

夢を育て、力をあわせてはばたこう！

2009年 11月20日発行

カ ム ニ テ ィ ー
翔 夢 N i t y

NO. 28

特定非営利活動法人 『翔夢』
障がい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

表紙の写真はカレーバイキングでの風景です。
いろんなトッピングで味わいました。

も く じ

- P 1 表紙
- P 2 こころの病気基礎講座
- P 3 タオル作業
- P 4・5... ミニレク カレーバイキング
- P 6・7... メンバー紹介・クリスマス会お知らせ
- P 8 大フォーラム・おしらせ

1111の病気基礎講座

心身症の治療って どんなんだ？

皆様、毎度！！ ころの病
気基礎講座のお時間がやってま
いりました。皆さまいかがお過
ごしですか？ 暦の上では秋にな
りましたが、未だに暑い日があ
つたり、かと思えば急に涼し
くなったり。。。体調管理が難
しい時期でございます。お身体
ご自愛くださいませ。

さて、前回ですが、「心身
症ってなんだ？」と題しまし
て、心身症を分かりやすく解説
をさせて頂きました。おさらい
としまして、前号に掲載をした
心身症の定義を分かりやすく解
説したものを掲載します。

心身症はからだの病気で
す。
その病気の発病や、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。
神経症やうつ病など、こ
ころの病気に伴う身体の状態
は含まれません

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

ざっくりとした例えだと、
『仕事に関するストレスが原因
で胃潰瘍になった』これが心身

症です。

ちなみに、ストレスが原因で
起こる可能性のある身体症状
は、例えばこのような症状で
す。

- 頭痛、肩こり、腰下肢痛
- 高血圧、喘息、食欲不振、
- 過食、便秘、神経性下痢、
- 神経痛、運動麻痺、神経症、
- ヒステリー、抑うつ症、
- 不眠症、生理不順、不感症、
- 不妊、鼻アレルギー、
- めまい、じんましん、湿疹、
- 円形脱毛症、頻尿、
- 夜尿症等

さあ、自分が心身症のような
症状になってしまった。その時
にどこに診察に行けばよいか？

心身症の治療は主に「心療
(しんりょう)内科(ないか)」で
行われます。改めて言います
が、心身症は生活環境からおこ
るストレスから影響を受けた
「からだの病気」です。果たし
てその症状はストレスが影響し
たものなのか、それとも別の身
体疾患なのか、その原因を血液
検査やレントゲンなども駆使し
たりしながら調べていきます。

それに伴う医学的な治療が行わ
れます。また、ストレスが影響
しているわけですから、ころ
への治療も行われます。例えば
カウンセリングや、ストレスの
対処法や心身をリラックスさせ
る方法を身につける心理療法
(自律訓練法、認知行動療法な
ど)行ったりします。また、薬
を使った治療も並行的に行われ
たりします。

というわけでございました！
ストレスが身体のありとあらゆる
ところに影響をするわけ
です。そう考えると、ストレスつ
て怖いですねー。あなたは今、
頭痛や肩こりなど、心身症と思
われる症状はありませんか？そ
のような症状がある時は、自分
の趣味や楽しいことをしたり、
身体を休めたりしてリフレッ
シュをしましょうー！それでも
心身症と思われる症状がある時
には、我慢せずに早めに心療内
科に行って治療をすることをお
勧めします！

さあ、次回はどのようなテー
マでしょうか？こころご期待！！
(さとつたくみ)

タオルたたみ作業

現場で働きより一般就労に近い仕事を

ドリームネットでは軽作業を主とした仕事と、パソコンを用いた仕事をしています。半年ほど前までは軽作業の口がなく、内職・幹旋業や口コミ、パソコンのネット情報などを用いて仕事を探していました。しかし難しい仕事や短期の仕事、また単価があまりに低く給料が五〇〇円というのもありました。そのためメンバーからは「もつと給料がほしい」とか「あの仕事なくなったん」とか「仕事なかつたら来てもしゃーない」とか苦情が殺到していました。ニュースでも「缶のリサイクルの単価が四分の一になり大変な状態が続いている」と報道されていたぐらいですからメンバーにも迷惑をかけている状態が続きました。みんなで会議も開き、「仕事がなければ自主製品をつくつたら」という声もできました。しかし明日の仕事がないのに自主製品も間に合いません。新聞の

折り込みチラシを見て、「こんな仕事どうやる」と持つてきてくれるメンバーもいます。職員も空いた時間は仕事探しとばかりいろんなところに足を運びます。

そんな中状況が大きく変わってきたのです。派遣社員の問題がクローズアップされ短期で安



く使える人材不足のせいなのか、企業から作業所に仕事依頼が舞い込むようになって来ました。どこの作業所でも仕事に困らないようになってきました。そのような時にニユードライ株式会社さんからタオルたたみの仕事のある理事長が乗る翔夢の軽トラックを見て電話をかけてくださいだったので、早々に会社に訪問し見学をさせていただきました。するとそこには数名の職員と一緒に楽しく働いている姿がありました。我々もその様子を見させていただき、ぜひ一緒に仕事がしたいと思っ

