

2009年 2月 20日発行

NO. 22

力 ム ニ テ イ ー
翔 夢 N i t y

発行：NPO法人「翔夢」

発行責任者：西脇 朗夫



特定非営利活動法人 翔夢

相談支援事業

ホープネット

TEL (06)6760-6167 FAX (06)6760-6168

就労継続支援事業

ドリームネット

TEL (06)6760-6181 FAX (06)6760-6182

地域活動支援センター

ハートネット

TEL (06)6760-5343 FAX (06)6760-5344

生活介護事業

ジョイネット

TEL (06)6155-9901 FAX (06)6155-9902

大阪市平野区長吉長原2-14-15

TEL (06)6760-6167

<http://www.npo-cam.org/>

e-mail: nandemosoudan@npo-cam.org

もちつき大会の写真です。

もくじ

- P 1 表紙
- P 2 もちつき大会
- P 3 大阪市交渉
- P 4・5... こころの病気基礎講座
- P 6 地域交流運動会
- P 7 メンバー紹介
- P 8 職員紹介、お知らせ



第2回

もちつき大会



一月十六日に一月のレク
リエーションとして、前
回より一年とひと月ぶり
となる第二回もちつき大
会が行われました。

この日は、「寒かつ
た」と感想を漏ら
した人がいたほど
空気は冷たかった
ものの、普段雨ば
かり降っている翔
夢のレクリエー
ションとは思えな
い、見事な快晴で
した。今回は地域
の方にも『翔夢』
を知って貰おうと
いうことで、もち
つき大会開催のチ
ラシを近くの団地

やマンションに配りまし
た。そこで、来ていただ
いた地域の方に振る舞う
ため、えび入りのもちを
使った紅白もちとお汁粉
を、本番前に職員が様子
見も兼ねて用意しまし
た。「お客さん百人来た
らどうしよう？」などと
心配しつつ大量に來客用
のもちを作っていたもの
の、一月半ば更には平日
ということもあってか、
数えるほどしか来なかつ
たというオチでした
が……。さて、一部のメ
ンバーさんはすでにもち

つきを始めていました
が、午前十一時、理事長
の挨拶とともにもちつき
大会本番開始です。参加
者全員にもちをついて貰
おうということ、我々
そはとつきに来る力自慢
の方々以外も、呼びかけ
てはもちつきを体験して
もらいました。あとは、





唯一最後まで参加していた地域の方が凄くやる気満点で、何度も「ついてもいいか？」と訪ねてきたのが印象的でした。

紅白もちとお汁粉以外にも、きな粉・おろしポン酢・あんこ・ゴマと、海苔に砂糖醤油をつけて、などなど色々な食べ

方を用意しました。どれも好評だったようで出来る上がるたびに次々と減っていく、すぐに品切れ状態でした。

お土産用の紅白もちも参加者全員に配り、最終的に準備段階で四臼、本番で十二臼、合計十六臼とかなりの数をつきました。参加人数も増え、ほぼ全員がもちをつき、食べ、少しでしたが地域の方とも交流し、珍しく晴れた陽光の下で和気藹々とした楽しいもちつき大会になったと思います。

二回目開催で恒例化したと言えるかな？ 次回もちつき大会開催をお楽しみに。

真鍋

大阪市交渉が行なわれました

参加者からはいだちと不安が

先月の二十一日に市交渉が行われました。

個々の問題に割かれる時間が不十分なか、あらゆる問題が従事する人手不足の問題へとつながりました。例えばガイドヘルパー利用の問題にして

サービスとの隔たりは深く、いつ改善されるか見通しのつかない人手不足の問題が顕在化している中では説得力のないものであり、利用サービスそのものに対する疑問があります。自立支援法は障害者自身が成年で、家族の方々も老いていく中、その生きていく方法として大切な支援を社会が担っていかなければいけないはずであり、「検討します」の言葉で打ち切られていく問題が、今後どうなるのか当事者・関係者はいだちと不安をもつての終了となりました。

安河内

も、施設入所者は原則利用できず職員の同伴での外出は可能ということになっていきますが、施設の中での介護、看護、見回りで精一杯という職員の置かれている現状と利用

こころの病気基礎講座

精神障害を知ろう

第8回 統合失調症を知ろう (第三回)

みなさんこんにちは、とになりました。

こころの病気基礎講座の時間がやってまいりました。立春を過ぎまして、暦の上では春ではあります。が、まだまだ寒い季節が続いております。風邪などひいてはおられないでしょうか？

