

since 1995.12
2018年6月発行



SKY通信 第40号

NPO法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会

〒214-0014 川崎市多摩区登戸 2959

TEL : 044-281-7334

FAX : 044-933-5226

HP : <http://www.sky1995.com/>

「 時間は前にしかすすまない 」

特定非営利活動法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会 理事

ゆりあす 所長 篠原 宏江

水曜日の午後、私はゆりあすの事務所で過ごすひと時が好きだ。2時を過ぎると背中の方から優しくも力強い歌声が聞こえてくる。ぼろぼろとメンバーのピアノ伴奏にのせて、合唱クラブゆりあーずの活動が始まるのだ。

ゆりあすは精神障害のある方の地域生活支援センターである。平成20年4月、川崎市北部リハビリテーションセンター（通称北リハ）の2階にオープンし、この春11年目がスタートした。私はゆりあすの開設準備を経て職員になったので、随分長い付き合いとなってしまった。北リハの準備当初、建物は姿形もなく私たちの手元にあるのは川崎市からもらった図面だけ。大量のカタログとともにイメージを膨らませながら、夜遅くまで備品選びや書類作りに追われたことが懐かしい。そして、地域生活支援センターってなあに？というシンポジウムも開催した。ゆりあすのプログラムやピア活動は、そこで得た皆さんからのアンケートを参考にさせていただいた。

ゆりあすは現在、登録者約330人、日々利用平均21人ほどである。食事や日中活動、季節のイベントとともにしながら、安心して過ごせる場所であることを大事にしている。日々暮らしの中で誰しもが辛く悲しいこと、収まらない怒り、漠然とした不安などどうにもならないことに直面するだろう。そんな苦しい毎日であっても、ゆりあすで過ごす時間が少しでも心穏やかに、笑顔であつたらいいなといつも願っている。

私自身もそうだから。ゆりあすでの10年間を振り返ると様々な思い出がよみがえる。延べ登録者数は約700人、この間多くの方と出会った。行政や病院、事業所など関係者の方にもたくさんお世話になった。メンバーと一緒に相談事の解決策を考えたり精神科病院に入院している方の退院応援をしたり、バスレクに参加したりピアスタッフとともにイタリアのトリエステ研修に行ったりもした。メンバーや職員たちと楽しい出来事をたくさん共有してきた。でも一方で、困難に直面して思い悩むことや、逃げ出したくなるような場面もたくさんあった。悲しい別れもあった。そんな時、私の支えとなったのは人とのつながりである。百合丘の町を歩くと顔見知りの方に出会うことがよくある。ゆりあすや他所のメンバー、クリニックの患者さんや職員、ヘルパー事業所の職員など。挨拶やちょっとした立ち話を交わすことで少しすっきりすることがある。そんなやりとりの積み重ねで気持ちは回復し、あーまた頑張るか、どうにかなるかなと気持ちが晴れる。その度に、私もすっかりこの町に馴染み、この町の人になったなあ実感する。

イタリアには精神科病院がない。今からたった40年前、精神科医フランコ・バザーリアはトリエステという小さな町で精神医療改革をおこなった。でもそれは、一人ではなく仲間がいたから成し得たのであった。イタリア語「Non siamo soli（私たちは一人じゃない）」は、バザーリアがミケーレ・ザネッティに贈った言葉である。私はこのイタリア語がとても好きである。どうにも上手くいかない時こそ誰かと顔を合わせ、気持ちを吐き出し、元気を吸収して、明日につなげていく。

今日は水曜日。最近、自分自身の課題が山積みで落ち込んでいる。合唱クラブゆりあーずが歌う「花は咲く」に目頭が熱くなったことはここだけの話。

地域活動支援センター さくらスタジオ

夜景がきれいだった!

『みんなの好きや得意をお披露目するプログラム』たくさんの方が手を挙げ、お披露目をしています。一部ですが、ご紹介します(^-^)

とても良かったです。
野村準子

名古屋! 大阪! 京都!

