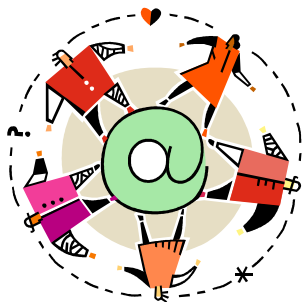


NAGANO ピアサポだより



第 21 号

発行年月日：2019年10月1日（火）

発行 行：長野県ピアサポートネットワーク

事務局：長野県長野市若里7-1-7

長野県社会福祉総合センター2階 NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-228-3344 Fax: 026-224-3777

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

共に生きる

代表 大堀尚美

当会は NPO 法人ポプラの会が事務局を担っていて、長野市地域活動支援センター・ポプラのピアスタッフも兼務で現在 7 名で働いています。7 名いると働き方も役割も得意・不得意も皆違います。感性も人とのコミュニケーションのとり方も皆違います。役割分担の話合いや相談しながら、それぞれの役割を担っています。

「みんなちがって、みんないい」は大切です。互いに違いを理解し合い尊重すること、信頼関係が大切だと思います。誰かが疲れたり休んだら、誰かがサポートに入るなど支え合っています。皆、当事者なので、体調の波や疲れやすさなどがありますが、今までも力を併せて困難も乗り越えて来られました。しかし体調の不安が全く無くなる訳ではありません。障がい者の職場定着が困難な場合が多く、障がいのある人との働き方が注目されています。当会も長野県の聴き取りを受けました。「合理的配慮」は、一見、分かるようで分かりにくいものです。特に病気や障がいの経験が無い人には、障がいのある人の疲れやすさが分かってもらいにくい場合もあります。「疲れやすさ」は周りの人の理解や環境によって変わります。その人の歴史を知ってもらい、苦労や喜びも共感・理解してもらえると、生きやすくなります。

今後、地域社会でも当事者の体調や心情に配慮した居場所、職場が増えることを願います。

「共に生きる」「共に歩む」が理想ですが、ピアサポートがその理想が現実になる為の、ひとつの助けになるように、これからも力を併せてまいりましょう。

平成 31 年度長野県ピアサポートネットワーク 総会・交流会が開催されました

平成 31 年 4 月 20 日(土)、松本市中央公民館 M ウィング 3 階会議室にて、定期総会が行われました。

総会では、大堀尚美代表が挨拶で「本日の総会、交流会のテーマを『共に生きる』としました。障がいのある人、無い人、色々な人と共に生きたいと思ったからです。社会に共に生きる仲間として、助け合い支え合っていくためにピアサポートを大切にしたい」と述べ、続いてご来賓の方々からご祝辞・メッセージをいただきました。

長野県保健福祉部衛生技監兼保健・疾病対策課 課長 徳本史郎氏のご代理・課長補佐兼心の健康支援係長 小澤利彦様よりご祝辞・激励のお言葉をいただきました。小澤様からは「日頃のピアサポートネットワークの活動に期待しています」という言葉と、事務局移転についてご配慮くださることもお伝えくださいました。長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章氏のご代理・精神保健専門員大井様よりメッセージを代読いただきました。お二方より、当会の活動を評価くださる励ましのお言葉をいただき、大変ありがたく、今後も頑張ろうという思いを新たにしました。

長野県精神科病院協会 会長 遠藤謙二氏のご代理・理事 桑村智様、長野県精神保健福祉士協会 会長 夏目宏明氏のご代理・副会長 小堀福子様からもお言葉を頂戴いたしました。せいしれん 会長 中村美恵子氏のご代理・副会長 小澤孝二様皆さまより「未だ沢山課題があるので当事者としても取り組んでいく」とメッセージを頂戴しました。

皆さま、ピアサポートの可能性に期待をくださり、会の役割を改めて考える大変良い機会となりました。

株式会社さくら福祉会の櫻井健太郎氏が議長を務めてくださり、議案の審議に入りました。

平成 30 年度事業報告、収支報告、会計監査報告に続き、平成 31 年度事業計画案、予算案、規約改正について意見を求めたところ、いくつかの質問の後、満場一致にて承認されました。

