

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2009年 9月 5日発行

カ ム ニ テ イ ー

翔夢 N i t y

NO.27

特定非営利活動法人 『翔夢』
障害者ふれあい交流センター

〒547-0031
大阪市平野区平野南3-8-16
TEL (06) 6760-6167

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

e-mail: nandemosoudan@npo-cam.org



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

表紙の写真は平野平和盆踊りの風景です。
みんな踊りや夜店を楽しみました。

も く じ

- P 1 表紙
- P 2・3... 心の病気基礎講座
- P 3 大阪府交渉
- P 4 平野平和盆おどり大会
- P 5・6... 就労支援活動
- P 6 訪問支援をして
- P 7 メンバー紹介
- P 8 厨房から

1111の病氣基礎講座

心身症ってなんだ？

皆さんこんにちは、こころの病氣基礎講座のお時間がやってまいりました。

さてさて、皆さんは「心身症（しんしんしょう）は」という言葉を聞いたことがございますでしょうか？言葉を見てみますと、なんとなくではありませんが「こころ（心）とからだ（身）について、なんらかの症状が起きる」らしい、ということが分かると思います。今日はその「心身症」について分かりやすく解説をしていきたいと思えます。

日本心身医学会（は一九九一年年に心身症の定義として

「心身症とは、身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴

う身体症状は除外する。」

とされています。うーむ、字だけを目で追っていくと、分かるような、分からないような。でもなにか難しく、ややこしい。そこで、「メンタルヘルス総合研究所」というHPで上記の心身症の定義をHP作成者曰く「乱暴に解説」してあります（笑）その解説をもと（もと）に、私の意見も入れながら、分かりやすく心身症の定義を解説していきます。

心身症はからだの病気で
す。

その病氣の発病や、良くなったり悪くなったりする過程に、

その人のこころの状態とその人を取り巻く状況が強く関係しております。（つま

り、こころが、その人の生活の環境からおこるストレスに強く反応して起こっています。）

からだの症状として、内臓や他の部分の機能や、状態に影響をうけます。

ということですが、しかし

神経症やうつ病など、こころの病氣に伴う身体症状は含まれません。

（つまり、こころの病氣ではないが、こころの状態が影響をしている、ということとです。「こころの病氣ではない」ここはポイントです。）

というわけです。分かりやすい具体例をあげてみましょう。

サラリーマンのZさんがいました。最近業績が伸びず、どうしたらよいのか悩んでいます。また、営業に行く時間が長く、事務仕事をなかなか片付けることができません、早く帰りたいけど、残業をしないと帰れない。

どうしたらいいんだろう。。。色々悩んでいたZさん、

二週間後、胃がしくしくと痛みだし、病院に行くと、胃潰瘍と診断されました。

Zさんの取り巻く状況は、Zさん自身の心にストレスを与えたわけです。そして、それがからだに胃潰瘍として現れた。これが心身症の構造です。

先ほど紹介したHP「メンタルヘルス総合研究所」は心身症について、次のようにも話しています。

・「心身症」は、心が病んでいるではなく、心の健康度が低下した影響ですから、

誰にでもあることです。変に気にしてはいけません。

・日常的に「心の健康増進をしている」と、これらの病氣にかかりにくくなる（予防効果）し、かかっても早く治るようになります。日常が大切です。

このことです。こころの健康を保てるようにすること。時にリ

フレッシュをしたりするような対策が大切だと思います。

今回は、心身症にまつわる話として、心身症の治療等について話が出来たら、と思います。次回をお楽しみに！

(さとうたくみ)

大阪府交渉

～納得のいかない回答ばかり!!～

大阪府交渉が七月に行われ、翔夢のメンバーさんも気になる交渉には参加しました。会場には多くの方が参加されていました。府政に携わっている担当者に直接思いを伝える場として大切な機会です。障がいを持つ子供の教育現場のことや医療、また自立支援法による弊害など、さまざまな問題提起が出されました。