宮崎! 鹿児島!

大胆な旅で非常に面白かった。
私も若かったらチャレンジしてみたかった。
核家族

無邪気な森さんがそんな大胆なヒッチハイク旅をしていたなんて!!! (驚) ハラハラドキドキしながらたのしく聴かせてもらいました。 まい

ヒッチハイク!? で
全国を旅!

2018.3.6 私の旅行記

あのね、大変なうれしい思い出を皆さんに聞いて頂き、元気が湧きましたー!! 今度もまた聞いてください。よろしくネ!! ♡♡♡ 森文枝

私の推しメンは

「FF13 ライトニング」と
「FF5 ジタン」

ゲーム自体良くわからなかったのですが、やっぱりハマるのかなと思いました。 E

ストーリーが好き

FF5が面白い!

色々な方と共通の話題で盛り上がる事が出来てすごく楽しかったです。 I.M

F.Bさんのファイナルファンタジーの話がとても楽しかった。また、聞きたいと思った。今度はドラクエの話も聞きたい K.G

ファイナルファンタジー
2018.2.26 のすすめ

人があつまってくれて嬉しかったです。(F.B)

お化粧も大事だけれど
一番は笑顔でいること

使っているコスメの紹介

メイク講座はすごくためになりました。参考にしています。 藤島由佳

アイブローの
上手な描き方

男なので細かい事はよく解りませんが、チークを滅茶苦茶にぬりました。楽しかったです。 沢 紀一

チークの
入れ方

普段、他の人とメイクのやり方を見せ合うことがないので、新鮮で楽しかったです。 さくらっこ

2018.1.30 男子もOk!!
みんなでメイクと素敵女子研究

緊張しましたが、みんなが楽しんでメイクしてくれて良かったです。男性メンバーさんも参加してくれて、みんなの笑顔が見れて嬉しかったです。

P.N. 凜

就労継続支援B型 があでん・らら

ハーブカフェらら営業再開します

4/5(木)より営業を再開します！

営業再開に先駆けて、ららと交流のある東柿生小学校の皆さんをお招きして3/30(金)にプレオープンイベントを開催しました
当日は生徒の皆さんや保護者の方々、ご近所の皆さんが来店して下さい

ハーブまつりさながらのにぎわいをみせました

今回はその様子を少しご紹介します♪



東柿生小学校の5年生の皆さんから
頂いたのらぼう菜でカレーを作りました

LOOK!



LET'S TRY!



けん玉イベント也大盛り上がり！

ららのガーデンを散策しながら
ハーブ講座を開催しました

押し花ファイルのワークショップは
女の子に大人気♪

【営業時間】

毎週木曜・金曜 11:00~16:00(ラストオーダー 15:30)



地域相談支援センターひまわり



情報発信局 ひまわりレーダー

障害者自立支援法(現:障害者総合支援法)の施行から11年が経過し、障害福祉サービス等の利用者は約100万人、国の予算額は約1.3兆円に倍増するなど支援は年々拡充しています。3年ごとに「障害福祉サービス等報酬改定」も実施され、より良いサービス実現に向けた整備が行われています。平成30年4月にも、4回目の改訂が実施され、同時に障害者総合支援法の改正法も施行されました。精神保健福祉領域に関わるポイントをご紹介します。

① 障害者の重度化・高齢化を踏まえた、地域移行・地域生活支援の充実

障害者支援施設やグループホーム、精神科から1人暮らしへの移行を希望している方で、生活力や意思決定等に不安がある方に、月2回以上の居宅訪問・相談を行う『自立生活援助』サービスが新設されました。利用期間は原則1年で、市としては指定特定相談支援事業所での実施を想定しています。また、障害の重度化・高齢化、親亡き後の生活を見据え、地域全体で支える仕組みづくりを進める『地域生活支援拠点等』を整備すると言われています。