続いて役員体制について紹介があり、こちらも満場一致にて承認され総会は終了しました。

これからもより良い活動に努めてまいりますので、皆さまからのご意見、ご要望をお寄せください。

本年度の重点目標

- ・ピアサポート研修などの交流・仲間づくり・生活に必要な情報の提供－情報のバリアフリー化
 - ・障がいのある人の権利擁護活動 ・普及啓発－障がいのある人への理解の推進
 - ・地域移行支援－社会的入院者の地域移行・相談支援
 - ・長野県障がい者の地域交通網を考える会構成員として－交通運賃割引等の要望活動
- 会員の皆様と共に活動してまいります。ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。



ご来賓の皆様

【交流会】長野県ピアサポートネットワークの総会終了後、第2部として約40名が参加され、6グループに分かれて交流会を行いました。年に一度の交流会を楽しみにしていました。様々なテーマをグループごとに決めて話し合いました。自己紹介を簡単にして気分しらべをして始めました。各グループのテーマと意見が以下の通りです。

Aグループ テーマ「**趣味・これからやりたい事**」「**ピアサポーターについて**」 意見・感想「一人で温泉巡ることが趣味」「B級グルメを食べることが好き」「障がいをもつことはマイナスからプラスにもっていくこと。それは当事者だからわかる苦労」「家族会でも理解し合うことが難しいことがある。親にもピアサポートが必要」

Bグループ テーマ「**働くこと**」「**情報のこと**」 意見・感想「この年まで働けたのは、周囲に恵まれていた。環境は大きい」、「夢をもって生きるのは若さの秘訣」「働く環境や経済的、生き甲斐は大切」「障害年金の支給のことが心配」

Cグループ テーマ「**友達を交流の場に誘うためには**」「**将来の夢について**」 意見・感想「せいしれんや交流会に誘いたい人がいるのだが、どう誘ったらよいか悩んでいる」、「気心の知れている人となら交流しても良い」「長野県は広いので、ピアサポートネットワークの支部を作ってはどうか」「資格を取るために勉強したい」

Dグループ「**コミュニケーションの取り方**」「**趣味**」「**ピアサポーターについて、活動するには**」 意見「人との視線の

合わせ方が難しい」それぞれ、コミュニケーションの取り方の工夫の意見、「体調が悪い時にはひとりで過ごす」体調が悪い時のやり過ごし方の意見、「趣味をもつようになって、外に出られるようになった」「皆さんと交流出来て楽しかった。また参加したい」

Eグループ 「**それぞれ抱えている課題について**」

「日常生活が規則正しく送りたい」「仕事をすると疲れてしまう。どう過ごすか」「孤独感に慣れない。親しくしたい人がいるけれど、どうしたら親しくなれるだろうか」

「生活にメリハリをつけたい」「考え過ぎない」

Fグループ 「**当事者会**」「**物理的、心理的な人との距離**」

「**ゆったりした時間(趣味)**」 意見「人と人は違うところを探すとまとまらない、同じところを探すとまとまる」

「一人ひとり個性がある」「一人で考えるのではなく相談する」「人間関係を広げたい」「ぼうっとしている時間も大切」「ゆったりした時間をもちたい」「趣味をもちたい」などの沢山の意見や質問、情報交換がありました。

日頃の悩みや情報交換、意見交換がとても和やかな雰囲気の中で行われ、とても心豊かな時間になりました。

普段一人で悩んだり、抱えていることも、皆さんと話すことで、他の人の工夫や苦労も知り、自分は果たしてどうなんだろうと振り返る良い機会でした。

ご参加くださった皆様、どうもありがとうございます。11月16日には松本で、ピアサポート研修があり、講演会とその後、グループに分かれての交流会もあります。

皆さまのご参加をお待ちしております。



交流会の様子

【アンケートから】

本当に free で落ち着いていた。言い残しのないものでした。優しさを与えてくれたスタッフに敬意を隠し切れないほどお礼申し上げます。(30代・女性)

・交流会の時に気づいたのが、今の自分は実はイライラして困っちゃってる自分だった、ということ。それに気づかされました。自分でその感情をもう解決したくて、し終えたと思ってきたけど、忘れる努力をしていだけで、今も傷から血が流れていたことに気づきました。毒をもってきたような自分で、しんどいし、呆れました。(50代・女性)・今回、初めて交流会に参加させていただきました。また来たいと思いました。来年の交流会はもっと時間があればと思いました。(30代・男性)・交流会でグループ分けされて、テーマを決めて、メンバーで色々話し合ったのですが、テーマが趣味について、それを話し出すと、皆さん色々な趣味を持たれているので、議論が活発に行われて、外見だけでは測れない人間の内面の深さ、多様性をうかがい知れて、非常に勉強になった。(40代・男性)

