

NPO 法人 みどり会 会報

第 58 号 平成 27 年 6 月 14 日発行 〒984-0826 仙台市若林区若林 2-5-5 SKビル 2F みどり工房若林内 NPO 法人みどり会事務局
家族会専用電話（会員関係の連絡先）080-2812-4835 [9時～17時] ホームページ <http://s-midorikai.org/>

法人代表電話 022-762-7610 FAX 022-762-7611 発行者:理事長 佐藤 わか子/編集:庶務 黒川 洋



みどり会会員の皆様へ

みどり会理事長 佐藤 わか子

みどり会会員の皆様には、日ごろからみどり会に対しまして、物心両面にわたりご支援を頂いておりますことに心より感謝申し上げます。

昨年6月の総会におきまして、みどり会の新理事長を拝命いたしました。正直申し上げます、大変厳しい船出でありました。何とかみどり会の運営を軌道にのせるべく、これまでの形骸的だった理事体制を改めて、全身全霊で目の前の課題一つ一つに取り組んで参りました。その過程で新たな問題が続けて発生し、みどり会にとっては、非常に大きな課題を抱えている現状にあります。この試練は、みどり会の組織をもう一度作り直して、当事者、またはその家族にとって、本当の意味で心のよりどころになるような組織を作れというメッセージと受け止め、みどり会に関わる全ての人が、心をつなげて、この難関を乗り越えたいと思っています。

昨年の総会でお約束した、理事会の改革は確実に進んでおります。一か月おきに開かれる理事会においても、活発な意見が飛びかっていますし、問題が起きれば、すぐに臨時理事会が開かれ、問題の一つ一つに、全理事が自分の問題として処理にあたっています。今では、これらの問題が、理事会を一つにまとめてくれたようにさえ感じているところです。まだまだ楽観はできませんが、厳しい状況の中でも、明るく前向きに会員の皆様の幸せを願ってみどり会の運営にあたっていく覚悟でございます。

皆様の更なる、ご支援ご鞭撻をお願い申し上げます。理事長のあいさつとさせていただきます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

再掲

みどり会事務局移転のお知らせ

NPO 法人みどり会は、昨年9月より事務局を下記の通り移転しております。
住所・連絡先等お間違いのないようお願い申し上げます。

みどり会事務局：〒984-0826 仙台市若林区若林 2-5-5 SKビル 2F みどり工房若林内
法人代表電話 022-762-7610 FAX 022-762-7611
家族会専用電話(会員皆さまからの連絡先) 080-2812-4835 [9時～17時]

「みどり会懇談会」への思い

～問題を解決する力のこと～



みどり会副理事長 黒川 洋

みどり会懇談会の司会を担当している黒川です。昨年後半からは、磯谷さんと月毎に担当を交替しながら進めています。

みどり会懇談会は、精神障害の当事者を抱えるご家族同士が毎月一回、自由に参加して相談したり、情報交換したり、学習する場として平成22年4月にスタートしました。回を重ねながら、より良い懇談会を模索して実施してきました。どうすれば、懇談会はより有意義な話し合いの場になるだろうか、来てよかったと満足しながら家路についていただけるだろうかと考えてきました。

懇談会のあり方を求めて

懇談会には、参加するご家族が辛いことや悩み、訴えたいことをたくさん抱えて参加され、体験談を出し合っっていっしょに考え、話し合っています。

内容としては、たとえば当事者への接し方であったり、親亡き後の自立について、服薬について、主治医との関係、福祉作業所の利用、制度の活用などさまざまです。経験豊かなご家族の方々は、過去のどこかでこのような体験を持っています。まだ若いご家族にとっては、今後体験する可能性があります。体験談をお話ししてくださった方の悩みについて、他のご家族からは、類似している体験をお話いただき、共通している問題や課題について考え、参考となる対処法を探っていきます。

障害当事者は、発病後間もない方から長い病歴の方、症状が激しい方、不安定な方、落ち着いていらっしゃる方など様々なステージがあり、病気と長く付き合っているご家族ほど多くの体験を重ね、さまざまな困難を乗り越えていらっしゃるのです。