② 精神障害者の地域移行の推進

退院支援の取組や退院後のグループホームでの生活支援が評価される仕組みに改定されました。また、医療観察法対象者の方や長期入院の方の受入れ促進を進めると言われています。

③ 就労継続支援にかかる工賃・賃金の向上や就労移行・就労定着の促進に向けた報酬の見直し

一般就労への移行・定着促進のため、就労移行支援・就労継続支援・生活介護・自立訓練を経て一般就労へ移行した方が生活のしづらさを感じている方に、月1回以上の面談や企業等との連絡調整・訪問を行う『就労定着支援』サービスが新設されました。

今回の改定は、グループホームや通所施設・相談支援事業所などがこれまで行ってきたサービスを適切に評価し、サービスの質向上を目指すことが主な内容です。利用者の方たちがより充実した生活を送れるよう努めてまいります。

紙ひこうき

平成 30 年 夏号

NPO 法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会

地域活動支援センター 紙ひこうき

〒214-0014 多摩区登戸 2341-1

TEL/FAX 044-922-3686

日頃より、皆さまには紙ひこうきの活動を温かく見守っていただき、心より感謝申し上げます。今回は繋がったきっかけや、自分にとって紙ひこうきがどんな場所なのかをアンケート形式でまとめました。安心できる居場所をさがしている方や、今どこにも繋がっていない方が、何かのきっかけで記事を目にして、地域にはこんな場所もあるんだ！と知ってもらい、少しずつ輪が広がって行けば嬉しく思います。

紙ひこうきとは…

精神に障がいを持つ方の地域生活を支援する、地域活動支援センターです。自分のペースで来られる憩いの場、自分たちで創り上げる自分らしさの場、として活動しています。

みんなの 一 歩

Q1. 紙ひこうきとの出会い

・引きこもりにならないため。

(マリノシーサー)

・母が民生委員をやっていて教えてくれた。(匿名)

・病院や区役所で紹介されて。(複数)

・近くのグループホームに入居したことでスタッフに紹介されました。

見学に来てみたら、メンバーと共通の話題で盛り上がり、ここに通いたいと思って登録しました。(衣澄)

・昼間の居場所があるといいと思い、家も近いので。(0ちゃん)

・発病から、病気に気づき病名がわかるまで五年半もの時間が過ぎてしまい、喪失感とショックで不安でたまらなくなり「早く社会に戻りたい」という強い思いがあり、精神科で紹介して頂いた中から紙ひこうきを選びました。そして思いがけないほどの温かい笑顔で迎えて頂きました。とても良い再スタートができた事を心より感謝しています。(太田智子)

・紙ひこうきを利用してステップアップしたくて。(あらし)

・友達に紙ひこうきが楽しいと紹介されて。(あんちゃん)

・家族に行ってみないかとすすめられて。(I.T)

・家で親と二人っきりで過ごすのがきつくて区役所で相談したら紹介してもらった。(ニノ大好き♡っ娘)

Q2. 紙ひこうきってどんなところ?(自分の使い方)

・レクや実行委員会に参加することで自分のステップアップになっている。(衣澄)
・みんなで楽しくワイワイと談話したり、料理をしたりして楽しく過ごしています。
(ニノ大好き♡娘)

・馴染みのメンバーさん、職員さんを始め、新しいメンバーさんとも仲良くお喋りを楽しめるようになり、笑顔も増えて「病気になる前の自分」に戻りつつある事を実感して過ごしています。また、私にとって「もし何かあっても紙ひこうきがあるから大丈夫」と思える頼もしい居場所になっています。(太田智子)

・作業所に行っているので、紙ひこうきは癒しで来れます。(あらし)
・コーヒーを飲みつつゆったり過ごす。家の外で人と交流するため。(I.T)

・引きこもりにならないように
(匿名)
・人と会話をして病気を治したい(庄司勝也)
・プログラムの参加(K,A)