そんななか、入院時のヘルパー派遣に関しての交渉がありました。これは以前より要望の強いもので、翔夢のメンバーにもその必要性がある方がいらつ

参考・引用

HP「身症」「心身症」の可能性の高い病名リスト」

(『メンタルヘルス総合研究所』)

代表 久保田浩也様 より)

<http://www.mnh.co.jp/19.htm>

やることもあり、関心の高い問題でした。しかし、今回も入院時の付き添いに関しては病院内ということで全額自費扱いとなる返答となっていました。

また、手話通訳に関する返答では、手話通訳派遣制度が府内一円で使える体制になっているという返答でしたが、実際のところ金銭面の理由などによって利用できないでいる人たちが多いのが実情であるようです。とりわけ自立に対する思いは、障がい者とその家族(特に親御さん)にとっては切実なものがあります。「親元を離れ、

グループホーム・ケアホームで生活を始めても障害年金と作業所でも働いて得られる収入ではどうしてもマイナスが出てしまいます。足りない分を親が出している、これで自立と言えるのでしょうか」、という親御さんの切なる問いが出されました。親元であっても、一人暮らしをしていても、金銭面で親掛かりの当事者が大勢います。自立を促され、また自立を望んで生活を開拓してもどうしても超えられない壁があります。

このような実情に対する府の回答の多くは納得のいくものとはいえませんでした。

翔夢でも支援する中で、自立に向けがんばっていかうとするメンバーさんが多くいます。その方たちの不安が少しでも取り除かれるためにも社会資源の充実が望まれます。また、使いたい制度が、当事者の使いやすいかどうか、つながっているものであるように、今の府政(行政)と当事者たちとの溝を埋めていかなければならないと感じました。

(安河内)

お仕事おまかせください!

翔夢では、メンバーの障害に応じて、パソコンを使っでの各種作業や軽作業などを分担しています。



- 各種データ入力
- 名刺・チラシ
- インターネット検索
- ホームページ制作・更新
- 組み立て作業
- 袋詰め作業 など

お気軽にご相談ください

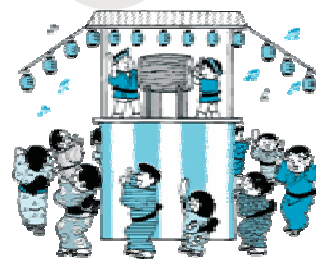
NPO法人 翔夢 ドリームネット TEL 06-6760-6181 担当:石井



恒例 平野区平和盆おどり大会

毎年大人気の
スーパーボールすくい

開始と同時にお客さんが



今年も八月七、八日に翔夢恒例の職員耐久行事 第十五回平野平和盆踊りが開催されました。この日のために四種の模擬店(玉子せんべい、フランクフルト、スーパーボールすくい、リサイクル市)を用意しました。前日からメンバーや職員が入り乱れての準備(四つ分の看板作り・施設の駐車場で玉子せんべいやフランクフルトの試し

焼き・スーパーボールすくいのプールの水漏れチェック・リサイクル市の品物整理等)や参加するメンバーたちがお腹を空かないように色々な弁当といった様々な用意をしました。

当日、我が作業所(翔夢のチームは早目に用意をしに平野公園に行ったのですが、なんとなく毎年盆踊りのサークル(というべきか? 出店数)が小さくなっていて感じでした。日の高い内からあくだのこくだのいいながら模擬店のおおまかな配置をし、担当する職員が細かいところの打ち合わせをしました。いざ祭りが始まりお客さんが来ると、毎年人気のあるスーパーボールすくにロケットダッシュを決めてお客さんがいっぱい。それに引きかえ自分の担当しているフラン



毎年人気のスーパーボールすくい

クフルトは完全に出遅れ! 数本を焼いて待ちの状態が続いていました。夜になるにつれしだいにエンジンがかかり右往左往の大忙し。しかし、翔夢の行事で忘れてはいけないものが... やはり今回もやってきました。二日目の途中で雨が降り出し、特にフランクフルトは鉄板に油をひいていたので雨水がびちびちと弾いて一人パニックになっていました。

しかし、目の前のお客さんは半値になったフランクフルトや玉子せんべいに釘付けでお構いなしに買いに来てくれました。

初日は遅れをとったフランクフルトもこの日は準備段階でお客が来て開始の約三〇分前から焼き続けていました。

一方、後ろの方では送迎などで応援に来てくれたメ



ンバーさんがお弁当を食べたり、祭りの雰囲気を楽しもうと別の模擬店を見学したりと思いに楽しんでいました。「暑いやろ」と紙コップにお茶をいれてきてくれたメンバーさんの優しさに感謝!