家族への支援は進んだか

どうすれば懇談会に来てよかったと満足しな

がら家路についていただけるだろうかと考えていた時、私は精神障害者に対する福祉サービスがまだなかった30年前に、家族会活動でお付き合いしてきたご家族のことを考えました。

当時のご家族のほとんどは、入院時以外は、病気と障害を抱える当事者への対応に、毎日24時間疲弊していました。悩みとストレスの繰り返しでどう対応してよいか分からず、一人で抱え込まざるを得ませんでした。批判的な感情が先に立ち無力で、健康や経済の負担、将来への不安がありました。当時の研修会では福祉サービスを全く紹介できない悲しい時代でした。

ご家族のストレスが大きく、当事者への対応が批判的になればなるほど、病気の再発率は高くなると言われていました。現在、障害福祉サービスは、以前とは比較にならないほど充実してきましたが、このご家族の辛い思いに今も昔とは大きな変化はないと思います。家族の支援に対する国の施策は不十分で、欠陥があることを感じていますが、ここでは懇談会に話を絞ります。

懇談会での解決策とは何だろうか？

懇談会では、話し合われている問題について解決が得られることがあります。

当事者との接し方や福祉サービスについて、「うちではこうやって娘といい距離を保っている。」とか、「私の息子は相談支援事業所につなが

って定期的に相談に乗ってもらっている。」などと先輩家族の体験を聞き、「やってみます。」と方向性を見出せた方がいらっしゃると思います。しかしながら解決策を見いだせず、「今後もいっしょに考えていきましょう。」と締めくくることがあります。

解決策を求めて懇談会へ参加する方は多いのですが、皆でいっしょに考えてもなかなか良い知恵が浮かばないこともあります。福祉や医療について学習しているご家族も多いので、名案もたくさんいただけます。専門的な内容の質問や疑問については、役員が調べて後日個別に対応しますし、今後の研修会につなげていっしょに勉強することも考えています。ご家族がそれぞれの相談機関で相談することも良いと思いますので、いただいた情報はぜひ懇談会の場で教えていただきたいものです。

また、みどり会役員のサポートが必要と思われるときには、お手伝いさせていただいております。

問題を解決する力を得ること(=エンパワメント)

懇談会に参加する皆さまに、ぜひ共有していただきたいと思っていることがあります。

私は、みどり会懇談会は「問題を解決する力を得る」ことができる場であると考えています。この力は、病気で障害と向き合わざるを得ない当事者と私たち家族が、肯定的な自分自身を取り戻していくために必要なものです。

当事者と関わりながら、疾病・障害と向き合い生活していく中で、様々な困難が待ち受けていますが、私たち家族は自らが問題を「解決する力」を得て立ち向かっていくのです。懇談会に参加される皆さまは、この「問題を解決する力」を大なり小なりお持ちになっています。

この「力」は、今後もいっしょに共有しながら高めあっていきたいと思っています。「本当にそうなのか？」と思う方がいらっしゃるかもしれませんが、私たちはこれまでこの力を次の4つの方法で身につけてきました。

- ① 批判的になりがちな感情を、整理・コント

ロールできるようにしてきた。

- ② 福祉サービスや制度の知識を（少しずつ）身につけてきた。
- ③ 一人で抱え込まないようにしてきた。
- ④ 対処する方法・能力を身につけてきた。

それぞれについて解説すると次のとおりです。

- ① 懇談会では、たくさん泣いたり笑ったりしながら、話し合い、現れ出てきた問題をいっしょに考えて整理してきました。整理がつくと感情もコントロールしやすくなり、肯定的な自分の評価につながりやすくなると言われています。
- ② 懇談会の必要な場面では、福祉サービスや制度について説明を入れてきました。ご家族の皆さんが良く学習して体験談に組み込んでいらっしゃるが多くなりました。
- ③ まさに懇談会では、それぞれの思い、訴えが他人事ではなくいっしょに考えてきました。共感パワーを生みますし、ご自身の発言が他のご家族の力になることを実感できます。
- ④ さまざまな体験を出し合うことで、対処する考え方や方法が一つだけではないことを学び、応用力を身につけてきました。

