

HSK こころから

71号

2020.4

傷つき
たどりつきたる
美

ダリノの郷は
皆のふるさと



<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、まさかと思う恐怖の新型コロナウイ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、そうはいつでも支援が必要な利用者のこ
とを第1に考え、ストレス発散の日常をどう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のでしょうか。どうぞ
気を付けて過ごされますよう祈念し、お互い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願います。



新型コロナウイルス感染症に 負けないぞ！

ラジオ体操



朝は、ラジオ体操
から始まります。



ダリアの郷支援センター

笑いヨガ

ㄨ(@^▽^@)ノわはは



節分「豆まき会」2020.2.3



辛いときは、笑ってみよう。
笑いヨガで、心も体も軽やかに。

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。



「ひな祭り」2020.3.3

なかざわしやうこ
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、縁があっ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付けたいです。

グループホームに入居して

良かった！



たくちなおゆき
田口尚之さん



グループハウス結

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、「今のままではダメだ」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。



おがわよしあき
小川恵明さん



自画像

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。人と付き合い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、その人を信頼していると素直に聞ける自分も発見できました。

ありがさえこ
有賀冴子さん



マザーハウスぽぷら

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、私にあっている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。

わたなべてつや
渡辺哲也さん



ひなた

僕は、今から2年10カ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、そうじ当番とか、ごみ出し当番、ミーティングとありますが、最初は全然わからない事ばかりでした。ひざが痛いのと、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、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 いのちとくらしを守れ！ 総決起集会 2/15 共済ホール

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。



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、家族回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。仕事も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した。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、パチンコを覚えました。気が付いた時には、ギャンブル依存症になっていました。子ども達とは、お風呂に入ったり、食事を作ったりと愛情

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。入院中に離婚、退院後も勤務意欲はわかず、平成15年に自宅を売却。住宅ローンを精算し残金400万円をもって、母と一緒に暮らしましたが上手いはず、入院を繰り返しました。貯えも無くなり、平成17年10月に生活保護を申請。以来生活保護で生活をしていきます。

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。パチンコを止めるため訓練施設にも入りましたが、失敗して退所させられてしまいました。そんな中、結びついたのが「NPO法人精神障害者を支援する会」でした。現在は「支援する会」の支援を受け、病状は安定し規則正しい生活を送

っています。

保護費は自分で管理する事が怖いので、支援する会で管理してもらっています。

家賃や光熱費など毎月の経費を払ってもらい、生活費は一ヶ月約4万5千円程度です。糖尿病の為、食事は野菜や魚介類を多く摂らなければなりません。チラシを見て安い店を探し、衣類等やはり繰り返ししています。一日あっても多ければ少して生活が楽になるといつも考えます。楽しみの日帰り温泉は、月に一回行けたら良い方です。好きなカラオケは行けなくなりました。安い食材を買って食べるだけで精いっぱい毎日です。

保護費減額は私たちの生活を困窮させています。生活保護法1条の「健康で文化的な生活」と言えるのでしよう

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！



たむら 洋子 さん

七十三才です。五十年連れ添ったラブラブの夫が急死。在宅介護二十五年間に終止符がうたれ、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っています。皆さんからいろいろ学びボランティアに生きたいと思っております。



てら だ ちえ 子 さん

11月から週2の短時間ですが、タリアにお世話になっていきます。約6年のブランクと老化と戦い、何かしら役にたてる喜びを頂いています。ありのままでいるのは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とするタリアの空間が好きです。



「手作りマスク」販売しています！



みんなで作ってあげよう！



一個 200 円

(M・Lサイズあります)

4コマまんが

～チヒロとサト～

十年前。。



今、現在。。



By はは

《寄付金・寄贈品》

当会の活動に対し、ご支援いただき
厚くお礼を申し上げます。

(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 斉藤一博・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

<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、「ゴールデンウィークの予定」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、協力をしてきています。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)