

みらい通信 第6号!!



ひとり立ちへの総合支援

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

発行日 平成 27 年 7 月 1 日(年 1 回発行)

精神障がい普及啓発イベントを企画 & 「松本ハウス」さん呼びました!



花れい工房



地域活動支援センターみらい



カレーハウス

Café Alice

9月19日、お笑い芸人の松本ハウスさんを招いて、小山市立文化センターにて、精神障害普及啓発イベント「統合失調症がやってきた～ピアトリカバリーを考える～」が開催されました。みらいのスタッフは舞台裏の仕事に携わることができ、一足先にお会いした松本ハウスさんの優しい姿が印象的でした。



第2部に登場した松本ハウスさん
みらい通信を持って頂いています

第1部では、ピアからのメッセージと題して、みらいの利用者も含めた3名の方が自身の体験談を語って来ていました。

第2部では松本ハウスさんのコント・講演がありました。壮絶な統合失調症の症状を抱えながらも、強い気持ちでお笑い芸人にチャレンジするハウス加賀谷さん、それを暖かく支え、熱心に病気のことを学んでいる松本キックさんの優しさに胸を打たれました。最後には家族や当事者からの質問にも親切丁寧に答えて頂きました。

第1部(ピアからのメッセージ)で発表をして

小山市立文化センター大ホールで、600人の参加者を前にしてリカバリーストーリー(当事者自身の体験談)を話しました。待っている間は、不安が強くなって支給されたペットボトルの水を飲んでいました。見ていた仲間が、話し終わった後に「とても良かった」と言ってくれて、とても嬉しかったです。

体験談を話す時に心がけたことは、精神障害について話すとき場が暗くなると思い、少し笑いを取り入れながら話しました。例えば、体験を話す前に自分の事を「本田圭祐」のように髪型をセットしたけど、一見すると山本太郎さんのようにしか見えないなどと、いわゆる“つかみ”を取ってみました。

松本ハウスさんの楽屋に入って、自分も「笑いを取る」と松本ハウスさんに言ってきました。後日、松本ハウスさんのブログで「中でもピアのKさんには笑わせてもらいました(笑)」と書いて来ていました。

お二人の様子を見て、ピアサポーター(ピアサポート:当事者同士の助け合い)として自分ももっと勉強していこうと思いました。



花れい工房 高坂英雄

ホームページもご覧ください!

みらい 野木

検索

新しいプレゼント企画！ 除草のプロフェッショナルへ & 請負業を始めました



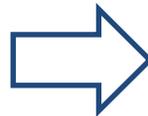
暑い中奮闘中

ホープ館(野木町施設)の除草に参加して

ホープ館の除草をしました。夏の暑い日、裏庭の小高い丘を初めて見て、こんな広いところを(担当した)二人で除草できるのか疑問でした。やってみると案外柔らかい土で、その上抜きやすい。2、3時間で目安がつかえました。小屋の林の方をもう一人の利用者さんが大体終わらせていました。私は車の方の草を取りました。二日あって、晴れが続いたのできれいな丘になりました。利用者 A



ホープ館(野木町施設) ビフォー



アフター！

雑草 しっかり 除去

お見積り承ります

除草作業を始めての体験談

現在も町から依頼され他の施設の草取りをしているのですが、自然の中での作業は少しきつく、休憩中に冷たい水を飲むと、とてもすがすがしい気分になります。作業が終わるとききれいになった喜びとやり遂げたという満足感を得ることができます。これからも続けていきたいです。利用者 I

名刺作成・手作り石けんの受注を承ります！

みらいにて、名刺作成・手作り石けんの受注を承っています。

承った業務は、みらい利用者の労働となり、賃金が支払われます。

みらい利用者にとっては、就労にむけての能力向上、自信の回復となり、事業所の方々にとってはコスト軽減・CSR活動(企業の社会的責任)となるよう、互いにwin-winの間柄になるよう取り組んでいければと思っています。

ご注文お待ちしております！！ ご注文電話番号：0280-57-2673 (担当：秋吉)