さてさて、前々回と前回で、統合失調症について前編と後編に分けて語ってきました。しかし、まだまだ皆様にお伝えしたいことがたくさんあります、延長するこ

今回は、統合失調症の治療についてお伝えしたいと思います。統合失調症の治療は、主にこんなものがあります。

薬物による治療

「なかなか眠ることができない。。。」と「かく不安である。。。」「イライラをとめられない。。。」「幻聴が聞こえてしんどい。。。」「そういう時には病院に行つて、医師に診察してもら

い、自分の症状にあった薬を処方してもらいます。それらを服用することで、不安やイライラ、幻聴などの症状を緩和していくことができていきます()。しかし、治つたと思つて薬を飲むのを止めてしまつたり、薬が効かないからと、多く飲んでしまつたりすると、ますます自分の症状を悪化させてしまうこともあります。薬は医師と相談をし、自分に合った薬を処方してもらい、用法用量を守つて正しく使うことが大切です。そして、薬物療法を維持していくことも大切なことです。

(…薬によっては、のどが渴いたり、手が震え

入院による治療

例えば「幻聴がひどい」「現実離れした考えが激しい」「いらいらがひどく自分や他者を傷つけてしまう」「死にたくて仕方がない」。。。。など、主に陽性症状(第7回を参照)がひどくなる、心身に大変な疲れを伴います。また、周りの家族や友人なども疲れがたまいます。その時には精神科の病院に入院して、専門的・集中的な治療を受けることも必要となります。

精神療法

主に面接による治療です。主に医師やカウンセラーが対応します。治療対象者と医師などの治療者が一対一の療法や、治療者に対し同じ悩みや課題を持つている治療対象者が集まりグループで行う療法があります。自分の悩みを話したり、他者の話を聞いて、悩みを共感しあったりして、症状を和らげていく方法です。

作業療法

例えば陶芸や絵画などの創作的作業や、園芸やスポーツなどの作業を行うことで、気分転換、ストレスの解消などを図る

ことができず、それに伴う情緒の不安定や、行動・思考の不安定さなどの改善がみこまれます。また、同じ作業をともした治療対象者との交流により、対人関係の改善などもみこまれます。

生活技能訓練

(SST)

統合失調症の方は、症状などにより、人との会話や日常の生活を行う上で技術が不得意だったりします。それらを改善していくために行います。SSTは主にグループで行います。例えば、治療対象者の一人が日常生活での不得意なことを皆の前で行います。それを皆と話しあったり、別

の対応を試みたりしながら、不得意なことに望ましい対応ができるようにしていく方法です。

その他、スポーツやゲームを通して喜びや楽しみを感じ、緊張などをほぐすレクリエーション療法や、家族の中の葛藤やストレスを減らしていくことで、治療対象者の再発を防いだりする家族療法なんていうものもあります。ご覧になると分かるように、薬や医師の診察などの医学的な治療だけではなく、面接や作業など、様々な治療があることがわかっていただけたらと思います。また、これらの治療は単体で行われるのではなく、様々な治療を組み合わせて行ったりも

します。人それぞれなわけでありませう。

以上、今回は統合失調症の治療についてお話致しました。「前編」「後編」であった統合失調症の話がおきて破りの「第三回」という今回。まだまだ続くのでしょうか。どうぞ期待！

佐藤



精神障害者作業所・デイケア 地域交流運動会

去る一月三〇日に大阪市
内精神障害者
作業所・デイ
ケア・地域交
流運動会が港
区にある大阪
市中央体育館
メインアリー
ナにて開催さ
れました。わ
が作業所は約
二〇名の参加
でありいささ
か緊張気味で
体育館に入りました。し
かし、その緊張も開会式
が始まるとすぐに解けた
ように思いました。なぜ
なら、運動会の実行委員
の職員は（ほとんどが男
性なのですが）皆さん女
装をし、化粧をしてお
り、ドレス姿で「崖の上
のポニョ」を踊るという
参加者の度肝を抜くパ
フォーマンスで始まった
からです。びっくりして
いる人、笑っている人、
あつげに取られている人
など様々な反応があちこ
ちで見られました。ラジ
オ体操も終え、最初のプ
ログラムのパン食い競争
が始まりました。全員参
加であり、ヒモをジャン
プしたり、くぐったりし
てパンをくわえゴールと
いうものでしたが、パン
をくわえてゴールする参
加者の笑顔が印象的でし
た。次は障害物リレーで
す。参加した精神障害者
作業所・デイケアを赤・
白・黄・青のチームに分
け色別対抗戦であり、
レースごとに四〇点〜一
〇点までを加算していき
総合得点の多いチームが
優勝ということ、ハー
トネットは白チームで参
加しました。ハートネッ
トは白チームの五レース
目でしたが、なんと四
レースまでが一着がずつ
と白チームということ
選手四人は大緊張・・。何とか頑張り
1着でゴールし四人で手
を取り合って喜びまし
た。綱引き・玉いれ・大
玉ころがしなどプログラ
ムが進むうちに自分達の
チームがいい成績を納め
るたびに拍手という連帯
感が生まれてきました。
各プログラムに毎回ハー
トネットからも選手とし
て参加しましたが選手が
帰ってくるたびにみんな
でハイタッチをし、いい
雰囲気だったと思いま
す。最終プログラム男女
混合リレーでは選手四人
を含め円陣を組み気合も
バツチリのハートネット
チームは最終レース五
レース目に登場しまし
た。みんなトラックの周
りに集まり応援にも熱が
入ります。応援の甲斐と



