



みらい通信

ひとり立ちへの総合支援 第5号!!

特定非営利活動法人 みらい
栃木県下都賀郡野木町丸林 371-12
TEL/FAX 0280-57-2673

ホームページもご覧ください!

みらい 野木

検索



カレーハウス 10周年!

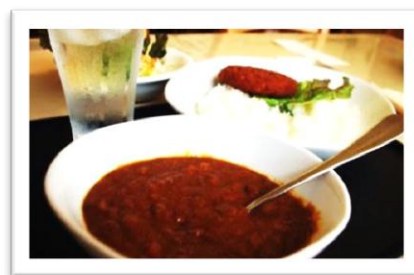
私はカレーハウスで働いています。

初めの頃は、ウェイターも慣れなくて失敗ばかりしていました。お客様にお店がある事を知ってもらいたくて、チラシを作って手で一軒一軒配りました。配達をしたり、お持ち帰りの弁当や、新メニュー等を加えたりとあきらめない様、サービス向上に励みました。とにかく、1人でも多くのお客様に一回でも食べて頂きたくて、試行錯誤の毎日でした。

おかげ様で今年の4月で10周年を迎える事ができました。その記念として人気のカツを使ったソースカツ丼をはじめました。今のところ男性客の注文が多いですが、女性の方にも美味しいと言われます。

次は20周年を目指して、スタッフ一同頑張りますので、どうぞこれからも宜しくお願いします。

カレーハウススタッフ 楠 昌紀



企業へ就職した元みらいの仲間から その1

みらいにて訓練を重ね、就職した方からのメッセージを掲載しています。

私は専門学校を卒業後、5年間ほど福祉施設で勤めていました。主にお年寄りの身の回りのお世話をしている、お仕事自体はとてもやりがいがあり楽しかったのですが職場の人間関係や出産、家の事情など過度なストレスが続き育児をしながらの夜勤、遅番、早番などのシフトをこなすのがとても難しくなっていました。結局会社を退職せざるをえなくなり、その頃には心身ともに疲れ果ててしまいました。心療内科にも通いましたがあまり良からず処方薬の依存ばかりが強くなってしまい、大きな不安があると突発的に安定剤を多量に飲んでしまう様になりました。救急車を呼ぶことも何度もあり、家族にはとても迷惑をかけてしまったと思います。



そんな中でも家族に養ってもらうことへの罪悪感と子供がいることもあり、復職をしなければという気持ちが強く何度か面接を受けました。面接は受かり、いくつかお仕事を始めるのですが、やはりお薬に過剰に頼ることが多くあまり長続きはしませんでした。今思うとストレスに対する忍耐力や精神力が低下していたのだと思います。お仕事にきちんと取り組めずに怒鳴られたり強く注意を受けていたことから、社会に出ることすら怖くなり家にこもる日が続きました。

当時、家事はなんとか出来たのですがハローワークにすら怖くて行くことが出来ず、どうしたら良いだろう・・・？と思っていたところ、友人の勧めで病院のケースワーカーさんに相談をしました。そこからハローワークの精神保健福祉士さんに繋がり、障害者就業・生活支援センターの方にみらいを紹介していただき、その担当の方と一緒にみらいの見学に参りました。私がみらいに繋がった経緯はこのような感じです。

あんなに自分が怖がっていたハローワークの方には「よく勇気を出して来てくださいましたね」と声をかけていただき、障害者支援センターの担当の方は自分より若くとても話し易かったのを、今でもよく覚えています。

最初の面接ですでに焦っていた私は、早速カレーハウスでの訓練を希望しましたが「まずは花れい工房に毎日通えるようになって体力をつけてからでないと」と言われ、とてもがっかりした覚えがあります。でもいざ通所してみると午前中作業ただけでとても疲れてしまい、次の日は一日中横になっていたりでして「やっぱり職員さんの言うことは正しかったなあ」と思いました。それだけ自分も体力が無くなっていたのです。みらいに通うようになってからいくつかプログラムにも参加しましたが、中でもパソコン教室はお仕事をする上で必要になるだろうと思い、すぐに参加しました。先生も熱心に教え

てくださり、退所するまで続けました。あと、個人的には駅前の花の水やりが楽しかったです。私は参加できなかったのですが料理や石けん販売のプログラムもあり、また別のスキルも仲間と一緒に楽しく身に付けられるのかなと思います。

そんな中、週に3回の午前中だけの通所でしたが、半年くらいで毎日通えるようになり念願のカレーハウスに入れることになりました。私はお仕事自体が怖くてしかたがなかったので、カレーハウスでお仕事を始める前日はうまくできるかどうか心配で仕方ありませんでした。でも職員さんや先輩方は親切に教えて下さり心配する必要は全くありませんでした。

