



風の便り

なでしこの里 虹の里



いちにのさん 森友寮

ミニなでしこ にしセンター



★発行責任者★

社会福祉法人かがやき神戸
編集委員会

〒651-2235

神戸市西区櫛谷町長谷字渋谷83-26

TEL 078-993-1667 FAX 078-993-1668

2017年7月発行

No. 203

先日『うつヌケ』という本(マンガ)を読みました。著者の田中圭一さんをはじめ、「うつ」を経験した方8名の体験談(実話)で、副題でもある「うつトンネルを抜けた人たち」のお話です。今もなお襲ってくる「突然リターン」のうつに対して、自分に合うやり方で対処するという「うつトンネル脱出あるある」が具体的に描かれています。田中さん自身、精神科医でうつの当事者でもある宮島賢一さんの本を手にしたことが、10年近く続いたうつから脱出するきっかけになったそうです。他者の体験談から自分を俯瞰する視点をもてるのだと思います。悲観的に捉える認知のクセ(ゆがみ)に気づき、不安を横に置いてみたり、肯定的に捉え直してみるなどの工夫をして、あるがままの自分を好きになることが大切なのですね。

『べてるの家』(*)から生まれた「当事者研究」にも通じる内容だと思いました。当事者研究は、統合失調症などを持ちながら地域で暮らす当事者の生活経験から生まれた自助プログラム(自分を助け、励まし、活かす)です。生活していく中で出会うさまざまな問題や困難の「苦勞の主人公」になることが大切にされています。「病気はやっかいな困った存在だけれども、一緒に歩くことは可能だ」くらいに思えるといいですね。

以前に比べると、このような精神科の疾患に関する体験を元にした本も随分増えてきました。当事者だけでなく、家族や支援者にとっても、本人の思いや苦勞を知る手立てになり、自身の気づきにもなる大切な視点だと思います。お勧めの本があれば紹介し合ひましょう。

そろそろ今年も暑い夏の到来です。「読書の秋」ならぬ「読書の夏」もいかがでしょうか。

(ミニなでしこ 佐々木)

(*)「べてるの家」…昭和59年に設立された北海道浦河町にある精神障害等をかかえた当事者の地域活動拠点。あるがままをそのまま受け入れてしまう生き方が「べてる流」として世界中から注目を浴びている。

コミュニティカフェ *Rico*

こだわりのコーヒーと健康的なランチ、おいしいデザートをご用意してお待ちしています!!



OPEN 9:30~15:30

*第2・4土曜日はOPENしています!!

定休日 土・日・祝



西区王塚台7丁目39

TEL 078-926-1170



ショートステイとまり木ついに完成！！

新緑に包まれた北区の地に、仲間・家族・関係者の想いの詰まったショートステイがついに完成しました。グレーの外観に木のぬくもりと白を基調とした内装、落ちつける雰囲気のある建物になりました。建物の設計をしてくださった長谷川先生、建設を請け負っていただいた三田工務店をはじめ多くの皆さんに感謝・感謝です。これからこのとまり木の中でどんな出会いがあり、どんなドラマがあるのか本当に楽しみです。

6月9日には、この「とまり木」の2階多目的室で竣工式を執り行いました。兵庫県健康福祉部障害福祉局長をはじめ、49名もの方々にご臨席を賜りました。また、当日には多方面よりお祝いのメッセージやお花を頂きありがとうございました。このショートステイがかがやき神戸内部のみならず、広い範囲でその必要性や期待感を肌で感じ、改めて身の引き締まる思いとなりました。ショートステイの職員一同この期待に応えることのできる実践を目指し取り組んでいきます。

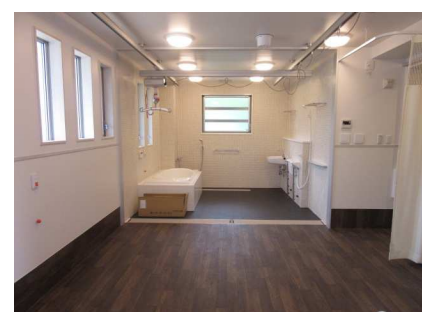


仲間がほっとできる空間をめざして

- ①重い障がいがあっても利用できるバリアフリーのショートステイ
- ②安心して、その人らしく過ごせるショートステイ
- ③短い時間でもいきいきと過ごせるショートステイ
- ④将来の暮らしの練習ができるショートステイ

「とまり木」では、4つのめざすものを方針に「みんながほっとできる空間」をめざし取り組んでいきます。

先日、ショートステイにもテレビや冷蔵庫・テーブルにベッドと生活用品が次々運び込まれ、より生活感のある建物となりました。そこで、二日間に分けて北区の仲間を中心に「とまり木」の見学会を開催しました。見学会に来た仲間からは、様々な声や質問が飛び交いました。「早く泊まりたいなあ」「きれいやなあ～」「ご飯はここで食べるの？」といった素朴な疑問や感想など、中には「ドキドキするなあ」「少し不安やなあ」などの声も聴かれました。どれもがその時に感じた声だと思います。でも、一度遊びに来てください。少しの時間でも・・・。ご飯をだべるだけでも・・・。みんなにとって居心地のよい空間を用意してショートステイの職員一同待っています。