【名刺作成】

* 要望に応じて、少しお得に作れます。

1枚当たり 白黒：10円 カラー：12円

初回のみ 版下作成費用：300円

* 用紙の種類をお選びいただけます。

* 要望に応じてデザインを細かく調整致します。

* 顔写真、イラストなど挿入可能です。お好きな言葉を添えることもできます。

* 障がい者の雇用・自立を応援している旨の文章を挿入することも可能です。

身近なもので障がい者の自立を支援しませんか？

～名刺作りを承ります～



【みらいの手作り石けん】

みらいの手作り石けん、ここがスゴイ！

* 無添加で肌にやさしい！石けんに必要な材料のみで製作しています。

* なのに汚れがよく落ちる！油汚れとの親和性が高く、お家での汚れがすっきりと落ちます。

* 一つ一つ丁寧に作っているため、においはほとんどなく、丈夫！

* 野木町の皆様から頂いた廃油元に作っています！



こんな注文できます！

* 炊事、洗濯に大活躍します。ご家庭に一つ！

* プレゼントや手土産に、3個セット、6個セット！

* 冠婚葬祭においての大量でのご注文も承ります。

* 2ヶ月前の注文であれば、ハート形・犬型など形を変えて製造いたします。

* 事業所の粗品として、パッケージをご要望に応じて製造いたします。



みらいで実習をしてみたい

将来、看護師や福祉専門職の資格を取る学生さんに向けての体験実習を行っています。

みらいが実習を依頼されている大学・各種学校

自治医科大学 看護学部(約 30 名) / 独協医科大学 看護学部(1 名) / 日本福祉大学 社会福祉学部(2 名)
東京福祉大学 社会福祉学部(1 名) / マロニエ医療福祉専門学校 社会福祉・福祉心理学科(1 名)



外食のプログラムへ
一緒に行きました

今号では、自治医科大学看護学部の方々による、実習を通しての感想を掲載しております。みらいでの実習を通して精神障がいに対する悪い先入観が無くなり、実習をして頂いた皆様が、人に優しく、より高い資質で支援できるようになればと思っています。

今年度も、皆様の実習を受け入れる予定です。お待ちしております。

私は花れい工房で、5日間看護実習でお世話になりました。花れい工房に行くまでは、精神疾患をもつ方とほとんど接したことがなく、どのようにお話ししたらいいのだろうかと不安でいっぱいでしたが、利用者の皆様が私たちを温かく迎え入れてくださり、安心して過ごすことができました。

皆様と関わらせていただく日々の中で、一人の人間として向き合い、相手を理解したいという気持ちが生まれました。また他の人が好まない仕事を率先して行ったり、周りの様子をみて足りない物品を補充したりなど、温かい心遣いに触れる度に、私も皆様のような気配りのできる優しい人間になりたいと思いました。

自治医科大学看護学部 鶴見 花織



Café Alice での日々

私は看護実習生として Café Alice に2週間ほど行かせていただきました。スタッフさんも Alice を利用されている方々も気さくに接してくれたことで最初の緊張はすぐにほぐれ、Alice に行くことが楽しみになりました。

参加した活動の中で石鹸作りが特に印象に残っています。石鹸作りは一人では難しい作業が多く、皆が少しずつ無理のない範囲で協力し合うことが大切なのだと気付きました。そして、自分のペースというのを自分自身で判断したり、お互いに声を掛け合ったりして自分達で守っていく事や他の人のペースをちゃんと尊重しあう事の重要性や必要性も学ぶことが出来ました。

地域の中で石鹸作りに必要な廃棄油を持ってきてくれた人にお礼で手作り石鹸をプレゼントしていることを知り、地域との連携やお互いに支え合う関係性について知りました。今後は学ばせていただいた多くのことを活かしていけるよう頑張ります。

自治医科大学看護学部 成澤 瞳



事業所同士の交流会にも
参加して下さっています

精神疾患を学ぼう 第1弾 統合失調症

統合失調症は100人に1人発症すると言われている身近な精神疾患です。野木町を例に挙げると人口約2万5千人なので、250人程度存在している試算になります。

平均発症年齢は男性27歳、女性30歳です。思春期から30代までで全体の7~8割を占めます。また、**病気と障害が併存**していると言われており、外見で判断できないという意味では分かりにくい障害とも言えます。よく心の病気という表現を使いますが、**脳の機能障害**であることもはっきりしています。