私は就職に対して恐怖心が強いがために、お仕事は完璧にこなさなくてはいけない、より高い能力を身に付けないと周りに迷惑がかかる、などストイックな考え方をしていたのに気が付きました。出来る範囲の努力をすることと自分の容量を把握すること、あと、自分は何年も仕事をしてきた経験があるのだからできるのは当たり前なんだと思い込んでいた事に対して、謙虚でいる大切さを学べた気がします。



カレーハウスではご飯の測り方やサラダの作り方、お掃除の手順などどんなに小さくても分からないことは何でも聞くように努めました。私はなぜか、分からないことでも仕事は自分で考えて動かなくてはならないというやり方が身につけていて、報告・連絡・相談という基本的なことが出来ていないことに気づき、お仕事に対する姿勢を1から学ばせていただきました。

私は人とコミュニケーションを取るのがあまり得意ではありません。人の輪の中に入るとはとにかく面白いことを喋らなくてはならないと思い込んでいて、余計なことを言ってしまうと後悔することが多かったのですが、職員さんに「自分が喋るより人の目を見て、話に頷いて聞く姿勢を持っていれば大丈夫」と言われ、それなら自分にもできると安心した覚えがあります。そういった人との接し方など社会に出る上で必要なことも楽しみながら学びました。

今では体力もつき、車で2時間かけてのドライブや近所へ買い物に行く気力さえも無かったのが、娘と色々な所へ出掛けることができるようになりました。



就職して3か月になりますが、無事に試用期間も乗り越え毎日通勤しています。私は障害者枠で入社したので、通院の事など隠し事をするのも無理することもなく安心して働くことができています。もちろん覚えることも多く、障害者枠でも今の職場は一般の社員と同じ仕事をしなくてはならないのですが、自分のペースでできるように配慮していただいています。

ひとつの不安が福祉関係の方々や繋がるときっかけになり、今では色々な人達に支えられていると実感できます。初めは、すごく遠回りをしているんじゃないか・・・とったりもしましたが、みらいでの約一年間の経験は私に大きな自信を与えてくださいました。また何度か相談に伺うとは思いますが、その時はよろしくお願いします。

N・M

企業へ就職した元みらいの仲間から その2



【佐田 哲さんの紹介】

野木町立野木中学校、栃木県立宇都宮高校を卒業し、東京工業大学工学部に入学。大学在籍中から海外に行き、各地で生活していた。卒業してからも同様に生活。この頃から精神症状(幻聴、妄想)があったよう。その後病院に6年間の入院をする。退院後、地域活動支援センターみらいに通所する。当初から就労したいと希望をしていた。通う日数を徐々に増やし、花れい工房・カレーハウスにも通所をするようになっていった。就職前には週5日カレーハウスへ通所していた。みらいへ通所を開始してから5年目に障害者雇用にて就職し、現在も働いている。

—人生第二の危機—

みらいでのカリキュラムをすべて終え、華々しく就職した私であったが、危機はそのあとに待っていた。中学生の時に痛めた股関節のために、仕事を続けるのが困難になってしまったのだ。

もう後には、引き下がれない。

レントゲンや、MRIなどをとっても原因がわからない。手術と言っても、原因がわからないのでは、手術にならない。至急、施設長に連絡を取ったが、このままでは、会社にもがっかりさせてしまう。

まさに、統合失調症の次に来た、人生第二の危機だった。

しかし、今度の私は今までの私とは違った。

このくらいの困難を乗り越えられないようでは、これから先起こるであろう、様々な困難に打ち勝って行くことはできないと思い、ネットを調べては、自分にあてはまる症状を探し出し、片っ端から治療法を試した。そして、ついに痛みがなくなる方法を見つけ出したのだ。

この世に無事に生まれてこれた安堵感と同じような、何とも言えない、安心感に包まれた。



私は、現在42歳だが、後半分の人生を生きる権利が与えられた、そんな気分だった。今でも、現在の生活は、精神病院の閉鎖から、与えられた、ただの休息に過ぎないと思うような気持ちになることが、多々あるが、自分は一生精神病院にいないてはいけない人間なのではないのだ、と感謝の気持ちでいっぱいになった。

一時は、もうだめかと思った。

しかし、周りの人たちは、温かかった。

今回のことで、私が最も学んだことは、人間というのは、うまくいっている時だけ、みんなからちやほやさされて、弱くなっているときは、みんなから罵声を浴びせられる、そういう生き物ではない。

