

マスコットキャラクター

『ふくまる』

2022年
2月号

地域とあなたと私を結ぶ定期便



ふくまるおすび



発行元:公益財団法人復康会 社会復帰事業部
〒410-0811 沼津市中瀬町17番11号 TEL 055-931-0510 FAX 055-934-1697

「ピアサポーターからのメッセージ」完成！！

言葉を紡いだのはそれぞれ様々な経験をしている
ピアサポーター(精神障害を抱えた仲間)のメンバー。
置かれている状況・立場それぞれ異なる方々が、この言葉を目にして
何かを感じてもらい変わっていくひとつのきっかけになればとの
気持ちで考えました。ゆっくり共に生きていきましょう。

ゆっくり生きる ～ピアサポーターからのたより～

① はじめての精神科

- ・でもやっぱり精神科って行きたくない
- ・やっぱ…「死にたい」まで行きました
- ・生きちゃいけない? どうしたらいいか?
- ・どこに相談すればいいのかわからなかった
- ・入院生活の中で自分の言葉が失われていく
- ・周囲の理解がない(否定的に言われたり見られていく中で、自分に否定的になる)
- ・病気のせいじゃなく自分が悪いと思っちゃった
- ・永久につらいだけと思った
- ・病名を聞いて「おしまいだ」と思った

② ピアサポートとの出会い

- ・自然のままの自分でいられる
- ・一人じゃないから温かい・(病気の)先輩はいる
- ・話せる、分かってもらえる、否定されない
- ・居場所(一緒にいてもいいよ、という空間)仲間、安心感(同じにおいがする)
- ・自分の存在を自分で受け入れられる
- ・ひとりぼっちじゃないよ
- ・生きているという自覚・気持ちの確認
- ・安心感の連鎖、活動から自覚に
- ・人は変わる

③ 生きていく、これからも・・・

- ・誰でも生きていていいんだ
- ・普通に生きています
- ・病気もその人の一部…才能・個性
- ・病気になるって楽しくなったり、豊かになったりして
- ・自分の人生は自分だけのもの
- ・友達が出来たり遊んだりすることで、考え方の変化が起こる
- ・もうないと思っていた楽しみ、喜び、嬉しさがまたあった・人生をあきらめない

作成：駿東田方圏域自立支援協議会地域移行部会 協力：ピアサポート連絡会
問い合わせ先：駿東田方圏域自立支援協議会地域移行部会事務局(東部健康福祉センター 福祉課) 電話番号：055-920-2087

「コロナ禍」と言われ月日は経ちました。様々な制限のある生活の中でも時間だけは経過していきます。そのような状況でも何かできることはないかと模索し作成したものが上のチラシです。駿東田方圏域自立支援協議会地域移行部会の活動のひとつとして、ピアサポーターが初めて精神科を受診する方、精神科病院へ入院中の方など、仲間に向けたメッセージとして話し合いを重ね言葉を紡ぎ「ピアサポーターからのたより」として完成しました。それぞれの立場を超えて何かを感じ考えるきっかけとなる言葉がそこにはあります。今後各関係機関で目にする機会もあるかもしれません。言葉の持つ力をより多くの皆さんと共有できればと思います。

ゆめワーク



ゆめワークは令和4年2月1日をもって開設20周年を迎えます。これもひとえにメンバーの皆様はもちろん、家族会、ボランティア、行政や医療機関の方々等多くのご支援ご協力のおかげです。誠にありがとうございます。

「20周年記念誌」を作成し、法人HPにも掲載しますので、どうぞご覧ください。また新たな一歩を踏み出すゆめワークを今後もどうぞ応援よろしくお願い致します！

(青木 大輔)



ゆめワーク職員 (14名)



ワークショップ まごころ

【クリーム・ド・クォーレ】に新しい職員が仲間入りしました！

海野 明美

- ・血液型/AB型 ・星座/おとめ座 ・好きな食べ物/キムチ
- ・趣味/音楽を聴く。孫と遊ぶ。
- ・今後の抱負/教えてもらったことを、まずは一つ一つ覚える。
わからないことは素直に聞く。早くパソコン操作に慣れる！
よろしくをお願いします。



かのん

毎年恒例の「鏡開き」を1/19(水)に行いました。少し遅い鏡開きになってしまいましたが、お餅を焼き、お汁粉に入れると本当に美味しそう！寒い日だったので、心も体も温まりました。今年の無病息災を祈願し、みんなで甘〜いお汁粉を食べました。コロナに負けず、今年も元気に働きます。