ここから、代表的な症状と障害「特徴」について説明していききたいと思います。

病気の症状

幻聴・・・聞こえるはずもない声が聞こえる。自分を誹謗中傷する内容のものが多くあります。

妄想・・・特に多いのが被害妄想のようです。ありもしないのに自分の悪口を言われている、無視されていると思込むといったことです。

特徴(障害)

◎**疲れやすい、長続きしない**

物事に対して頑張りすぎて疲れてしまう傾向があります。重要でないことにもこだわってしまい、やりすぎてしまうことがあります。野球でいうところの、誰が見てもボールの球を常にフルスイングをしてしまいますから、あっという間にエネルギーを使い果たしてしまいます。

◎**お世辞や社交辞令、冗談が分かりにくい**

相手の言葉や表情に敏感。そのまま受け取ってしまう傾向があります。また、悪気が無くとも唐突に失礼な言動を発してしまうこともあります。前後の文脈が読めず、状況を理解することが難しくなるようです。状況理解の難しさから、「融通性がない」「機転が利かない」とも言われてしまいます。

◎**迷いやすい、待つことが苦手**

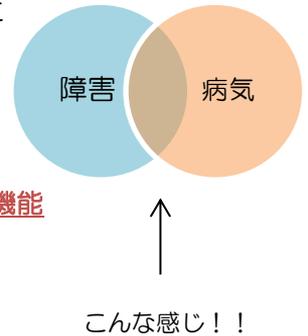
“今すぐにしなければならぬこと”“1ヵ月は時間がかかってもいいこと”の優先順位をつけにくい方もいます。また、ストレスへの弱さから、「どちらでもいいよ」と相手が答えると決められず、迷って混乱してしまうこともあります。

◎**視野が狭く、他の解決方法を思いつかない**

最初の手段が最後の手段といったように、他の手段を考えることが難しく、頑なにそのやり方にこだわる一面もあります。段階的に物事を進めることが困難になります。

◎**目先の事にとらわれて、安易な行動をとってしまう**

何が重要で何が重要でないかという理解力が乏しくなる方もいます。おいしい話があるとすぐそちらに関心が向いてしまい、深く考えずに行動してしまいます。例えば、時給が高い仕事があったとします。これだけ高いと、仕事がきついんじゃないか？危ない仕事なんじゃないか？とも考えられますが、目先の事にとらわれるあまり、「時給が高い」というだけで安易な選択をしてしまいがちです。



こんな感じ!!



*これらの症状はごく一部です。単なる「性格」の問題ではないので、当事者からすると至って普通の接し方なのです。また個々によっても症状が違います。ですから**全ての特徴が当てはまるから統合失調症というわけではありません**。その人の障害の状態や環境、社会経験なども影響する場合があります。**定期的な通院、服薬、リハビリをすることで症状、障害は改善します。**

ピアサポートグループ野木(P.S.G.N)が発足して、500日！

ピアサポートグループ野木 (P.S.G.N) が発足して1年半が経ちました。
私たちの活動報告と今の気持ちを記しています。

今から一年半程前にみらいのピアサポートグループは作られました。それ以来、他のピアサポートグループが主催する研修会に出たり、栃木県で主催されたピアサポートの研修会に出るなどしてきました。その研修の中で他のピアサポートグループがどのような活動を行っているか、ピアサポーターとしてどのような知識や技能を身につけていけたらよいかなども学びました。またこのような研修または交流会などを通して、ピアサポーターとしてどのような活動が可能かなども、他のピアサポーターの方たちや専門職の方たちと意見交換をしたことも何回かありました。



今までのところ、そのような研修や交流会の経験を踏まえ、メンバーの内何人かは家族会で自分の体験談を話し、また二回ばかり自治医大の看護学生の中で自分の病気の経過、症状などについて話したこともあります。この体験談などは実際病気を体験した当事者でなければ、なかなかできないものではないかと私は思っており、自分達にとっては大切な活動の一つではあります。このような病気や障がいなどの体験談(私たちはこれをリカバリーストーリーと呼びます)を語る活動は病気に対して少しでも理解され

