

HSK こころから

71号

2020.4

傷つきて
たどりつきたる
ダリアの郷は
郷の春
皆のあるさと

花



<https://www.seishin-sien.com/>

ホームページも見てね！



こちらの
QRコードからも
アクセスできます

昭和48年1月13日第3種郵便物承認

HSK通巻番号577号

発行 2020年4月10日(毎月10日発行)

編集 住所: 札幌市西区八軒8条東5丁目4-18

団体名: 特定非営利活動法人(NPO)

精神障害者を支援する会

TEL: (011) 736-1697

発行人 北海道障害者団体定期刊行物協会(HSK)

定価 50円(会費に含む)

2020年 新年度にあたって

支援する会専務理事 細川久美子

2020年の年を迎える、まさかと思う恐怖の新型コロナウィルスが全世界で起こり、新しい年度を迎えた「精神障害者を支援する会」も感染を防ぐことから始まり、職員も利用者の皆さんにも毎日の体温を測ること、手洗いを必ずすることが日課に毎日を過ごすこととなっています。

そして不要の外出もしないことを位置づけるなかで、どれだけのストレスが蓄積されていくことか、そのことによって精神的不安をかけていくことになってはならないと話し合いをするところから始まりました。

会報誌「こころから」の4月発行で新年度当たってのご挨拶が、ここから始まることになってしまい、わたくし自身も心が痛んでいます。しかし、そうはいっても支援が必要な利用者の方を第1に考え、ストレス発散の日常を作り出していくかが、今年度始まりにあたってまずやるべき課題となっています。

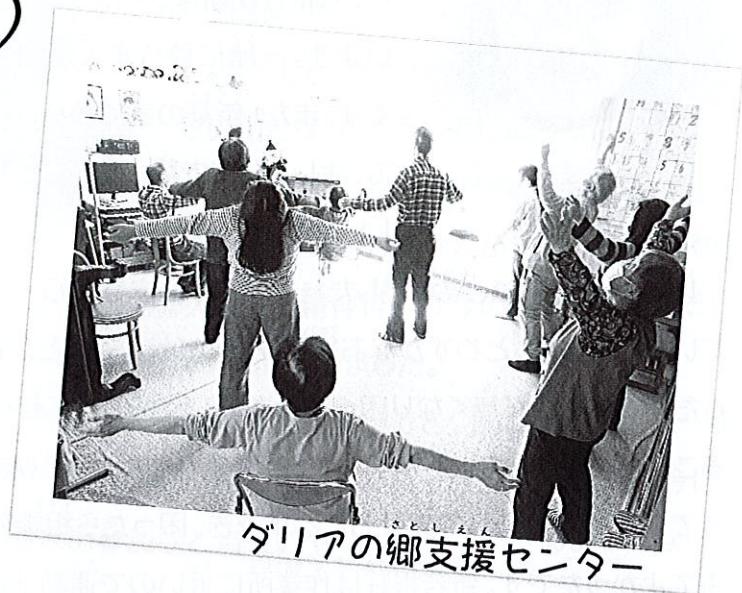
それでも利用者のみんなは、HAPPY作業所やダリアの郷に元気に通ってきており、にぎやかに暮らしています。

会員、ご家族、支援者のみなさんも大変な思いをされているのではないか。どうぞ気を付けて過ごされますよう祈念し、お互に心が少しでも豊かになる企画をお届けしていきたいと願っています。

どうぞ今年度もよろしくお願ひします。



新型コロナウイルス感染症に 負けないぞ！



笑いヨガ

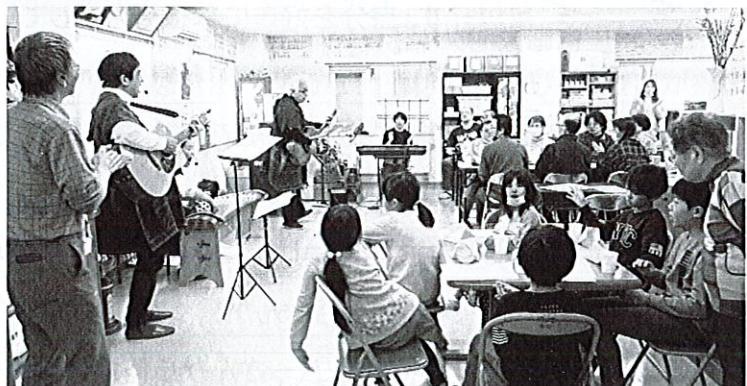
ヽ(@^▽^@)ノわはは



SING!