いかがでしょうか。私たちは、このようにたくさんの方の事を懇談会から学び合ってきたと思います。これからも体験を出し合い、いっしょに考えていくことで問題を解決する力を高めていきたいと考えます。お互いに問題を解決する力を高め、生き生きとした日常を体感していきたいですね。他にも、いっしょに考えていただきたい課題はありますが後日とさせていただきます。

これから先に、懇談会に参加してくるご家族とも、いっしょに泣き笑いしながらエンパワメントを実感したいと思います。



会員からの寄稿

息子の独立



泉区 佐藤 亘男

親亡き後の一人歩きをと考え実行に移そうと思いついたのは十年前の三月でした。

ワンルームのマンションの合鍵を渡し、引越し前の下見に一人で行かせたのがまずかったようです。

マンションでの、障害者への偏見と理解しております。本人の挙動の若干の不審を、居住者よりマンションの管理組合へ通報され、所有者からは、そういう方の入居は女子大生への賃貸ルームの価値を下げるのでと言われ、自己所有の物件への入居さえ断られるという偏見が仙台市内に存在していました。

無理して、そんな環境の中へ入るのも忍びなく、いったん引き下がりました。

みどり会懇談会の中で、諸々の相談に乗ってくれる相談支援事業所があり、泉区では「ソキウス」という所があることを知り、日々の生活、通院、親との付き合い方等々を身につけ、本人も両親も高齢者になっていること、近未来の状況を感じたらしく、親離れを現実のものと考えられるようになったのは一年半位前のことでした。

民間のアパートなどは、体のいい言葉で偏見をオブラートに包んで保証人を認めない空気が不動産業界に残っている。「確固たる証拠はない」ということから、公的な住宅供給公社に的を絞り、ソキウス(相談支援事業所)の方の指導を受けながら、入居希望申込みを何回も書いて提出、落選、また提出、再々提出を繰り返し、5、6回目ようやく仮入居がOK、そして審査、「資格確認の諸資料」実に13種類の資料をまとめ、ようやく承認を受けました。

アパートは洗濯機を置くことが考慮されていない古いタイプですが、有難く入居させていただきました。

悩みと病を背負った船長が、平成27年5月19日、五月晴れの穏やかな日の波の上を動き出しましたが、行きつく先の目的地は？荒天候に遭遇しないか、余病に罹らないか、浮遊物に衝突しないか？等々、心配の種がいくつもいくつも浮かんでは消える日々が、残った老親への置き土産でした。

みどり会啓発活動の紹介



みどり会では、地域の精神保健福祉に関する啓発とPRを目的として、各区保健福祉センター等へ声掛けを行ったり、講師派遣の依頼があれば出向いて行って会の事業について紹介し、障害当事者を抱える家族の思いや願いを伝えています。

役員の磯谷さんと奥山さんに、活動の様子を紹介してもらいました。



せんだんホスピタル家族教室にて

今年1月に「せんだんホスピタル」の家族教室で、みどり会のお話をする機会を得ました。

「経験からの話が分かり易かった」と幸いにも好評をいただきました。話の内容は、1. 自己紹介 2. みどり会とは 3. みどり会懇談会のこと 4. エンパワーメント です。

この投稿では、話の肝だった「4. エンパワーメント」について記します。

「エンパワーメント」について懇談会のあり方については、様々な考えがありますが、私自身は家族相互のエンパワーメントが一番大事であり、中心となるべきだと思っています。

なぜ懇談会に参加するかと自問すると、慰めと勇気をもらえるからだと感じます。



① みなさんにお聞きしたいのですが、なぜ家族教室に参加されるのでしょうか？

お薬の事を知りたい。年金の手続きを知りたい。困った時の対処法を知りたい。・・・

そういう役に立つ情報を求めての事でしょうか。確かに15年くらい前までは、そういう医療や福祉の情報は、お医者さんや保健師さんから聞くしかありませんでした。あとは、分厚い専門書をたどるしかありませんでした。ですから、家族会にも参加したものでした。