弱い時でも、それをまるで他人事ではなく自分のことのように、心配し、考える、そういう生き物なのではないか、と思ったことだった。

そして、それと同時に私に芽生えたものは、愛だった。

今回のことで、周りの人が、私にしてくれた思いやりは、自分にとっては、有り余るほどのものであり、自分以外の物に対して、人はこんなにも親身になってくれるものなのかと思うくらい深く、自分も負けてはられないぞという気持ちにさせられた。

聖書にある、汝の隣人を愛しなさい。

まさにそれだった。



少し早いかもしれないが、このような経験をできたこと、それだけで、今回この世に生まれてきて、よかった、そう思えた。みらいでの、アリス（地域活動支援センター）、花れい工房、カレーハウスというリハビリも無駄にはならなかった。

私は、みらいに在籍中に、ピアサポートグループ野木という団体を立ち上げたが、弱いときこそ助け合おう、そして、みんなで元気になろうというグループの精神は、受け継いでいてもらいたいし、私も力になればなりたい。

私はもう、今の会社からお金で他の会社に移る気はなかった。

会社は、仕事場であると同時に、家族なのだということも知った。

うまくいっている時だけ、周りに囲み、落ちぶれたらしらんぷり、の人間関係なのではなく、助けを必要としている時に、お互いに助け合えるのが、真にクールな人間関係なのではないだろうか？

誰もが、不可能だと思っていた体の痛みを奇跡的に治してまでも、働きたいと思った今の会社を、これからも続けたい。

もし、みなさんが、応援してくれたなら、そんなに心強いことはない。

会社は、3ヶ月間の試用期間の後、正社員にしてくれた。

人手不足もあるが、予想以上の好待遇だ。

話が、みらいの話から、少しそれてしまったが、みらいでスタッフなどと相談しながら、頑張っていけば、私の就職したような会社へ斡旋もし、手伝ってもらえる。

そして、就職した後も、手助けをしてもらえる。

ノーベル賞をもらうのも、確かに立派だ。しかし、身近にいる人のことを、まるで、自分ことのように感じられる、そんな人間関係ができれば、地位名誉に変えられないのではないだろうか？

佐田 哲



花れい工房を利用して



私がみらいに通うようになって約2年がたちます。

私はもともと話すことが苦手で、最初は自分から話しかけることができませんでしたが、すでに通所しているみんなとスタッフの方から優しい声をかけてもらうことができ、安心しました。

そして、いつのまにか気付いたら何カ月が経つうちに自分も自然体でいろんな人と話せるようになっていきました。

作業中もはじめの頃は、眠くて仕方ありませんでしたが、半年・1年経つうちに症状がかわり元気に働けるようになっていきました。

家において、寝ているだけの生活から規則正しい生活に変わっていきました。

また、地活のプログラムに時々参加して、地活のみんなとも花見に行き、仲間も自然とふえてきました。

今年からは、作業内容も増え、ますます生きがいを感じるようになりました。

これからも社会復帰にむけ、元気にみらいに通所したいと思います。

花れい工房利用者 T・I

ピアサポートグループ野木(P.S.G.N)の紹介

ピアサポートグループ野木(P.S.G.N)は当事者達が集まり、自由に話し合い、お互いに助け合い自主的に運営をしていく場所として去年末に作られました。参加メンバーの希望を取り入れながら、今後はさらに活動の場を広げていきたいと思っています。

私たちの活動についてQ&A形式で答えていきたいと思っています。

Q. 今までどのような活動を行ってきましたか？

A. 他のピアサポートグループとの交流会やお祭への参加を何回か行ってきました。

Q. 集まりはどのくらい行われていますか？

A. 月に一度集まっています。参加は自由。その集まりに参加したい人がその都度参加しています。時間は一時間程度です。

Q. どのようなことが行われていますか？

A. 内容は言っぱなし、聞きっぱなしということをや約束事として、話す内容についてもその場で決めます。今のところメンバーは6人。一か月の間に起ったことや日常の悩みごとのようなものについてのフリートークをしています



この集まりの中には、就労しながらピアサポーターとしてこのグループに参加している方もいます。ただいまメンバーを募集中です。関心のある方達は是非連絡をください。

連絡先： みらい

電話番号： 0280-57-2673 高橋まで



—スタッフ紹介—



生活支援員
田中 絹江

かに座、O型 明るいだけ取り柄です。
これからも、カレーハウスを頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

