

こころネット通信 第7号

発行者：NPO 法人こころネットワーク県南 〒969-0101 福島県西白河郡泉崎村泉崎字下根岸 9

生活支援センター「こころん」 : 0248-54-1115 FAX: 0248-53-3063

E-mail: kokoron@r2.dion.ne.jp

(敬称省略・順不同)

ご寄付・寄贈をいただいた方

高橋 信子 石下 恭子 熊田 芳江 田子 靖子 加藤 孝二 岡部 重義
新栄物流(株) 平成通信工業



新しく会員になられた方

正会員

円谷 和子 小島 秀利 塩田 クニ子 鈴木 俊雄 藤田 光夫 酒井 勝章
近嵐 淑子 佐川 友則 鈴木 幹也

活動報告

- 1月15日 理事会
- 1月19日 県指導監査
- 1月18日 料理教室
(高橋栄養士:大信村)
- 1月25日 料理教室(鈴木節雄)
- 2月5日 開所1周年記念講演会
(講師:清水義晴氏)
- 2月8日 料理教室
(長岐栄養士:矢吹町)
- 2月11日 白河だるま市参加
- 2月15日 新春懇談会
泉崎村小林村長講演会参加
- 2月24日 医療相談(石下先生)
- 2月26日 県南地方振興局 源流の里発表
- 3月7日 県南地方職親連絡協議会
- 3月8日 職場見学(黒磯市)
- 3月11日 就労体験(村内)
- 3月12日 オフィスうつくしまフォーラム
「ひびきあう企業の力 市民の力」
- 3月17日 職場見学(東村)
シナプスの会
- 3月18日 地域ボランティア活動(烏峠下)
- 3月19日 理事会
- 3月26日 次年度の事業計画について
- 3月29日 メンバーミーティング
(年度反省・次年度計画について)
- 4月4~7日 しいたけ植菌

❖今後の予定❖

- 4月16日 泉崎桜ウォーク
- 4月26日 県バレーボール大会
こころんファイターズ
- 4月28日 医療相談(石下先生)
- 5月14日 第4回定期総会
講演会(大石邦子氏)
- 5月19日 シナプスの会
- 6月4日 24時間ワークショップ
~5日(清水義晴氏を交え)
- 6月23日 医療相談(石下先生)

平成17年度より各教室等の実施
日が一部変更になります。なお、
各教室等は都合により変更するこ
とがありますので、参加の場合は
事前にご確認下さい。

料理教室(第2・4火曜日AM)

メンバーミーティング

(第2・4火曜日PM)

健康教室

・バレーボール

(第1~4水曜日PM)

・卓球(第2・4木曜日AM)

芸術教室(絵画)

(第1・3木曜日PM)

販売活動

(第1・3火曜日PM)

医療相談

(第4木曜日PM)

編集後記

2月5日に、新潟県在住の
「清水義晴」氏を講師にお招
きして開所1周年記念公開講
演会を行いました。会場の白
河文化センターは約300名
の参加者で一杯になり、障が
い者が地域で生き生きと暮ら
すための地域づくりを清水氏
に熱く語っていただきました。
講演後のアンケートには
「弱さ・障がいをマイナスに
しない・障がい者から支えら
れる生き方の意味が良くわか
ったなど」の多くの感想が寄
せられました。PRのような
後記になってしまいましたが、
6月4日~5日には、再
び同氏をこころんにお招きし
てワークショップを計画して
います。今からどんな気づき
が得られるかとも楽しみです。
皆さんのご参加をお待ち
しています。(三村)



地域と共に歩んできた「こころん」

在宅の精神障がいを持つ人のための地域生活を支援することを目的につくられた「生活支援センターこころん」が3月1日でちょうど1年を迎えました。

法人を立ち上げた当初は、それぞれに精神障がいを持つ人と何らかの関わりを持っていた方々が中心に構成されておりましたが、現在はこころんの行事や事業には様々な方が参加され、地域の活動の拠点として誰でも気軽に利用できるセンターとして機能しております。また対象も福祉や、障がい者に限定するのではなく、人間であれば誰でも持ち合わせている「こころん」を対象としております。10人に1人がうつ病と言われる現代社会では、生涯こころの病気を経験しないで終わる人はいないのではないかなと思うからです。こころの病気は、他の病気と違ってその人の中に原因があって、その人だけが困る病気や障がいではなく、その人に関わる家族や、職場など回りの環境(人)も何らかの影響を与え、影響を受けることが多くあります。

また精神障がいに対する偏見や差別は歴史的に見ても根強く残っており、そのことから誰にも相談できずに苦しんだり、また治療が遅れたりして大きな問題となってしまいうこともあります。それらの症状や問題は早期の治療や対応、病気への理解によって大きく改善されます。