しかし、現在ではインターネットや素人向け書籍で、簡単に調べられます。家族会に属さなければ、看病の手立てが分からない時代ではありません。

② また、こういう意見もあります。「家族が肩を寄せ合って泣いている時代ではない。今こそ家族会も、子供たちの将来の暮らしのために社会復帰施設を作ることにまい進すべきだ」

さらには、「私は、そんな互いの傷をなめ合うような場所には行かない」とか「家族会になにがで

きる。医療にも福祉にも素人で経験も狭い人たちに何ができる」とも聞きました。

本当にそうでしょうか。

③「治る薬があるなら家・屋敷を売っても好い」という言葉を障害者家族から聞きました。

「障害者の親は、朝に子捨てを考え、昼に心中を思い、夜に共生を願う」と、日本初の知的障害児通園施設『しいのみ学園』を設立、運営した昇地三郎さんは言いました。

このように障害者の家族も、とことん苦しみます。

私自身はこう考えます。

家に居て、障害者となった家族のことばかり考えていると、どうにも苦しくて辛くなります。それで、人に話せたら少しは楽になるだろうかと思えます。話したからと言って、苦勞が減らないとしても。

と言っても、この病には今も偏見が付きまとい、うかつな場所では口にできません。また、病気を身近に知らない人に話しても、的外れな返事しかもらえません。未だに、この病気についての実際は知られていないのです。

この病を患う人の家族は、治療や生活ばかりか絶望感と孤独に苦しむのです。

安心して話せる場で、理解のある人たちに聴いてもらえることは大きな慰めになります。

「あなたは、よくやっている。がんばっている。」と認めてもらえることは、大きな慰めです。

④では、みなさんにさらに一つ、お聞きしたい。自分の苦勞を聞いてもらえることで、こころが楽になれることは分かった。でも、他人の苦勞話を聞くことはどうなのだろう。

自分の重荷で倒れそうな人が他人の重荷を担えるものだろうか？

それはそうなのです。

もし、相手の苦勞話を真剣に聞くことができれば、自分も楽になります。

真剣に聞くには、自分の事を忘れなければなりません。相手の方の話に一心に同感しつつ、ずっと聞いて、やがて話が終わります。聞き終わって、

ふうとため息をつきます。

「自分の家族も大変だけど、この方も本当に大変だな」と。ふうとため息をつきます。

すると、忘れていた自分の家族の問題が再び心に戻ってきます。

そのとき、重荷の重さは変わらないけれど、不思議な事にほんの少しだけ、隙間が空き、息が楽になったことに気づくのです。

そして思うのです。あの方は、あんな絶望的な状況でなお闘っている。自分ももう一日頑張ってみようと勇気が湧くのです。

これは、単なる情報でもなく、まして噂話などではなく、絶望と闘う者同士のエンパワーメントなのです。こういうことは、顔を会わせて話す場所では生きられない関係です。



宮城総合支所「家族教室」の皆さんとの交流会に参加して

みどり会家族部会 奥山 杏子

昨年9月に開催された、宮城総合支所主催の家族教室に出席して参りました。当日は、みどり会パンフレット、みどり工房と「みんなねっと」の情報を持っていき、会の事業内容と一っしょに紹介しました。

その後、お互いの自己紹介、最近の様子などを語り合い、フリートークを行いました。その時の、皆さまの感想は次のとおりです。

・さまざまな話が出て、情報交換ができてよかった。

- ・自分の心が楽になったようだ。
- ・もっと早くこの会を知っておけばよかった。
- ・娘が家で何もできない状態で悩んでいましたが、皆さんと同じと知って安心しました。

・みんなと笑える時間があって良かった。サポートする側の愛情を強く感じました。共倒れは、絶対に防ぎたいと思います。

- ・いろんな考え方、思いがありますね。
- ・今日の話はフリーな感じが良かった。
- ・皆さん、同じように悩んでいるんだなと思い、安心しました。
- ・もっともっと大変な人がいることが分かった。
- ・家族の関わり方はさまざまですね。楽しく話をさせていただきました。

こちらの家族教室の皆さんは、どのご家族も自分のことは自分でとっていていらっしゃるよう感じられ、印象に残りました。

みどり工房のページ



みどり工房若林のブランド

～funfan シリーズ～

昨年から、障害のある人たちの芸術活動の環境をつくるための支援を行っている「NPO 法人エイブル・アート・ジャパン」という団体と協働して、この度みどり工房若林の製品のブランド化を行いました！