なおこバンドさんの演奏で「春
よ来い」を大合唱。

歌う事でストレスを発散。
手話にも挑戦しました。



中澤昭子さん



若根荘

「若根荘」に入居して4年が経ちました。入居した時は、『分家』で2人暮らしでしたが、若根荘が新築され、今は7人で暮らしています。一緒に暮らす人が増えてうれしいです。また、新築の家で暮らした事は初めてで、キレイな家で暮らせることがとてもうれしいです。

以前は湧別町で、親が残した一軒家で、働きながら一人暮らしをしていました。年金とわずかなお給料をやりくりして何とか暮らしていましたが、働き口が無くなり困っていた時、縁があつて若根荘に入居することができました。冬の寒さや、食事の心配など、これまで一人で抱えていた事を安心して任せることができ、困ったら相談できる人も出来てよかったです。新若根荘は作業所に近いので運動不足にならないように気をつけたいです。



小川恵明さん



マセル

入居して2年が経ちました。自分からすすんで入居して良かったです。僕は、人付き合いがうまく出来ません。でも、それを避けて生きていくのは嫌で、自分を変えたいと思っています。人と付き合っていく自分が好きです。自分を好きになる努力をしていきたいです。

共同生活の中で自分は訓練されていると感じます。人と気づかい合って生きていく大切さを初めて人生の中で学びました。孤独を好む人もいるけれど、僕は共存しないと生きていけません。『小川君はみんなとうまくやっていける人で良かった』と板谷さんが言ってくれ、知らなかった自分を知る事ができました。他のメンバーさんから何か言われても、その人に信頼していると素直に聞ける自分も発見できました。

自画像

グループホームに入居して 良かった！



田口尚之さん



グレープハウス結

私は「グループハウス結」に入居する前は、アパートで一人暮らしをしていました。一日3時間の仕事でしたが、朝は早く、帰宅14時でした。そのうち体調を崩し、部屋はゴミの山となり、そうしているうちに部屋で倒れ「助けて欲しい」と支援する会に駆け込みました。その時片山さんが救急車を呼んでくれ一命をとりとめました。入院先の精神科で、「今までダメだ」という事で、G Hに入居する事になりました。

G Hでは、掃除や体調管理など相談ができ、食事や支払いは一切を任せています。肩の荷が下り、安心して暮らせるようになり、今は、読書や講演会への参加など自分のやりたい事ができるようになりました。

有賀冴子さん



マザーhausぽぶら

母が亡くなりひとりぼっちになり、病院の先生からグループホームを勧められました。2つのグループホームを見学し、1つ目はとても新しくておしゃれな建物でした。2つ目は古いけど『おばあちゃん家』のような所で、私にあっていとと思い入居を決めました。入居当時は、生活リズムもできていなくて、G Hのルールもなじめず、『もう退去したい』と泣いていましたが、世話人さんが、毎日毎日話を聞いて受け止めくれました。天国の母が巡り合わせてくれたかのように思いました。本当に救われました。いつかは一人暮らしをしたいと思っていますが、今はまだ引きこもってしまう心配があるので、まずは、生活のリズムが崩れないように努力したいと思っています。

渡辺哲也さん



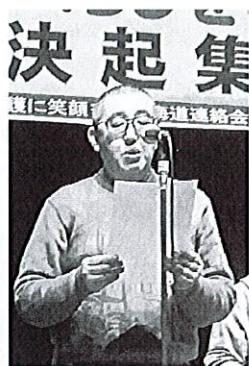
ひなた

僕は、今から2年10ヶ月前にグループホーム『ひなた』に住むようになりました。三笠市で一緒に暮らしていた父と母が亡くなり、一人で暮らすことになった僕の事を心配した朋子先生(叔母)の紹介でした。G Hでは、どう当番とか、ごみ出し当番、ミーティングと

かあります。最初は全然わからない事ばかりでした。ひざが痛いのか、高血圧もあって、通院しながら作業所にも通うようになりました。『ひなた』の担当をしてくれている大橋さんに、たくさんお世話になって、G Hにも作業にも慣れました。デイルームで入居者のみんなと話ができる、寂しくないのが良いです。時々、田舎に帰ったり、朋子先生とドライブとか息抜きをしながら、生活をしていきたいです。