そのようなことから私たちは、たくさんの人に「こころん」の存在を知ってもらうために、この一年間は様々な地域交流活動を行って参りました。

コンサートやこころんまつりでは、なるべく多くの人に情報や特技、能力を提供してもらい、準備会を何回か重ねて行いました。県内には実にたくさんのボランティア団体や個人の方が、それぞれ素晴らしい特技や情報を持っており発表の場を求めています。

講演会は、中小企業家同友会との共催で開催し、私たち福祉の立場の関係者と、企業の方が同じ目的を持って開催したことにより、それぞれの立場を理解し合ういい機会にもなりました。そしてたくさんの人と出会い、違った視点や考えから、新しいひらめきや展開が生まれ元気をもらっています。

このような地域交流を行うことによって、だんだん「こころん」の存在が知られるようになり、本来の事業である、精神障がいを持つ方の相談も増え、利用者もどんどん増えてきております。利用者の増加とともに、社会資源の不足、人材不足、資金不足等、様々な課題が生まれています。みなさまの力を当てにしながら、一つ一つ向き合って取り組んでいきたいと思っています。

《2005.3.12 オフィスうつくしまフォーラム》



精神保健福祉士 熊田

どうなるグランドデザイン

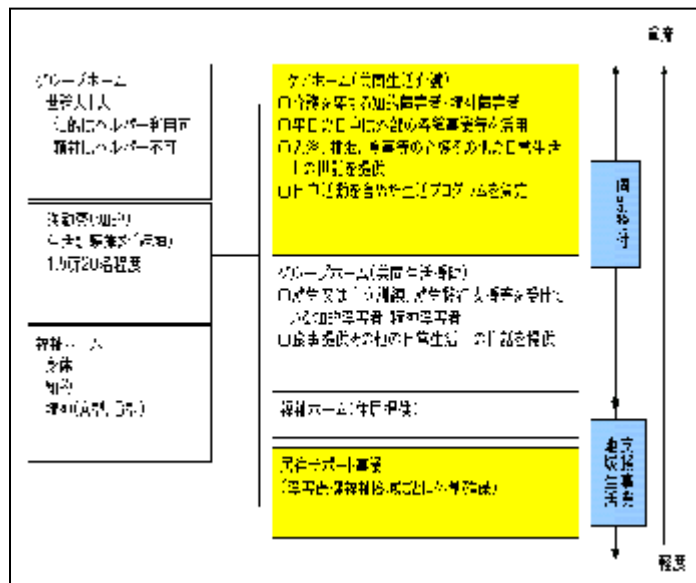
三障害が統合された福祉法

我が国の精神保健福祉法は1993年施行の精神保健福祉法によって福祉の枠組みの中に組み入れられたものの、実体は医療の視点と福祉の視点を併せ持つ要素を残したものでした。

新しい自立支援法はこれまでの身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者の枠組みを取り外し、三障がい者が統合した「障がい者自立支援給付法案」です。2月10日国会に提案されました。

一人の市民としていつでもどこでも適切な医療と、福祉的支援を受けることができ安心して

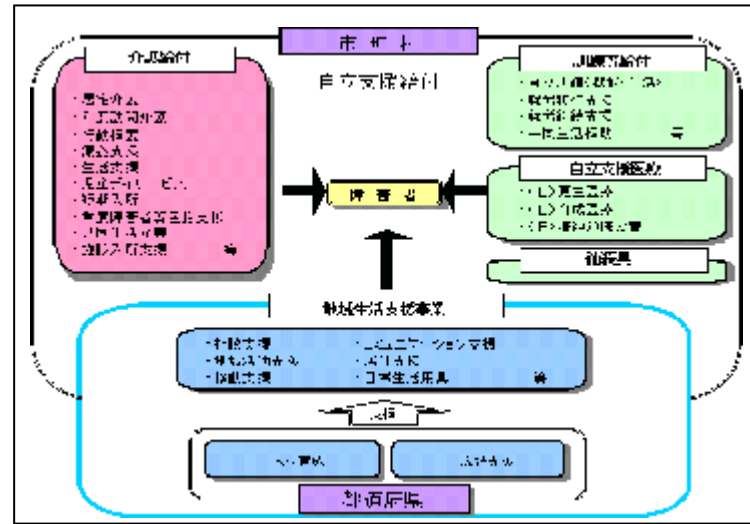
(居住支援サービスの再編)



こころんへの影響

「こころん」も毎年その運営費が減額されており、今回は介護保険との活用は先送りされ、その財源の問題が解決されないまま新しい福祉の枠組みに移行することに大きな不安が残ります。またすべてが立ち後れているこの地域においては、今後は住むところ、働くところを早急に整えて行かなければなりません。これで本当に障がいを持っている人の暮らしが豊かになるのでしょうか。