メンバー・スタッフ・宮城県在住の金工作家さん（デザインサポート担当）・エイブルアートさんと一緒に何度も会議を繰り返し…

その結果、みどり工房若林の、明るさや楽しさが伝わるような製品となってほしいという気持ちを込め「楽しさ(fun)」の「風を送る

(fan)」=funfan (ファンファン) というブランド名に決定！！

一からメンバーさんも含め全員で考えることにより、自分の手がけたものとしてより誇りを持てるようになったのでは、と感じています。また、自分たちで作りあげていくことの楽しさを感じ、お互いの意見を聞き合い多くを学べる機会となりました。

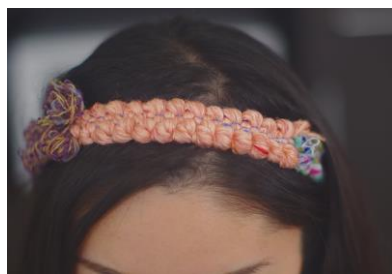
さて、今 funfan シリーズで人気ナンバーワンの商品が『ショパンチ』です！

ピアノの鍵盤を付けたペンケース (1,500

円) です。パンチングレザーという規則的に穴の開いた生地を使っています。持ち運びもしやすいサイズで、デザインもシンプル。色の展開は6種類です。その他にも、さをり織りのヒモで作った個性的なブレスレットやヘアゴムなどもあります。

みやぎセルプさんや、ランスタッドさんの「ありすと」というホームページなどで、掲載を行っていますのでぜひご覧になって頂けると嬉しいです！

工房に直接、製品のお問い合わせもできますのでお気軽にご連絡ください！



funfan シリーズ

～みどり工房永和台～

みどり工房永和台は軽作業やレクリエーション、仲間との交流を通して、生活する力や人間関係を広げるお手伝いをしています。また、静かな雰囲気ゆったり過ごせる施設です。この度、添付しました機関紙「みどり工房永和台便り」に最近の活動内容が詳しく記載してありますので、ぜひ、ご覧ください。



ご連絡先

小規模地域活動センター

みどり工房永和台

〒981-3104 仙台市泉区永和台 24-1

TEL:022-771-5026

FAX:022-771-5027

ボランティア募集しています！

みどり工房永和台では、ボランティアの方を募集しております。募集内容は以下の通りです。ぜひ、ご協力頂ける方のご連絡をお待ちしております。

○ボランティア内容○

みどり工房永和台の利用者の方と一緒に軽作業や、レクリエーション、利用者の方とお話しなど。

○時間○

月～金曜日(平日)

10時～16時(1時間～お手伝い頂ける時間で)

ご不明な点、ご質問がございましたら、お気軽にみどり工房永和台までご連絡ください。

連絡先

〒981-3104 仙台市泉区永和台 24-1

小規模地域活動センター

電話 (022)771-5026

みどり工房永和台

FAX (022)771-5027

開所時間 午前10時～午後4時

(電話受付時間 午前9時～午後5時半)



～ これからのみどり会「懇談会」開催の予定 ～

精神障害の当事者を抱える家族同士が自由に参加し、
相談したり、情報交換したり、意見を述べ合っています。
どなたでも気軽にお出かけ下さい。



平成27年6月版

6月28日	日曜日	午前9:30～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第3研修室
7月26日	日曜日	午前9:30～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第3研修室
8月29日	土曜日	午前9:30～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第3研修室
9月26日	土曜日	午前9:30～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第4研修室
10月31日	土曜日	午前9:30～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第3研修室

* 曜日のお間違いがないよう、お気をつけください。



〒984-0826 仙台市若林区若林2-5-5 SKビル 2F みどり工房若林内

NPO 法人 **みどり会事務局**

法人代表電話 022-762-7610 ファックス 022-762-7611 ホームページ <http://s-midorikai.org/>

家族会専用電話(会員関係の連絡先) 080-2812-4835 (受付時間 9時～17時)