宮軒先生の勉強会

新生病院院長 宮軒先生をお招きして、月1回勉強会を行っています。
病気や薬の副作用など、日ごろの悩みや自分の症状で困っている事を先生と一緒に学んでいけたらと思います。今回の勉強会は『依存症』というテーマで行いました。

依存症について

1. 薬の依存

向精神薬（抗不安薬、睡眠薬）⇒医師の処方以上に服用すると必要以上に薬に依存してしまう。
違法薬物（覚せい剤、麻薬）⇒中毒症状が出る。使用するとやめることが難しくなる。

2. アルコール依存

長時間続けて飲酒しアルコールが体内にある状態では、アルコールが通過した体の部位は、がんになりやすい。またビタミン不足となり脳の萎縮が起こる。

3. タバコ

肺の機能が悪くなり、肺気腫や肺がんとなる可能性が高くなる。値上がりしているので金銭面でも負担が大きくなる。

4. 水中毒

飲料水には糖分や脂肪分が多く含まれているので、太る原因となる。水分を一度に取りすぎると、血中の塩分量が減り意識の低下につながる危険性がある。

その他にも、参加者からは買い物依存やインターネット依存など今まで経験した依存に対しての体験談を話されていました。先生からは、そのような昔の失敗を思い返して次への反省点として活かれば、同じ依存の繰り返しを防ぐことにつながるとのアドバイスをいただきました。

次のテーマは『薬以外の治療法とは？』です。

平成 29 年 7 月 26 日（水）13:30～14:30 時間のある方はぜひご参加ください。

朗読会のお知らせ

7月22日に朗読会を開催します。虹の里朗読サークル講師の木村章子先生と音楽サークル講師井上恭子先生による「平和」をテーマとした内容となっています。是非ご参加ください。

《日時》 平成 29 年 7 月 22 日（土） 開場：13 時 開演 13 時 30 分

《場所》 ミニなでしこ 2 階

《参加費》 一般：500 円 かがやき神戸利用者：100 円 （喫茶 Rico のドリンク代込）

2017 きょうされん夏季物品販売がはじまります！

今年はいりしゅなエコバッグや色鮮やかな風呂敷が登場。スイーツ・麺類・カレーなど暑い時期にぴったりの食品も満載です。ぜひカタログを手にとってご覧ください！皆様のご注文をお待ちしております。収益はメンバーボーナス及び事業運営資金として大切にさせていただきます。

おすすめ商品

- ・食品 商品番号26「盛岡冷麺 R10」1,080 円(税込)

『コシの強いつるつる麺がクセになる』と毎回注文している職員からもおすすめです。

- ・食品 商品番号4「おつまみお楽しみセット(夏)」1,200 円(税込)

試食会で人気！男性・女性そして年代を問わず大好評です。

- ・衣料品 商品番号1「泉州ブランド<スタッフがいっぱい&タコ>フェイスタオルセット」1,400 円(税込)

泉州タオルの技術で表裏なく染められた防染タオル。柔らかな肌触りと抜群の吸水性。縫製上タグが表や裏に付きます。

ご注文締切日 7月14日(金)

第40次国会請願署名・募金活動へのご協力のお礼と結果報告

今回、あたりまえに働きえらべる暮らしを～障害者権利条約を地域のすみずみに～をスローガンに、「骨格提言」の尊重、介護保険優先原則の見直し、地域活動支援センターの自立支援給付への位置付け、障害者関連予算を少なくとも先進国の平均レベルにまで引き上げるという主旨の請願項目を掲げて、昨年12月より第40次国会請願署名に取り組んでまいりました。

皆様のご協力もあり、かがやき神戸西区としましては1,914筆と約29,335円の募金を集めることができました。皆様からいただいた署名を携え、全国よりきょうされん会員が集まり、この5月25日に国会議員訪問を行いました。私たちは障害のある人のおかれている実態やニーズを兵庫選出の国会議員に手分けして訪問し訴えてきました。

利用者も家族も職員もそれぞれの立場からの想いや意見を主要政党との懇談の場で伝えることができました。

ご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げますとともに今後の運動にも引き続きご協力をお願いいたします。

家族会からのお知らせ

6月24日に家族教室がありました。なでしこ、ミニなでしこ、虹の里などの各施設の担当者の方からメンバーさんの様子などを聞きました。家族にとっては良い機会となりました。これからも施設と家族とのコミュニケーションを深めていければと思います。

家族会代表 千葉恒世

【 7月の食事会 】

7月28日(金) 11時半～

暑い時期で大変ですが多くの方の参加をお待ちしています