盆踊りが盛り上がり終盤に来て、ふと前を見ると焼けた鉄板の前で毎年電飾を身にまとった人が踊るのを見て「あの人が今年も来てる」とボーっとした頭でまるで幻覚のように感じました。壮絶な二日間があつという間に過ぎていきました。

(金銅)

送迎補助活動

就労支援活動として

 NPO法人翔夢ではメンバーさんの就労支援活動のひとつの取組（仕事）として送迎車を使った利用者の送り迎えの補助業務があります。

この送迎補助業務は今年の六月からスタートしたばかりで現在、五名のメンバーさんがシフトを組んで日々の送迎活動のサポートをしてきています。

送迎業務は大きく分けて、朝の部、昼の部、夕方の部があり、補助スタッフは職員と一緒に二人一組になって送迎を希望する利用者さんのご自宅まで送り迎えを行っています。

送迎業務は利用者さんを安全に責任を持って翔夢からご自宅まで送り届けるので日々細心の注意を払って業務にあたっています。

例えば、送迎車に乗り込む利用者さんが足元を踏み外したり頭をドアの上部にぶついたりしないように必ず声かけをし、且

つそつと乗り込む利用者さんの頭上に手をあてて未然に事故が起きないように習慣づけています。

また車内でのハブリング等に備えて最低限の備品を毎日欠かさずチェックしたり、夏の間は熱中症対策として送迎時には水分補給できるように冷たい水を持って行っています。

最初は緊張と不安でスタートしたメンバーさんによる送迎補助活動でしたが、スタートして約三か月が過ぎ、今、補助者の方達の顔を見ていると一人一人がこの活動を通じて何かを感じてきていることだと思えます。

現在、この業務に参加してくれているメンバーさんの三か月間を振り返ってもらい今の心境を言葉にしてもらいました。

これからも彼らと一緒に力を合わせて頑張っていきたいと思っています。
 （雑賀）



コミュニケーションが大切

宮本 裕太

翔夢に通所して一年半になりますが、顔を合わせる機会の少ないメンバーさんやスタッフさんには、挨拶をする勇気が出なかつたり見て見ぬふりをしてしまつたり、そういうことが未だに沢山あります。

送迎中は補助者として『声かけ』を意識しています。安全第一の車内では、マニュアルを一つずつ確実にこなし、乗っている人の安全を確保することがなによりも大事なことです。それ

は毎日、スタッフさんとチエックしていく中で身に付いてくるものですが、『コミュニケーション』は自分で意識をして取っていくことが大切なんだと日々の送迎の中で改めて気付きました。

僕にとつて送迎車の中は、他のメンバーさんやスタッフさんと言葉を交わすきっかけとなる場所になっています。

ヘルパーの資格を取る自信を

大橋 由樹

最初はどうしたらよいか分からなかつたのですが、だんだんと慣れてきて現在は業務中に何をしなければいけないのか分かってきた感じがします。

失敗することもあり、人に迷惑をかけるくらいなら辞めた方がいいのかなと思つた時もありましたが、職員さんの励ましもあつて今もこうして頑張っています。

これからはヘルパーの資格を取る自信をつけるためにも今後送迎補助を頑張りたいです。

少しずつ上手に

杉江 康夫

最初はなかなか慣れなかつたですけど、少しずつ上手になつてきた気がします。毎日ペアを組む職員さんが違つたので緊張していましたがようやく慣れてきました。これから送迎補助を目指す方も慣れていけば大丈夫だと思います。これからは氣づいた事を自分から積極的に話していきたいです。