・初めて参加しました。ピアサポーター志望の利用者さんがおり、せいしれんの中村会長よりポプラの会さんを紹介していただき、参加させていただきました。多地域の方(家族ピアサポーター)とお話ができ、貴重な時間をありがとうございました。こういった交流会を今後も開催していただきたいと思います。

(女性)・上手なコミュニケーション、趣味について、をテーマにお話ししました。皆さんの悩む部分、わかる部分、違う部分、いろいろお話を聞けて楽しかったです。参加できてよかったです。(30代・女性)・私のいたグループは、当事者活動をしている方が何名かおり、それぞれの活動の様子が聞けて参考になりました。知人に久しぶりに会えて良かった。(50代・男性)

・各地域に支部があるといいと思った。南信は情報があまり出回っておらず、もっと活発に活動できたら良いと思った。どのように各施設の情報を広めるかが課題である。初めて参加したが、あまり緊張せずに話げできた。様々な地域の様子が聞けて良かった。身近に住んでいる方がいらしたので、意見交換ができた。(20代・女性)

「令和になってやってみたい事」

Sさん

私のやってみたい事。この病気になって、いろんな人にお世話になりました。一人で生きて生けない事がわかりました。だからこの事から、自分の経験を活かしながら、同じ病気または悩みを持つ人の相談相手をしたりとか、他にいろんな事に挑戦したいと思います。

ピアサポート活動や、平成の時には精神福祉ボランティア講座もやりました。きっかけは高校の後輩と作業所で会いました。後輩は途中からひきこもりになり、作業所も急に行けなくなり、その両親が私に相談してきました。心配になりました。「帰りに家によって相談相手になって」と言われました。これが最初です。本人から電話とかメールをもらえば話をしています。これが私のやった事です。

平成の時には作業所や看護学校、大学、家族会等で自分の病気の事の普及活動をたくさんやってきました。自分もこの事で勉強にもなりました。病気の事を話すのはとても辛い事もありました。目に涙をためて話したこともありました。これを踏まえて色々な活動をしていきたいと思います。前の主治医に言われた事があります。何でもいいから何事にも取り組む事です。これからもこの事に対して挑戦し、人のためになりたいと思っています。これが私の目標でもあります。これから頑張りたいと思います。



おいしい手作りお弁当はいかがですか

むくの木のメンバーY.H.さん

毎日の昼食に自分好みの外食では飽きてしまう。その上カロリーや出費も気になるというお方に、喫茶むくの木のおいしい手作りお弁当はいかがですか。

むくの木はハートラインまつもとの営業している喫茶店です。

今年の4月には障害のある方の入所式の晴れの席に、晴れの日に合わせた心づくしのお弁当をご用意して、父兄の方からお礼のお言葉をいただきました。

TPOに合わせて別途注文にも対応させていただきます。

明日のお昼ご飯に、喫茶むくの木のおいしい手作りお弁当はいかがですか。

「対話」

I.M.さん

天気の良い日に、125ccのオートバイに乗り公園へ行き、陽だまりの中で缶コーヒーを買い一服をする。この小さな安らぎの時間を感じてみたいなどと、ささやかな希望は抱くけれど、その実現はなかなか難しく、幾度もおざなりにされてあきらめを繰り返すうちに、それらは生きづらさという絶望と重なり始める。時間が取れないのではなく、ぼうっと横になっている時間での事である。ただ楽しみとされるべき外出の時間という当たり前のささやかな幸せがもうかなえられないのだから、それも含めてもうこんな苦痛は早く飛び越えて楽になりたいなどと超短絡的思考に落ちそうになることがある。

それを回避する為に、これが病気なのだとして受け入れて、時間はかかってもごく当たり前の小さな願いだから、あきらめなくたっていつか実現したらいいのだと、楽観視してやり過ごしている。

ここまで私の内的対話について話したが、相手のいる外的対話について、対話出来る状態という安心して助け合える関係づくりとは、互いを追い込んだ切羽詰まった状態とは違い、一人ひとりに心の余裕をもたらす、持てる能力を互いに引き出す、信頼関係が強まる好循環が生まれるものである。それは、恩を感じたら、次に進んで助ければいいと、人に助けを求められる人間がいいと思う。

私は、自分に対しても相手に対しても、心に渦巻く憎悪を野放しにしてはならないと思う。それこそが、ゆくゆくは戦争の根源に巣食う魂だと思ふし、トリガー（引き金）になると思う。さらに私は、自分にとって大切な人権は他人にとっても大切であるに違いないと思ふ、こうした想像力を働かせることができれば、それは世界平和につながるのではないだろうか。