(本田 幸江)



謹賀新年



コーポ狩野



年末、お弁当屋さんから『正月3日間は休業します』とのお知らせが届きました。スタッフ一同「どうしよう」と頭を抱えましたが、正月勤務するスタッフでメニューを考え調理しました。年越しそばから始まり、おせち・和食・洋食のバトンリレー。バラエティーにとんだ食事は好評でしたが、食べ終わるとすぐに忘れてしまうのがコーポの良いところです。

(磯部 由香)



なかせ

今回表紙でご紹介した「ゆっくり生きる～ピアサポーターからのたより～」ですが、イラストをピアサポート連絡会会長のT様、題字をその奥様のM様にお願ひしました。お二人に込めた思いを伺ひました。イラストは孤独を感じる一人の男性が二人、三人となっていく姿が描かれています。発病した当時「真つ暗闇」だと感じていたT様。当時は病気のことで余裕が無く「孤独」を感じる辛い日々でした。しかし徐々に当事者同士で知り合いになり友達が増え、「孤独」ではなくなって現在はその存在の有難みを強く感じているそうです。「人間関係が増えることで、病気は小さくなる」という思いを込めてくれました。M様も発病当時は「生きているのが申し訳ない」という気持ちになったそうです。しかし今では仲間と知り合い、居場所を見つけたと感じていると話してくれました。「ゆっくり生きる」には「時間はかかるけどやっぱり生きていて良かったと思える時が来る。焦らないで、急ぎすぎないで、命を繋いでいきましょう。ひとりぼっちじゃないですよ」という思いを込めてくれました。そんな思いのこもったチラシが、必要とする方の目に留まりますように…。(山下 圭美)



ひまり

三島市では、毎週水曜日に「基幹相談支援センター連携会議」を開催しています。市内障がい児・者の相談支援事業所が集まり、最新情報の共有や自立支援協議会関係、事例検討、勉強会を行います。毎週テーマが異なり、普段触れる機会が少ない分野の情報も得ることができるため、新たな気付きを得ることも多いです。同じ役割を持つ仲間と、お互いの情報を共有して支援に役立てる、悩みや困りごとを聞いてもらい一緒に整理をしてスッキリする、会議の進め方を参加しながら学ぶ等、自分自身の振り返りや学びができる貴重な時間です。その人の人生における支援が途切れることなく継続する意味でも、このような機会は大切と感じています。(山田 典子)



いとう

いとうの新年初行事は毎年恒例の書き初めです。年明け4日(火)～8日(土)の1週間、その後も希望があれば書くことができます。参加は自由なのでスタッフは必要であればお手伝いしつつ見守っていました。テーマも自由なので自分の書きたい言葉をすぐに書く方もいれば、書道の本を見ながら何を書こうか迷っている方もいました。メンバーさんが自由に書いた作品は、それぞれ味が出ていて素敵でした。今年も多くの方にご参加いただきありがとうございます。作品はセンターの壁面に掲示しています。お越しになった際は是非ご覧ください。(福世 喜子)



