出向いて一般事務の仕事を見つけました。一般求人からの応募で倍率が高く、採用されることに必死で、自分が病気の治療中であることと、13 年のブランクがあって再就職することは隠していました。



見事面接に通り、働くことになったのですが、現実はうまくいきませんでした。

仕事のとらえ方が悪く、まじめすぎる性格のせいか、先輩からの評判が悪かったみたいで、1 週間で上司から、仕事を続けることを考え直してほしくないと言われてしまいました。自分から退職することを申し出なければならぬ状況でした。即戦力を求める会社の期待に応えることができなくてショックでした。私には年相応の人生経験が足りないのです。

これからどうしたらいいのかを医者にも相談したら、精神障害者が通う就労支援所があるので、そこで就業訓練を受けたらどうかとアドバイスされました。

初めは自分を精神障害者と思うのが嫌だったのですが、親の勧めもあり、私も仕事をクビになって行くところがないと思ったので、野木町の精神障害者就労支援所カレーハウスでお世話になってみよう、一からやり直そうと決めました。NPO 法人みらいという精神障害者の若者が集まる憩いの場も紹介され、担当者の清野さんと出会いました。



すぐに働くのではなく、まずはみらいに集まる人たちとおしゃべりを楽しんだり、行事に参加してみることにしました。そして、みらいとカレーハウスの雰囲気を見て、再度働いてみよう、と心に決めました。病人の集まりで嫌だなという先入観があったのですが、みんなの見かけは普通の人で、どこが病気なんだろうと疑うほど明るかったです。人それぞれ心の中には悩みを抱えながら、人前では明るくふるまって生きているんだなと思いました。

カレーハウスで働いてみて、あいさつや礼儀作法を学びました。チームワークで力を合わせて働くことがすごく新鮮でした。幸い、仕事も人間関係も問題なく時間が過ぎていきました。スタッフの方たちに自分の能力をほめられたり認められたりして少し自信もつきました。

障害者求人で就職すれば、一般求人より心理的に楽なのではないかとスタッフに勧められ、精神障害者として就職することにしました。世間に隠してたことをさらけ出すことで心の負担が軽くなる気がしたのです。

たった 5 ヶ月の就業訓練でしたが、一般事務の求人面接に通り、大手化学メーカー MT 社に採用されました。履歴書の文字が丁寧だったのと、パソコンや運転免許の資格が好印象だったようです。



きちんとした会社に入社でき、1年続いていることが奇跡のようです。経済的に自立とまではいきませんが、同居している両親の負担を少し軽くできているように思えます。



私は人と打ち解けて話せない、人と接することが苦手という悩みをかかえ落ち込んでばかりいますが、それでも毎日会社に通って休まないことを目標としています。風邪などひかないよう、体調管理にも気をつけています。やっと手に入れた仕事をこれから先もずっと続けていけるよう、周りの人々に感謝の気持ちを忘れずに謙虚に生活していくつもりです。

## —スタッフ紹介—



青柳和成

花らしい工房担当の青柳です。牡羊座、B型、好きな色は黒。趣味:作絵  
今回似顔絵、カットを描かせていただきました。  
笑顔に自信あり!どうぞよろしくお願い致します。

カレーハウス担当の石田です。いて座、A型。  
大きいので一目見れば分かる…かなあ。  
(ちなみに絵は美化されていま〜す♪)  
どうぞよろしくお願い致します(´▽`\*)♪



石田亜紀子

# -レクリエーションでの1コマ- ディズニーランド

ディズニーランドに久しぶりに行きました。  
バスの中では司会をやらせてもらいました。  
現地では風が強くて大変でした。  
楽しかったけど少し疲れました。  
また行ってみたいです。(Kさん)



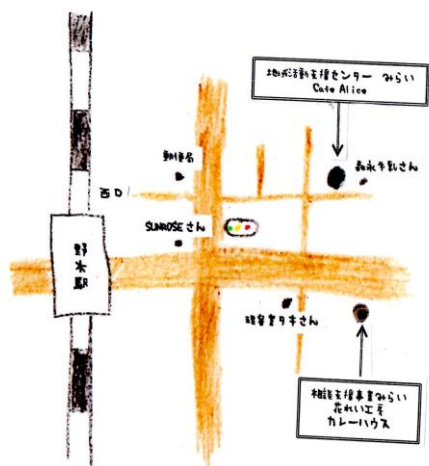
## お花見



10年ぶりのお花見で、懐かしさを感じました。  
皆さんで行けてとても楽しかったです。  
花を見ながらのコーラがおいしかったです。(Yさん)

### —編集後記—

ご覧いただき誠にありがとうございます。今号は就労された方の話や活動報告など、前号に増して豊かな内容となっております。また、事業ごとのページではそれぞれのスタッフの個性が反映され、それぞれの色の違いが出た内容となっております。不定期ではありますが、次号もよりパワーアップした内容をお届けできればと思っておりますので、よろしくお願い致します。(秋吉)



みらいでは、障がい(主に精神障がい)のある人が一人立ちできるまで支援し、誰もが安心して暮らしていける地域作りと予防・啓発に貢献してまいります。そのことを実現するためにみらいの趣旨に賛同してくださる会員を募集しております。皆様のご支援をお願い致します。

正会員…この法人の目的に賛同して入会し、法人の運営に関わることのできる個人団体、及び法人です。

賛助会員…この法人の事業を賛助するために入会した個人、団体及び法人です。

会員種別		年会費	
正会員		一口	3,000円
賛助会員	個人	一口	1,000円
	団体・法人	一口	10,000円