より親密な人間関係を

山田 眞宏

今、利用者送迎の補助の仕事をさせてもらっています。最初は色々とまどう事もありましたが車の中というスペースで他の利用者さんと触れ合うことで、より親密な人間関係を築けるような気がします。この経験を生かして一日も早くヘルパーとして活動を出来るようになりたいと思います。

訪問支援

本人の踏み出すきっかけに

利用者さんの中には、家から外に出ることができない人もいます。

理由は様々ですが、自分が担当した人で言えば、下半身の障がいが高く、ほとんど寝たきりで、外に出たくても出るのに相当の努力が必要な人。

他にも、本人がこれを見たら否定するかもしれないが、世間一般で言う所の引きこもりに近い状態の人。毎日の向くままに寝起きし、一日中パソコンでインターネットを見ていたり、テレビを見たり、月一回の通院時以外は全く外に出ることがない生活を今も送っています。

そんな人たちの、趣味であるパソコンをもっと色々使いこなしたいという要望であったり、ずっと家にいないで作業所へ通って欲しいという家族の想いであったり、そういったことに対して少しでもお手伝いができ

ければと訪問支援を行っていません。

訪問しただけで現状がすぐには変わるといことは少ないのではないのでしょうか。ただ、本人や家族が踏み出しにくかった一歩を、半歩でも構わないので踏み出すきっかけになればいいと自分は考えています。最終的には必ず本人や家族の力が現状の解決には不可欠だと思つて。

印象的だった訪問時のエピソードを絡めてもつ少し。

引きこもりに近い状態と書いた彼ですが、週二回の訪問をしていました。初めのうちは訪問してもベッドで寝たまま起きてくれない、たとえ起きてくれても五分間会話ができればいいといった感じでした。会話の内容も一カ月限りで訪問を終わって欲しいとか、前に少しだけ通っていた作業所の職員に変わって欲しい等、拒絶的な内容ばかりだったように思います。

そんな訪問を二カ月以上続けたある日、突然訪問を歓迎してくれるようになりました。何が

きっかけだったかは正直解りません。ただ、最初は訪問すること自体に拒絶的だったのに、彼にとつて訪問に来ると言うこと自体が当たり前になつたのだなと思えた瞬間でした。

ただ、彼はまだ一度も来所したことがありません。メインの訪問担当からは外れましたが、現在の訪問担当も受け入れて色々話をしている様子。もし自分が訪問し続けたことがきっかけで他の人とも話をしようと思つてくれたのなら、と自画自賛するつもりはありませんが、何かのきっかけになつてくれたのならいいなと思います。

そして将来、彼が通所できるようになつた時や、彼以外の人でも課題が解決した時、訪問が実を結んだ、と思える日を目標に担当になつた職員一同、これからも訪問を続けていきます。

(眞鍋)



野球が大好き

八竹 弘 さん

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

ハートに居た頃からの人が北角さんをはじめ五、六人は居たので、慣れるのにそんなに時間はかからなかつたです。僕は、中学校・高校・大学と野球部に在籍し、野球が大好きでした。二上寮に居て一

年を過ぎた頃から「野球の虫」がうずきはじめ、病状も安定してきました。僕は、野球に熱中している時が一番調子が良い様です。翔夢でのソフトボールをはじめ、町内会でのソフトボールにも参加したいと思っています。それと、大学の野球部にも顔を出したいと思っています。仕事は、初め翔夢に通うだけだいいと思っていました。が、一年

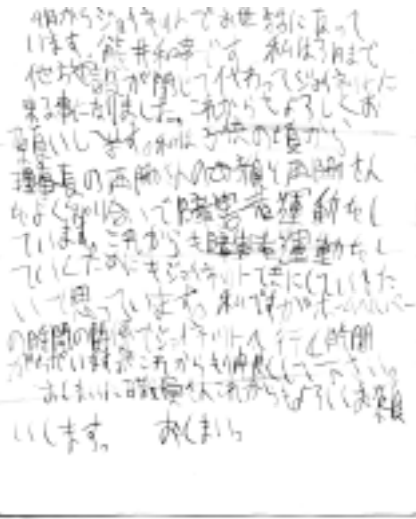
障害者運動

頑張っています

熊井 和幸 さん

四月からジョイネットでお世話になつています。熊井和幸です。

私は三月に他の施設が閉じて、代わってジョイネットに来ることになりました。これからもよろしくお願ひします。私は子供の頃から理事長の西脇さんの母親と西脇さんをよく知っていて障害者運動をしています。これから