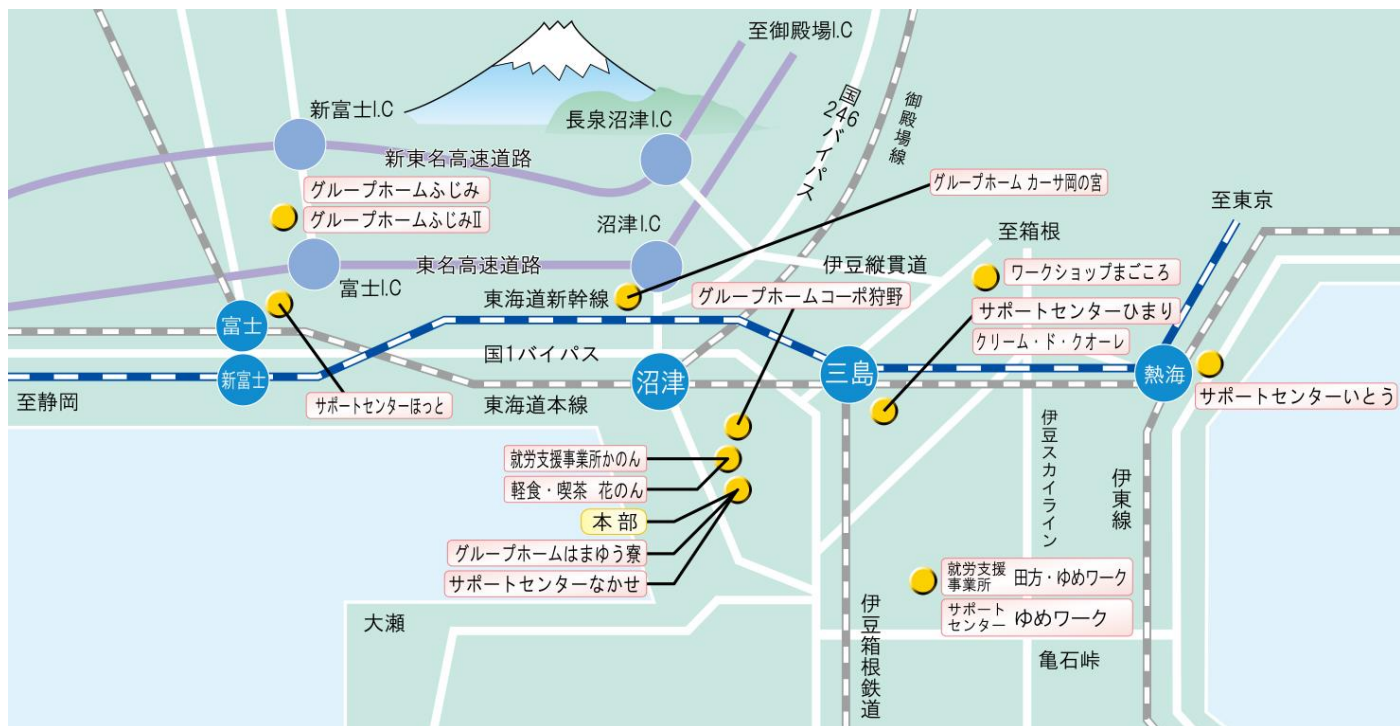
ほっと



富士市自立支援協議会では、「自分たちが参加できる勉強会をしてほしい。」という要望におこたえて、10月1日に開催された第1回全体会議で「ネットトラブルにあわないために」と題してZOOMで勉強会を開催しました。当日参加できない方やもう一度聞きたいという方のためにオンデマンド配信も行いました。

2月8日に第2回全体会議で「防災講座 地震について」の勉強会を行う予定です。新型コロナウイルスの影響でみんなが集まるのが難しい状況ですが、こうして少しでも同じ時間を共有し、繋がっていければと思います。(長谷川 真美)

社会復帰事業部施設MAP



サポートセンターなかせ 沼津市中瀬町17-11 TEL055-935-5680

サポートセンターいとう 熱海市田原本町9-1 熱海第一ビル2F TEL0557-82-5680

サポートセンターゆめワーク 伊豆の国市田京1259番地の294 TEL0558-75-5600

サポートセンターほっと 富士市日乃出町165-1 サンミック静岡ビル104 TEL0545-32-8160

サポートセンターひまり 三島市一番町7-19 高野ビル4F TEL055-991-1180

グループホームカーサ岡の宮 沼津市岡宮612番1号 TEL055-935-5680
(サポートセンターなかせ)

グループホームはまゆう寮 沼津市中瀬町17-11 TEL055-935-5680
(サポートセンターなかせ)

グループホームふじみ・ふじみⅡ 富士市厚原1138-6 ムーンビームス TEL0545-32-8160
(サポートセンターほっと)

グループホームコーポ狩野 沼津市中瀬町24番1号 TEL055-933-1038

就労支援事業所かのん 沼津市中瀬町19-20 TEL055-933-8500
(軽食・喫茶花のん) 沼津市中瀬町18-28 TEL055-933-8502

ワークショップまごころ 三島市字エビノ木4745-456 TEL055-985-2666
(クリーム・ド・クオーレ/作業所) 三島市一番町7-19高野ビル1F/2F TEL055-976-9000

就労支援事業所田方・ゆめワーク 伊豆の国市田京1259番地の294 TEL0558-75-5600

編集後記

このまま収束に向かうかとの微かな希望を打ち砕き、急速に拡大を続けるオミクロン株に加え、頻発する地震や火山噴火の自然災害。今年の豆まきは「全集中」で鬼を払ってやろうと思います。

ふくむすび編集部