・利用目的は勇気がもらえるからです。温かく優しい雰囲気、昔の嫌な事を忘れさせてくれ、前に進む勇気をくれるからです。(マリノシーサー)
・人と話したり接したりすることで自分自身のコミュニケーションを鍛え、るとともに孤立することを防ぐ。
(ヘルシェイク矢野)

あとがき

- ◆初めての実行委員だったのですが、みんなで楽しく作れた気がします。(ニノ大好き♡娘)
- ◆久しぶりに参加して緊張したけれど、達成感がありました。(匠)
- ◆みんなの声を聞いて新鮮な意見や、共感できる部分があったり、とても勉強になりました。(アレクサンダー大塚)
- ◆今回初めて実行委員に参加させて頂き、まだ一度もこれまでの感謝を形にしていなかった事に気付きました。改めてお礼申し上げます。いつも明るい笑顔をありがとうございます。
(太田智子)

地域活動支援センター

就労継続支援B型

川崎きた作業所



はっぴわーく

同じ建物にある機能の違う2つの事業所が普段どんな関わりをしているのか
普段きたはっぴと一緒にどんな活動をしているのか紹介したいと思います！！



豊かに暮らそう



去る2/22（木）きた作業所・はっぴわーくの地域ネットワーク会議を行いました。

今回は法人理念でもある『地域で自分らしく暮らすとは』というテーマで、普段お世話になっているボランティアさんや近隣の福祉施設職員、きたはっぴのメンバーと話し合いました。きたはっぴでの活動をどうすれば、皆の今ある生活を『少し』豊かにしていけるか、そのためには何が必要かを考えるきっかけとなればと思い、ネットワーク会議を行う前にメンバーへアンケートを実施しました。

他の関係機関同士が繋がりを持つ機会ともなり、この繋がりがもっともっと増えていってほしいと思うような感慨深いネットワーク会議となりました。今後も地域の中できたはっぴや個人がより豊かに暮らせるよう、メンバーときたはっぴを創り上げていきたいと思います。

アンケート結果をピックアップして紹介します！！

きたはっぴ合計 22 名の

メンバーが回答してくれました

Q. きたはっぴに来て自分に変化があった
と思うところはなんですか？

- ・体調が安定してきた
- ・体力がついた
- ・規則正しい生活が送れるようになった
- ・ほっと出来る場所ができた
- ・明るくなった

Q. あなたにとっての「きたはっぴ」はどんな存在ですか？（選択式）

- ・仲間がいる…17 名
- ・安心して話せる職員がいる…15 名
- ・仕事をしている自分に自信をつけられる…7 名
- ・生活にハリができた…10 名
- ・仕事への責任感がでけた…6 名
- ・居場所…14 名
- ・生活リズムをつける場所…18 名
- ・他の職場で働くための準備をする場所…9 名

Q. あなたにとっての自分らしさとはなんですか？

- ・笑顔
- ・マイペース
- ・自分の気持ちを大切に、
人の意見に左右されない
自分を愛する
- ・コツコツやること
- ・わからない

Q. あなたの夢はなんですか？
これからしてみたいことなど

- ・自分の力でできることを増や
していきたい
- ・今は特にないけど、安定した
生活ができればいいと思う
- ・ステップアップ
- ・1人暮らし
- ・遠くへ出かけること

Q. 自分らしく暮らすために、足り
ないと思うもの、こんなサービ
スがあったらいいなと思うもの
はありますか？

- ・工賃をもう少しあげてほしい
- ・精神科病院、薬の無料化
- ・電車の無料券
- ・どんな仕事場があるか、どんな
サービスが使えるか知りたい

販売も一緒に行っています！

きたとはっぴでは一緒に販売に行く機会がたくさんあります。事業所前で行っている“きたっぴい”に始まり、月1回のパサージュや、年3回の登戸駅構内でのエキナカ、多摩区ふれあいまつりなどなど、お互いに協力しながらお客様に商品 sells します。いつの間にかそれぞれの商品説明が上手になっちゃう…なんてこともちらほら。たくさん商品があるとお客様も喜んでくださいますし、売上にも相乗効果があるようです！