選手の頑張りもあり歓声とともに一着でゴールし、楽しかった運動会は終了しました。閉会式では応援も得点に加わり、なんと大差をつけて白組の優勝となりました。運動会を通じて他の作業所やデイケアの人たちとの交流はほとんどできなかったのは残念でした。しかし同じ作業所のメンバーを応援するという点では仲間としての親近感ができよかったと思います。さあ、今度は春のソフトボール大会です。一回戦はみどり作業所との対戦となりました。昨年の準優勝トロフィーを返還して優勝トロフィーをもって帰れるのか・・・

鎌田

メンバー紹介

翔夢の施設を利用されているメンバーの方をご紹介します

障害を持つ人に元気に
なってもらえれば

Kさん

私が発病したのは高校二年生の時でした、それから入院を繰り返して、色々なことがありました。が、ヘルパーの資格を取り、現在ヘルパーとしてがんばっています。ヘルパーの仕事は私には出来ないと思っていました。が、

今、もしかしたら向いてい
るのでは？と
思うようにな
り大変嬉しい
です。

精神障害者

でもがんばってやっ
てこうと思います、同じ障
害を持つ人に元気になっ
てもらえれば嬉しいで
す。これからも明るく元
気いっぱい楽しくお仕
事を続けたいと思います。
今まで色々な人に助けて
もらって生きてこられた
ので、恩返しのためにも
がんばります。

どんなことも

自分のプラスに

宮本裕太

まもなく、翔夢に入っ
て一年になる宮本裕太で
す。

この一年間は僕にとっ
て、オバマさんでもキム
タクでもないですが「C
HANGE!」の一年で

した。
翔夢の内と外で数え切
れないほどにいろんな出
来事があり、そのぶん沢
山の経験をして、少しづ
つ、昨日まではしなかつ
たことを今日はしてみよ
うかな？と思えるようにな
れました。

なかなか上手くいかな
いことも、気負いして空
回りすることも、反省す
ることも、どれも毎日
ですが、その中には“失
敗”なんてものはなく
で、どれも自分のプラス
にできる貴重な経験値に
なっていると思っています。
そう思えるようになった
のが一番変わった、変わ
れたところかな？と、今
は思っています。

職員の紹介

直接働きかけることは正直、不安があり戸惑うこともあり、自分が「自分やったらどうしてほしいか考えんねん」と先輩に言われ、ない頭ぶりしぼってま

予想以上の

楽しい出会い

安河内 順子

はじめまして。昨年十二月から入りました。よろしくお願ひします。以前は会社員をしてました。思い切つてスタートさせた新しい道で二か月が経ちますが、メンバーさんたちとの出会いに予想以上の楽しさに日々が過ぎてます。人へ

す。メンバーさん、先輩方に支えられ仲間に加えても、皆さん力になっていけるように頑張ります。私も

翔夢の取り組みとして、メンバーの方に、俳句を作っていただきました。一部ですが紹介いたします。

春近し 蓄み膨らむ 鉢の梅

M・Mさん

鬼の面 我が子を願う 豆の数

A・Kさん

四十八 今でも青春 ド真ん中

Y・Yさん

初夢は ダイヤモンドの 詰め合わせ

F・Kさん

羅針盤 確かめ食らう 恵方寿司

I・Hさん

朝起きて 今日仕事と また寝むる

S・Tさん

子供達 金いる時だけ ママと呼ぶ

K・Kさん

お詫びと訂正

前号の表紙の写真の説明が間違っていました。クリスマス会の記念撮影でした。訂正しお詫びいたします。

募金・賛助会費振込先

郵便振替

口座番号 00980 - 8 - 317336

口座名称 特定非営利活動法人 翔 夢

三菱東京UFJ銀行 平野南口支店

口座番号 普通 4636394

口座名称 特定非営利活動法人 翔 夢

賛助会員にご入会をお願いします

日頃からの翔夢の事業にあたたかいご支援をいただきありがとうございます。今後も翔夢の事業をさらに大きくしていきたいと思ひますので、私ども『翔夢』の賛助会員に入会をお願いいたします。