花れい工房(月・水・金)カレーハウス(火・木)担当の戸田です。みらいに勤務して1年が経ちます。元気に頑張ります！
これからもよろしくお願いします。



職業指導員
戸田 祐子

あなたの一日で叶う夢なら叶えます

みらいでは、「あなたの一日で叶う夢なら叶えます」というプログラムを実施しています。利用者から叶えたい夢を募集し、それを実現していきました。

平成 25 年度は、5 つの夢を叶えました…！その感想を掲載しています。



平成 25 年 9 月 【東京ゲームショウに行きたい！】

人がとても多くて、よくぶつかりました。やりたかったゲームが出来ず、欲しかったグッズは買えなくて悔しかったです。帰りに道を間違えてしまったのですが、おかげでコスプレの人をたくさん見られました。帰りの電車ではぐっすり眠れました。利用者 E

平成 25 年 11 月 【老人ホームでボランティアをしたい！】

※イルカゆかい様にて、傾聴ボランティアをさせて頂きました。

すごく緊張しましたが、身になることが多くてためになりました。こういう世界があるんだと知ることが出来ました。リハビリも見学させて頂いて、歩けることってすごいことだと感じ、歩けるうちにたくさん歩いておこうと思いました。

利用者 I



平成 26 年 1 月 【古河のフリースへ行きたい！】

いつも行っているフリースでしたが、みんなと行けてさらに楽しかったです。ピンクのTシャツを買いました。皆とパンケーキを食べたのも覚えています。おしゃれな店で、みんなで話せて良かったです。

利用者 N

平成 26 年 4 月 【スカイツリーへ行きたい！】

※スカイツリーと浅草を貸切バスツアーで巡りました。

真下が透けて見える窓を、見たいような怖いような気持ちになったのを覚えています。スカイツリーができて 2 年経つのにまだこんなに混んでいるのかと思いました。東京ドームが小さく見えて驚きました。利用者 O



平成 26 年 4 月 【浅草へ行きたい！】

うどんを食べたり、いも羊羹のお土産を買ったりして過ごしました。楽しくて時間があっという間に経ってしまいました。時間があれば、もっと先にある風情のある場所も巡りたかったです。

利用者 K

「みらい」とは、どういうところ？



障がい(主に精神障がい)のある方が、ひとり立ちできるまでの総合的な支援をしています。

相談支援事業所みらい：当事者の方が初めに連絡できる身近な相談窓口となって、必要な情報の提供や助言等を行うと共に、各機関との連絡、調整を行います。

地域活動支援センターみらい Café Alice：創作的活動や、生活を向上させる様々なプログラムを通して、地域で楽しく生活できるよう体験の場を提供しています。

花れい工房：生産活動や作業活動を通して就労の機会を提供するとともに、職場に必要な体力や集中力を身に付けられるよう支援しています。【就労継続支援 B 型事業】

カレーハウス：体力の高まった方に対し、接客・厨房作業へ取り組みながら一般就労に向けて集中的な支援をしています。面接・履歴書記入の指導なども行なっています。【就労継続支援 B 型事業】

※**主な就職先**：東セロ・日本生命・友愛記念病院・KDDI 等



みらいでは、障がい(主に精神障がい)のある方がひとり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。

振替口座(ゆうちょ銀行) 0110-7-0441497

口座名称 特定非営利活動法人 みらい

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

電車の場合

JR 線野木駅西口から直進。徒歩約 5 分。

自動車の場合

旧 4 号「友沼」を、野木駅のある方向に曲がり、まっすぐ進みます。

左側に見えるカレーハウスの看板が目印。

「友沼」からカレーハウスまで信号はありません。

特定非営利活動法人 みらい

栃木県下都賀郡野木町丸林 371-12

TEL/FAX 0280-57-2673

<http://www6.ocn.ne.jp/~npomirai>



【正会員様】(敬称略 50 音順)

池田紀久子・池田とし江・石田摂子・石田学
上野恵子・上原清一・牛久一男・内山博夫
海老沼敏夫・大久保栄子・大澤平治
大橋喜代美・小田川恵幸・菊池浩・木村諦四
楠秀夫・熊谷多賀子・郡司つる子・槻幸子
佐田勉・清水秀俊・白石資隆・下坂孝
鈴木厚子・清野恵美子・大門巨・高橋晋
高橋智恵子・高橋洋子・館野崇泰・館野博
谷口利栄・田畑久子・仲山光子・原安康
針谷昌雄・廣瀬千力・藤井敏男・前野澄子
増田進・水戸部勝英・森田晃吉・養父桂子

【賛助会員様】(敬称略 50 音順)

青木玲子・磯部正雄・井村正治・島澤隼代
天馬正篤・仲村久代・山内春枝

みらい通信第 5 号製作者(50 音順)：スタッフ秋吉・利用者 K・利用者 Y