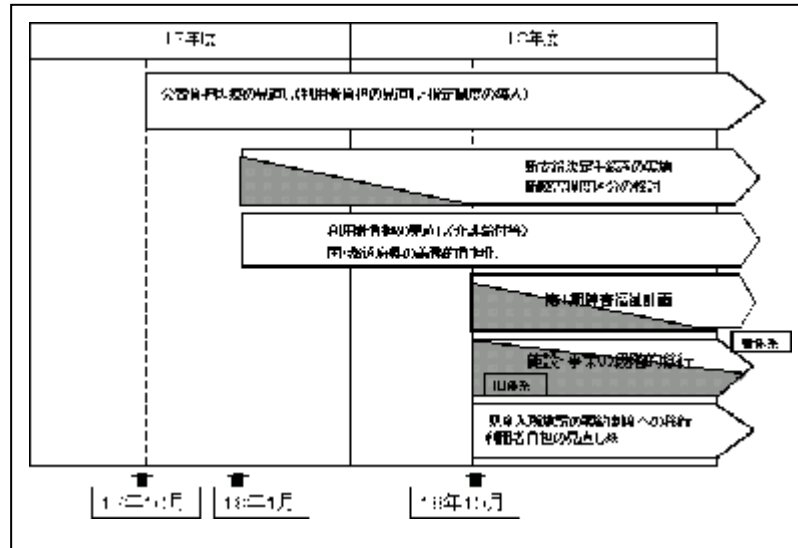
総合的な自立支援システムの構築



暮らすことができるための社会資源の整備をずっと願ってきた精神障がい者にとっては大きな前進と期待できます。

しかし、原則1割の応益負担が導入され、この法案が成立しますと、まず最初に導入されるのが、精神医療公費負担が1割負担（現在は5%）となり、2005年10月から段階的に施行されることとなります。これまでの施設体系はすべて見直しとなり、平成20年までに新たな体系を選択し移行していくことになるのですが、法案が通っても具体的な方法などについてはこれから審議される予定、関係者、機関には大きな不安と波紋を投げかけています。

障害者自立支援給付法（仮称）の施行スケジュール案



わくわくセンターだより

就労支援部わくわくセンター

どうぞよろしくお願い致します。

わくわくセンターで

生活はできる。仕事をしたい。仕事に就くための準備やトレーニングをしながら自分のリズムを作り、自分の進路を見つけたい。自営、小規模作業所などの福祉的就労、一般企業への一般就労など希望はさまざまあると思います。そんな希望が少しずつかなうように、わくわくセンターの仲間と一緒に自分の力をつけていきませんか。

主な活動

- 商品の販売活動 各種イベント時の出店出張販売、売上等の集計
商品の検品作業、ラベルカッティング、商品ラベル作業、包装、仕入れ・納品・発注・伝票・帳簿・在庫管理など
- リサイクル事業 アルミ缶、スチール缶の回収・分別納品など（屋外作業）
- ボランティア活動 地域内清掃活動など

那須醤油・職場見学



そのほかにも季節により作業があります。

協力事業所を募集しています。

(.雇用を考えていただける .仕事を提供していただける .空き缶を提供していただけるなど)

訓練をサポート(一緒に活動)していただけるボランティアの方を募集しています。

総会と講演会のお知らせ

NPO 法人こころネットワーク県南の第4回総会が下記の日程で行われます。法人の会員も270名を越え大きな団体に成長し「生活支援センターこころん」も1年を迎え地域のセンターとして定着してきました。利用者の増加と共に様々な課題が浮き彫りになってきました。今後は利用者のニーズに沿った質の高いサービスの提供のため、社会資源の整備を進め支援体制を整えていく必要があります。

今回は障がいを持ちながらエッセイストとして活躍されている本郷町の大石邦子さんの講演会も予定しています。みなさまのご参加をお待ちしております。

日時：5月14日(土)
総会 午後1時30分～2時20分
講演会 午後2時30分～3時45分
場所：生活支援センターこころん

講演会：大石邦子(エッセイスト・本郷町在住)

障がい者問題を知りたい人のために

障がい者自立支援法」を考える みんなのフォーラム

主催：日本障害者協議会
日時：5月12日(木)10時開会
場所：日比谷公会堂及び野外音楽堂

参加者数：5000人

参加費：無料

プログラム：シンポジウム

私たちの声

「障害者自立支援法」を考える

どうすべきこれからの障害者支援

我が党はこう考える(各政党代表)

日比谷会堂及び野外音楽堂の2つの会場に分かれてシンポジウムを開催

参加申し込み こころんまでご連絡下さい

寄稿

「生きている ただそれだけでいい」 (R・W)

「生きている ただそれだけでいい」 以前、私の知人のお寺の住職に悟された言葉です。人間、学問ができようが出来まいが、仕事が出来ようが出来まいが、地位、名誉、財産が有ろうが無かろうが、無職だろうがホームレスだろうが、他人から後ろ指指されることがあろうが、人生の逆境にあろうが関係ない。