むくの木さんのお弁当
美味しそうですね。



長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

ピアサポート研修

皆様のご出席、ご参加をよろしくお願い申し上げます。

長野県障がい者支え合い活動支援事業 受託事業

日時 2019年11月16日(土)

場所 松本市中央公民館 M ウィング 3階会議室

目的 ピアサポーター(当事者支援員)が地域で活動するために必要な対人支援、相談支援について学びます。ピアサポーターとしての支援の在り方、信頼関係を築くために必要なこと、相談支援に大切な視点などを学びます。

内容 ①精神障がい者がピアサポート活動を行うために必要な、対人支援についての基本的姿勢、基本的視点や知識等を習得する。②保健・医療・福祉関係者等がピアサポートについて学び、ピアサポート活動を考える機会とする。③参加者相互の分かち合いにより互いに理解を深め交流を図る。

対象 ・対象地域：長野県全域 ・すでにピアサポーター(障がい者支え合い活動支援事業の登録者ほか)として活動している方 ・これから活動したいと思っている方 ・支援者(施設職員・行政等) ・当事者のご家族等 ・精神保健福祉に関心のある方

【開会】13:00~13:10 代表挨拶 日程説明

【第一部】13:10~14:40 講演会

講師 端田篤人氏 (長野大学社会福祉学部准教授)

演題「ピアサポートにおける基本的な視点と支援

～信頼関係を築くために」

質疑応答 14:40~14:50 休憩

【第二部】14:50~16:10 グループワーク

グループに分かれ、意見交換・交流

(途中で適宜、グループごとに15分程度の休憩)

16:10~16:20 各グループからの報告

【閉会】16:30

土田英順氏 東日本大震災復興支援

チャリティーコンサート 「祈り」

日時 2019年10月13日(日) 14:00~16:30 (受付13:00~)

場所 ホクト文化ホール小ホール

入場料 無料

演奏 チェロ 土田英順氏 ピアノ 鳥居はゆき氏

曲目 ヴェラチーニ・ラルゴ、ブルッフ・コルニドライなど

チケット・その他お問い合わせ NPO法人ポプラの会

電話 026-228-3344 FAX 026-224-3777

参加申し込み

- ・同封の申込書にご記入の上、長野県ピアサポートネットワーク事務局に FAX 送信してください。
- ・下記事務局に郵送、メール、持参、お電話していただいても結構です。その際にはご氏名、連絡先、必要な配慮などをお伺いします。申し込み締め切り 11月11日(月)
- ・当日参加していただくことも可能です。詳細は同封のチラシをご参照ください。

お問合せ・申込み

長野県ピアサポートネットワーク

〒380-0928 長野市若里7-1-7

長野県社会福祉総合センター2階

NPO法人ポプラの会事務局内

電話 026-228-3344

FAX 026-224-3777

E-mail: nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

会員継続・募集のお願い

長野県ピアサポートネットワークの会員になってくださる方、今年度の会費をお支払い頂いていない会員様、今後ピアサポーターとして活動したい方など、会費をお納めくださいますようお願い申し上げます。既にお振り込み頂いた方、会費をお預かり頂いた方には案内が重複してしまい大変申し訳ございません。

失礼をお詫び申し上げます。

年会費 当事者 1,000円

当事者グループ会員 3,000円(何名でも)

賛助会員 一口1,000円より

ゆうちょ銀行口座番号 00570-7-84363

加入者名 長野県ピアサポートネットワーク

同封の取扱票にてお振込みください。

尚、郵送、ご持参でも結構です。

よろしくお願いいたします。

NPO ながのかれんのお知らせ

家族相談員認定講座が開催されます。

11月25日(月) 須坂市

講師 端田篤人先生

11月29日(金) 小海町

講師 高森信子先生

詳細はながのかれんニュース11月号にて。

お問合せ [ながのかれん ☎ 026-225-6400](tel:026-225-6400)

編集後記 だんだん秋らしい気候や気温になってきましたね。季節の変わり目ですので、体調には十分気を付けて秋を満喫しましょう。私も厳しい冬へ向けての準備も忘れずにしていきたいです。(T)

家族が入院手術をし、改めて健康に過ごしたいと思いました。自然を眺めて歩くゆとりも大切にしたいと思います。(O)