多摩区役所内「パサージュ・たま」の様子

しぐでも交流しています！

合同ミーティングを開き、皆でアイデアを出し合って企画から一緒に決めています。

いつもたくさんの参加者が集まり、にぎやかな雰囲気楽しい交流の時間を楽しんでいます。

2017年度のプログラム

- ・バスレク2回（富士サファリパーク、横須賀いちご狩りツアー）
- ・ランチ会（楽しくイタリアンを食べました！）
- ・映画鑑賞（映画は投票で決定！）
- ・暑気払い（はっぴ自慢のかき氷食べ放題！）
- ・忘年会（1年を振り返りながら鍋を囲みました！）



「春のお花見」
お弁当を持って
生田緑地へ。
桜の下でゲームを
して大盛り上がり！

きた昼食作り&作業



きた作業所では毎週1回、昼食づくりを行っています。メニューははっぴわーくとの合同ミーティングでその時食べたいものや、季節に合ったものなど希望を出し合い決めています。今回のメニューは「ハヤシライス」。30年近くボランティアで来ていただいている「コスモスの会」の加藤さんと一緒に作りました。値段ははっぴわーくが300円、食事作りを担当しているきた作業所は200円でお腹一杯食べることが出来、15～20名ぐらいいにぎやかに昼食を囲んでいます。

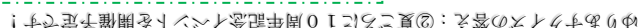
普段は1階と2階で別々に作業している両事業所ですが、昼食メニューの日は2階に集い、一緒にあたたかな食事を囲みます。はっぴの方たちの「おいしそう」「おいしかった」の一言が、一生懸命調理をしてくれたきたの方たちの励みになっています。ボランティアで調理の手伝いに来ていただいている「コスモスの会」の加藤さんや、「ゆきわり草」の皆さんとのひと時も、おいしい昼食に花を添えてくださいます。

コンビニなどでなんでも手に入ってしまう昨今ですが、手作りの温かい食事をみんなで頂く機会は、心身ともにエネルギーを頂くことができる貴重な時間です。いつも頑張ってく調理してくれるきたの皆さん、様々な希望に対応して下さるボランティアの皆さん、いつもおいしいご飯をありがとうございます。

（その他、きたはっぴでは作業なども共通して行っているものがありますが、

文面の都合上、それはまたの機会にご紹介します。お楽しみに！！）





グループホーム ふらっと

2018年3月1日に行われた
SKYピネル賞でグループホームの
取り組みを発表してきました。
グループホームの方々が、
地域でどのように暮らし、
いろいろな人々の中で暮らしていること。
地域の一員として自分の生活を変えていった、
グループホームすみれの火タバコ禁止への取り組みのこと。

SKYピネル賞
発表をしました

あんじょうやりや
ふらっと みかんハウス
すみれ きらくや
カンタービレ



また、現在入居されている方や、卒業をされた方などより
聞き取りインタビューを行い体験を伝えていただき、
こんな力を発揮したんだと言うことを伝えて来ました。
当日は入居者の方がグループホームに入居してから
のことを熱く語って下さいました。
今回は、普段はユニットごとに活動している
グループホームの職員が協力して発表に臨むことができ、
良い機会になりました。
また、皆さんにグループホームの様子を知って頂き、
親しみを感じてもらえたのではないかと思います。