生きているだけでいいのです。



「生活支援センターこころん」には、心を病んでいる利用者さんがたくさんいます。心を病んでいない人達と比べたら、人生において苦勞 や困難や辛いことが多いでしょう。しかし、生きているだけでいいのです。生きているからこそ、学びや気づき発見があり、人との出会いがあるのです。楽しいこと、辛いこと、うれしいこと、悲しいことも生きているからこそ味わえるのです。又あなた方の御家族や回りの人

達もあなた方がいるからこそ、学びがあり気づきがあるのです。よく考えてみて下さい。朝起きて呼吸ができる。食事ができる。TVの番組がおもしろい。自分の好きなCDを聴いて気分がスーとした。そんな当たり前のこと、日常のごくごくありふれたことに感謝しながら一日一日を生きていけばいいのです「生きている ただそれだけでいい」、何かの折にこの言葉を思い出して下さい幸いです。

「仕事が遊びであり、遊びが仕事」 融(トオル)

何か仕事をしようとしても、その気になれない。または色々な面で仕事に手がつきにくい人は、“仕事とは遊びであり、遊びが仕事である”と考えた方が良くはないかと思う。私は現在、このように考えることができる様になり、以前に比べて身も心も楽になってきた。日光の慈眼大師天海大僧は“何をするにも八割程度が良い”と説いている。更に大切なことは親孝行すること、そして人に対して忠義をつくすことである。



(ふくしまけんせいれん季刊誌「人間の絆」への寄稿文より)

しいたけ植菌作業



こころんでは、今年しいたけ栽培をすることになり、大信村からコナラの原木を運び4月4日から7日まで利用者・ボランティア・職員で植菌作業をしました。皆初めてのことなので最初は動きが悪かったのですが、終わる頃には「しいたけ植菌の出張アルバイトにいけるよ！」などの声が聞かれるほどでした。利用者の就労支援やこころんの販売活動メニューに一日でも早く役立つことができると良いですね。(誰かの独り言：香りマツタケ、味シメジ、皆の心は嬉シイタケ)

ボランティア活動

3月18日、利用者・地域ボランティアの総勢13名で鳥峠稲荷神社下の県道の清掃活動をしました。

昨年末に同じ場所を実施したにも関わらず、捨ててある空き缶やゴミの多さにビックリです!! 少しでも住みやすくなるように願いながら、皆で爽やかな気持ちの良い汗を流しました。



地道で目立たない活動ですが、この活動の輪が少しずつ広がり

地域の大きな環境美化に成長すればいいなあと思います。



支援センターこころん利用状況

(平成17年3月31日現在)

利用登録者 53名 (♥男性35名 ♥女性18名)

センター利用者

1月	2月	3月	計
208人	326人	241人	775人

見学等来訪者

1月	2月	3月	計
37人	45人	79人	161人

相談件数

区分	電話	面接	訪問	同行・その他	計
1月	33	40	4	2	79
2月	26	28	8	0	62
3月	40	46	14	3	103

Qちゃんコーナー 今日はおく前の準備について教えてね?

就労準備について(一般就労での例示)

まず、働くことの前段階として、**こころの準備をすること**が重要だよ。

働くための目的意識を明確に

働くことを通じ「社会参加することが目的なのか? 収入を得ることが目的なのか? をしっかりと自分に確認しておくことが大切だよ。

働き先への自己展開

障がい者であることをオープンにして働くのか? クローズにして働くのか? を自分に確認しておくことも大切だよ。クローズで就労の場合は、周りはあなたの障がい(病気や症状)を知らないまま接するので、仕事そのものや職場の人間関係から多くのストレスを受けることになり、当然厳しさが伴い、決して楽ではないよ。働くこと・社会参加が目的なら、障がいをオープンにして周囲の理解を得ながら就労した方が、急な病気の不安定性にも理解を示してくれるので継続して無理なく働くことができるよ。

次に、自分にあった働き方で働けそうな所が見つかったら、採用してくれる方に**面接したり**働き先へ**履歴書を出したり**するんだよ。

履歴書を書く場合や面接の際に注意すること

- ・誤字・脱字・崩し字を避け、鉛筆で下書きしてボールペンか万年筆で丁寧に書く。
- ・学歴・職歴・資格等の欄に嘘を書いたら駄目だよ。でも、全て真実を書いたから上手くいくとも限らないよ。働き先の仕事内容や就労条件によっては書かない方が良い場合もあるよ。

特に資格などは、働き先から免許や資格に見合う仕事内容を期待されるので要注



面接は誰でも大きなプレッシャーが掛かるので、自分の強い所と弱い所を確認しながら、事前に何度も模擬練習して慣れておくと良いよ。

就労全般について、一人で悩まずに家族や友人、「こころんスタッフ」と一緒に