る良い機会であると共に、健常者の方たちから意見が聞ける大切な機会であると思います。

また、これは予想もしなかったのですが、研修会などを通しての名刺交換などで他の団体が開いている研修会に出る機会も増えてきました。他の専門職や研修者の方たちが、私たちの活動に何らかの方向性を示してくれるのではないかと、そして実際に活動をしている私達の日常を報告できればと思い、少しずつではありますが充実してきてはいます。そのような個人個人の活動がピアサポーター全体の流れとなり、この活動の輪を少しずつ広げていければいいのではないかと思います。

ピアサポーター本来の目的からいえばそれに向けまだ具体的に何をしたらよいか分からないのが現状ではあります。しかし集まり雑談をしていることで次第に仲間を持つことの大切さが分かるようになってきました。これは健康でいる時にはなかなか分からないのではありますが、その中から自分たちでできることは自分たちで何かをしようではないか、そういう気持ちが生まれ、それがピアサポーターの本来の活動目的である地域移行の支援への第一歩につながっていくのではと思っています。



ピアサポーター 高橋 昌宏

私達は、NPO 法人みらいに所属している自助グループとして、ピアサポートグループ野木を立ち上げました。当事者が当事者と助け合ってリハビリするのが目的です。月一回の定例会を始め、カラオケや飲み会等の交流会も行ってきました。定例会では、普段、健常者の方々には相談できないような話も、ここだけの話として、気兼ねなく尋ねることができました。回復して就職された方の話には、当事者が



外で働くことの難しさを痛感させられました。また、私たちは、近隣の病院でのイベントにも出店で参加させて頂き、一連の準備、販売等といった貴重な体験もすることができました。しかし、概ね順調にいったいそうなこのグループにも、体調不良のため参加できない方や、イベントでの数々の失敗と反省といった問題があります。今後はそうした点も含め、みんなが楽しく集まる会を目指して、続けていければと思っています。

ピアサポーター 楠 昌紀

ピアサポートグループ野木(略称：PSGN)は、実際に病気を抱える者同士で、助け合う事を目的に立ち上がりました。主な活動としては、月一回のミーティング、そして、そこで決められたプログラムの実施です。最近では、食事会、飲み会、カラオケなどが行われました。当事者たちが、ばらばらに離れているのではなく、寄り添う事により、お互いの抱えている悩みや、問題が少しでも解決出来たらと、と思っています。今後の活動としては、ハイキングや、勧誘、相談などをしていけたらと、と思っています。

ご質問等の連絡は、以下の連絡先にコンタクトしていただければ、情報が得られると思います。一人で考え込まずに、気軽に声をかけてくれれば、幸いと考えております。

どうか、皆さんが、積極的に参加していただき、自分がPSGNを、引っ張っていくんだというくらいの、意気込みでいただけたら、さらに、良好なものではないかと、思います。以上、簡単ではございますが、PSGNの活動と、報告とさせていただきます。ありがとうございます。

ピアサポーター 佐田 哲



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

突然ですが…
カレーハウス 人気メニュートップ3!!



1位は やっぱり
豚ロースカツカレー!



2位は 安さで
みらいカレー!(¥290)



3位は 驚くなかれ
ソースかつ丼!

「みらい」って、何をしているの？



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、職場で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



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://www.npomirai-nogi.sakura.ne.jp/>



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 |

【正会員様】(敬称略 50 音順)

青柳和成・秋吉孝裕・池田とし江・石田摂子
石田学・稲葉敏子・井村正治・上野恵子
上原清一・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・楠秀男
楠昌紀・熊谷多賀子・槻幸子・斉藤大輝
佐田勉・清水秀俊・下坂孝・鈴木厚子
清野恵美子・高橋晋・高橋智恵子・高橋洋子
館野崇泰・館野博・田中絹江・田畑久子
戸田祐子・中津原聖・仲村久代・中山守朗
仲山光子・野口邦子・野口武史・野本新一
野本陽子・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
森島佐奈江・山内春枝・養父桂子

【賛助会員様】(敬称略 50 音順)

磯部正雄・天馬正篤