GH入居者の地域とのつながり



研修委員会より

第1回SKYピネル賞開催！はっぴわーくが初代金賞に輝く

去る3月1日、北部リハビリテーションセンターにおいて第1回SKYピネル賞が開催されました。これはSKYがH28年度「かながわピネル賞」を受賞したことを機に「だれもが自分らしく豊かに暮らせるまちづくりを目指して」という法人理念を再認識し、職員の仕事の質の向上や、より良い支援を展開することを目的に始めました。今回エントリーした事業所は5つ。緊張感漂う15分という限られた時間の中でそれぞれが金賞を目指し、日頃の取り組みについて熱い思いを発表！厳正なる5名の審査の結果、銀賞のさくらスタジオにわずか1点差という僅差ではっぴわーくが金賞に選ばれました。どの事業所もオリジナリティあふれる発表で激しい戦いとなりましたが、総勢60名が参加という盛り上がったイベントとなり、企画運営した研修委員としても無事に開催でき感謝しています。SKYピネル賞は今後も継続して行う予定です。

エントリー事業所とテーマ

- ① ゆりあす 「イタリア・トリエステから持ち帰ったもの～精神病院のない街に触れて～」
- ② 紙ひこうき 「いい場所・居場所～自分たちで作上げる自分らしさの場～」
- ③ ふらっと 「この街で暮らす」
- ④ さくらスタジオ 「アートを通じて楽しむ！つながる！～誰がためにさくらスタジオはある」
- ⑤ はっぴわーく 「ジャムでつながる ひろがる夢」



かながわピネル賞とは？ 神奈川県における地域精神保健福祉に寄与する取り組みに対し授与される賞です

.....み・ん・な・の・広・場.....

～ SKY メンバーの投稿コーナー ～

SKY メンバーの日常を切り取ったホットな投稿をお送りする「みんなの広場」。
今号も素敵な作品がたくさん集まりました！存分にお楽しみください★



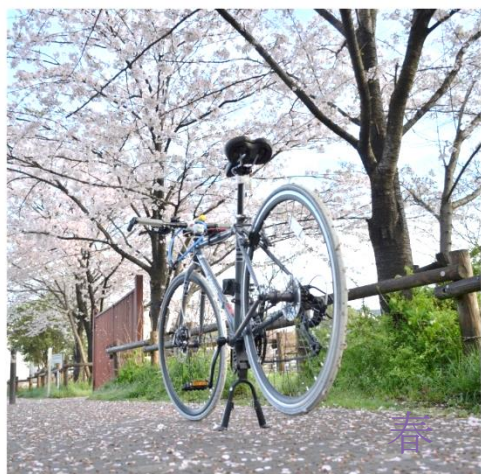
「白サギ」 さくらスタジオ K
運良く撮れた写真です。
この白サギはキーキー鳴いていてびっくりしました。

「みんなに1番知って欲しい

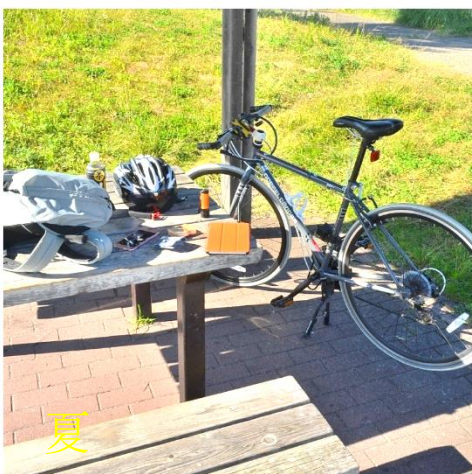
アーティスト (Chris LeDoux)」

ゆりあす 堀部敦

カントリーシンガーのクリス・ルドゥーです。僕は2004年頃「God, Family & Country」というコンピレーションCDに入っていた彼の「I Believe In America」という曲に一目惚れして、彼のCDをほとんど全部買い揃えました。ロデオの世界チャンピオンでもあるみたいです。ワイオミングが地元らしく、そこのコディというところに行った時、店で彼の曲が流れてた思い出もあります。息子のネッド・ルドゥーもミュージシャンです。