熊井さん直筆

程前から二年前に死んだ一番上の兄が、社長をしていた会社（現在、従業員は三十名位で、創業者は兄嫁の父親、社長は兄嫁の妹の婿）に勤めたいと思っています。兄が専務をしていた頃からよく手伝っていました。長い時には、三年位勤めていました。今は、安定した生活を送っています。

ためにジョイネットで共にしていきたいと思っています。私ですがホームヘルパーの時間の関係でジョイネットへ行く時間がちがいますが、これからも仲良くしてください。おしまいに職員さんこれからもよろしくお願ひします。

鉄道の知識が一番

長山 健吾 さん

タオルたたみなど軽作業をしています。手以上に口のほうがよく動いていることが多いですが、視覚障害者のガイドヘルパーの講習に通うなど、何事も旺盛に取り組もうとしています。ひとり暮らしをしています。今年春から自炊を始め、

昼の弁当を作ってくることも多くなってきました（野菜をしっかりと摂ろうな）。とにかく自分でやるうとすることへのこだわりは評価できると思います。それと、鉄道の知識はドリームトツプクラスでしょうか。しかし人間関係を作るのがまだ苦手であり、作業の中で日々練習中ですが、彼の障害を理解してくれているメンバーさんたちに支えられて何とか頑張っているな、というところです。

(文：石井)



【バーモンドドリンク】

材 料：リンゴ酢 小さじ2 はちみつ 小さじ2
 作り方：材料を冷水150ccで混ぜます。
 ~牛乳や炭酸水で混ぜてもおいしいです。~

【パプリカときのこのマリネ】

材 料：パプリカ 2個 えのきだけ 1束
 塩、コショウ 少々 酢 大さじ2
 はちみつ（なければ砂糖でも可）
 小さじ1

作り方：
 調味料をボールなどであらかじめ合わせておきます。
 パプリカは種をとり食べやすい大きさに切りえのきは石づきをとります。
 をフライパンで炒めます。
 火が通ったら熱いまま、先に合わせた の調味料の中へ入れます。
 あら熱がとれたら冷蔵庫でよく冷やして出来上がりです。

厨房からのお便り

暑さが厳しい夏ですが、みなさん疲れがたまっていますか？だるいからだに元気を取り戻したいときおすめなのが酢です。酢は毎日取り続けると効果的だといわれています。酢の疲労回復効果はよく知られていますが、毎日酢を摂取する手軽な方法としてドリンクはいかがでしょう。

このマリネはメンバーさんに食べて頂いて好評だった一品でもあります。一人暮らしのメンバーさんが自宅で作ったときはパプリカの替わりにピーマンで作ったとのことですが、苦味が抑えられておいしかった！とのことでしたのでこちらも参考にどうぞ。酢を上手に取り入れて残暑を乗り切って食欲の秋に備えましょう！

（岐部）

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

ご協力のおねがい

NPO法人「翔夢」では取り組みの一つとしてアルミ缶のリサイクル活動も行っております。平野区近隣ならばお伺いいたします。是非、ご協力をお願い致します。



ご連絡は下記へ
 ハートネット
 TEL (06) 6760-5343

8月の回収は
 2,230円 でした

ありがとうございました

編集後記

一カ月の選挙戦も終わり、与党（自・公）の惨敗という結果になりました。いままでの政治不信が招いた結果でしょうか、この政権交代が私たちの生活にどのような変化が生まれるのでしょうか？とりわけ、障害者施策が良い方向に進むことを願っています。

（Y・I）