第9回 総決起集会 2/15共済ホール

かくぶんや
各分野からのリレートークコーナーで『生活保護利
用者』を代表して、高坂千秋さんが発言しました。



いのちとくらしを守れ！

私は、札幌市内の高校を卒業後、専門学校のホテル科に進み、市内ホテルに就職しました。レストラン、バー、婚礼予約など仕事は充実していました。平成5年に結婚、長男長女に恵まれとても幸せでした。しかし、仕事が忙しくなり、家族団らんが取れなくなってきた平成13年に妻が浮気し、口論の絶えない日々となりました。仕事を15時から翌日（日勤して）17時

までと過酷で、全身の倦怠感、頭痛、眩暈、過呼吸などで、平成14年1月頃から精神科に掛るようになります。抑うつ状態と診断され、一ヶ月自宅療養しましたが労働意欲が湧かず、4月に16年働いた職場を依願退職しました。

ハローワークに通いましたが仕事が見つからず、妻とのストレスを晴らしたい気持ちでパチンコ屋へ行き、パチスロを覚えました。気が付いた時には、ギャンブル依存症になっていました。

入院すると保護費は入院基準になり、いつもぎりぎりの生活でした。パチスロを止めるため訓練施設にも入りましたが、失敗して退所されました。どうか私たちの訴えを聞いてください。



つています。

保護費は自分で管理する事が怖いので、支援する会で

を注ぎましたが、妻は友人宅へ外出・外泊するようになり、母の助言で私は精神科に入院しました。

離婚、退院後も労働意欲はわかれ、平成15年に自宅を売却。住宅ローンを精算し

かず、平成15年に自宅を

入院中に

離婚、退院後も労働意欲はわ

かれ、平成15年に自宅を

入院しました。

か。さらに、冬季加算、年末一時金までの引き下げは

私たちの生活実態を全く

知らないのか、まったく考

えていないかとしか思えま

せん。節約にも限界があり

ます。どうか私たちの訴え

を、お聞き下さいますよう

お願い致します。

ボランティアさんを紹介します！



田村洋子

た
む
ら
よ
う
こ

さん

七十三歳です。五十年連れ添った
夫の夫が急死。在宅介護二十
五年間に終止符がつたれ、転職を期
に、縁あって一月から支援する会の
ボランティアに参加させてもらつて
います。皆さんからこの学びボ
ランティアに生きたいと思つます。



寺田千恵子

て
ら
だ
ち
え
こ

11月から週2の短時間ですが、
ダリアにお世話をっています。約
6年のハリソンクと老化と戦い、何か
しら役にたてる喜びを頂いていま
す。ありのままの苦しい事
もあるけれど、『いいんだよ』って言
われているようなホットするダリア
の空間が好きです。

「手作りマスク」 販売しています！



一個 200 円

(M・L サイズあります)

みんなで
作つていまか！

オマニメ
共同作業所
HAPPY



4コマまんが

～チヒロとサト～

十年前。。



今、現在。。



By はは

＜編集後記＞

いつもなら、この時期は「お花見」「ダリア祭」の企画や、「ゴールデンウイークの予定」に奔走中。でも、今年は「新型コロナウイルス」対策に追われる毎日です。ダリアや共同作業所・HAPPYでは、毎朝体温と体調を確認。皆の通所場所を守りながら、「3つの密を作らないように出来るだけの事をしよう」と、食堂の人の制限や、作業所の作業時間短縮、作業台の配置換えなど工夫を重ねています。皆も、自分たちの通所先を守る為、不要不急の外出を自粛し、協力をしてくれています。まだまだ不安と不自由な生活が続きますが、相手を思いやることを忘れずに、なんとか乗り越えたいです。（藤原）

《寄付金・寄贈品》

当会の活動に対し、ご支援いただき
厚くお礼を申しあげます。

(順不同・敬称略)

2020.2.1～2020.3.30

北海道生活と健康を守る会連合会・サポートセンター「和」・障害者運動推進協議会・NPO法人みんなの広場・(有)京屋電機 斎藤一博・松本眞郎・堀田美千子・池田道子・武田恵・武田光輝・川村昌克・渡辺哲也・山階雅章・小西やえ子・有櫛和人・伊藤明也・伊藤勇人・井上大朔・白山操・若狭・本間元義・塩野・濱林・土沼司・増田ゆみ子・安彦洋子・内山・菅原・佐藤・五十嵐・先川原ひとみ・匿名

～ご協力のお願い～
『書き損じハガキ、ありませんか?』

いつも、ご協力頂きありがとうございます。支援する会では、書き損じハガキを、支援する会の財政活動に使わせて頂いています。引き続きご寄付のご協力を宜しくお願い致します。



HSK こころから

昭和48年1月13日第三種郵便物承認

発 行 2020年 4月10日(毎月10日発行)

HSK通巻番号577号