春



夏



秋



冬

「大いなる日常」より、
「大いなるひととき」

グループホーム 宮川真頼

昨年3月に買った自転車、もうそろそろ一年が経とうとしています。

昨年9月に「山手線一周計画」を実行し、敢え無く、自転車がパンクするという事件に遭遇し、僅か半周で終わることになってしまいましたが、今年はそのリベンジを果たそうかと思っています。



はっぴわーく H・T
この電車に乗ると心が落ち着く



「改過自新～様々な人たちの調和～」
劇団スーパースtringの劇中の
登場人物をモチーフにして描きました
さくらスタジオ 中野美樹



「クロスケ」
きた作業所 M・K

春の曙の
夢多かりし

グループホーム
M 62歳 夢子ちゃん



春は新年度の始まりなので夢を持って生きたいな
夢にも色々あるけれど楽しみから見つけましょう
塗り絵は通所先で勧められて始めました
ホームの共有室にいくつか飾っていると「今月のは無いの？」と
メンバーが聞いてくれるのでとても嬉しいです
筆ペン習字はホームで達筆だからと勧められてやってみたら
これも楽しかった
だから通所先でも習字をやりたいなと思います
習字なんて習ったことないけど私が達筆だとしたら、それは父譲りかも
メンバーが編み物をしていたので自分も
昔やっていたアンダリアをやりたいなとも思っています
職員さんが私にも教えてくださいと言ってくれました
楽しみが増えると人との繋がりや温かさにも気づくものですね



昨年から家族や友人を誘い国立科学博物館へ3か月に1回ペースで行くようになった。宇宙や太古の生物に魅了されていた幼少時代を思い出しながら、当時の学説と現在の学説が大きく違っていることに驚きつつ、新しい知識を得ることに喜びを感じる。特に進化の過程と遺伝子情報に興味津々だった小学校時代、それは今でも変わらないようだ。はく製や骨格標本などを目の前にする時の何とも言えない気持ちも同じだ。

社会人になって日々の生活に追われていることが多いが、最近は見える世界が少しずつ変わってきた。幼少の頃のように小さな虫や植物、空に見える星にも目が行くようになり、これは何だろう？何故こんな形態をしているのか？と疑問に感じたことをネットや図鑑で調べてみるようになった。「何で？何で？」と常に疑問を持って学ぶことの喜びと楽しみを思い出し、ワクワクドキドキする感覚をこれからも大事にしていきたい。もう少し自由な時間が持てるようになれば、遠方の博物館や科学館にも足を運んでみたいので計画したい。否、計画していくのだ。

FROM: さくらスタジオ 飯坂さん

次回のつぶやきは～？

次回のつぶやき

があでん・ららら

杉村さん



■委員会報告



広報委員会より

SKY通信では、法人内での各事業所のイベント情報や活動、法人の情報なども掲載していますので、ご覧ください。

SKYのホームページにさくらスタジオの紹介ページが完成しました。さくらスタジオのことが色々わかるページです。ぜひ見てください。また、SKY通信のバックナンバーのお知らせも掲載しました。

過去のSKY通信が見られます。そのほか、法人内での各事業所のイベント情報や活動について

「新着お知らせ」にアップしています。SKYホームページ <http://www.sky1995.com/> に遊びに来てください！

■新職員紹介と異動報告



ふらっと 藤井恵美子さん 4月1日から「ゆりあす」へ異動しました



ゆりあす 篠原宏江さん 4月1日から「ゆりあす」「ふらっと」兼務になりました

■編集後記

初めてのSKY通信編集で、とても緊張しています。ここの文章をページに入れるとあっちのページにはみ出し、こっちの文章を入れると、ここの文章が入り切れない。難しいパズルをしているみたいです。でも、何とか出来ました。みんなの思いが詰まったSKY通信です。みなさんのご意見、ご感想を広報委員会までお寄せください。お待ちしております。(杉)