その仕事を請けました。クリーニングしたてのタオルを汚してはいけないと緊張する場面もありましたが、たたみ間違ってもやりなおせることも気軽に失敗するメンバーも「この仕事やりやすい」と今まで作業に参加しなかったメンバーも続々参加し、すぐに仕事がなくなってしまうこともあります。またメンバーの中には、生活保

護だけに頼らず少しでも自分で働いてお金を稼ぎたい。自分にもできることをしたいなど、前向きに物事を考えそれぞれの目標をもち以前よりも生き生きとしてきました。その中で、仕事のフォローや人に教えられる人に対しては日・祝にタオルたたみの仕事をやり鶴見区まで出稼ぎ内職にいつています。この出稼ぎ内職のメリットは、朝から遠い鶴見区まで電車で行き、現場で働くことでより一般就労に近い仕事ができるということです。出稼ぎ内職に行かれた皆さんの感想としては「社長さんがわざわざ一人ひとりに声をかけて頂いて有難かったです」「作業は難しかったけど皆さん丁寧に教えてくれやさしかったです」「少し不安だったけど親切に教えてくれたのでまた訓練しにいきたいです」など、前向きな発言がたくさんありました。今後、出稼ぎ内職を就労に結びつけるとともに、メンバーさんと一緒に仕事の楽しさを一緒に学んでいこうと思っています。

(山本 佳裕)

ミニレクリエーション

秋野菜

カレーを食べよう

～バイキング方式でトッピング～



九月十八日、NPO法人翔夢は昼食の時間を利用して「ふれあい交流センター」に利用者と職員が一同に集まって交流をはかりました。テーマは「秋野菜カレーを食べよう」ということで旬の秋野菜をふんだんに用意し、その食材を大人気の翔夢オリジナルカレーに乗せて食べるというレクリエーションを開催しました。

通常、毎月のレクリエーションは日中を通して行われますが、今回はミニレクということに限定した企画にしました。初めての試みであり、また短い時間であるため、皆が十分に楽しんでもらえるのか企画段階から少し不安でもありました。そのためこの企

画を成功させるためにはどのような昼食をレクリエーションにもってきたら良いか考えました。

私自身がレクリエーションを企画し始めて食材を取り入れたレクはこれまで「バーベキュー」や「餅つき」、「ソーメン流し」がありました。がそれ以外にみんながワイワイ楽しんで過ごせる食べ物は何かと考え、色々な方の意見も踏まえて毎月欠かせない料理にたどり着きました。それが今回の「秋野菜カレーを食べよう・バイキング方式」へと形作られていきました。

さて、企画内容が決まったとはいえ美味しいと評判の翔夢の食事の中でも特に人気のカレーということもあり、いつもよりも変わった食材を用意し、同時に皆のお腹を十分に満たすようにたくさん量の量を用意しなければ

ばいけないなと考えていました。

事前に利用者の方からカレーライスのトッピングに入れて欲しい秋野菜を聞いて、その中から実現可能な食材を選びました。また秋野菜の他に入れて欲しいというリクエストもあり、ウインナーやイカリングなどをそろえました。

カレーソースは中辛、甘口として利用者さん特製の激辛カレーソースを用意しました。利用者Tさんの特製ソースは、私



トッピングを選びます





が翔夢に勤め始めた時から何度となく噂（美味しいけどものすごく辛い）を聞いていたので、ぜひともこの機会に作ってもらいたいと考えていました。しかし食べたことのない私にとつて激辛とはどれほどのものなのかと期待と不安もありました。Tさんには急なお願いでしたが快く引き受けて頂きました。ありがとうございました。この場を借りてお礼を言わせて頂きました。

さて当口、夏の暑さも落ち着き、外で食べるにはもってこいの天気になりました。表にはテーブル、机を並べ、ジョイネットのメンバーさんが取り組みの「ちぎり絵」で作ってくれた看板を飾りレクリエーションに一層の華が添えられました。そして表の中心に大きな寸胴鍋を三つ並べ、その横にたくさんの秋野菜などのトッピング食材をそろえました。

厨房のスタッフのがんばりもあり、とても豊富な種類のトッピングが出来上がりました。

お昼の開始と同時に鍋の周りは大盛況になり瞬く間にいっぱいになりました。三種類のソースが味わえるということもあり、おかわりをしてくれるメンバーさんもたくさんいました。食事の途中でメンバーさんに感想を聞きましたが、「美味しい」とか「満足している」などの言葉をかけてもらってひと安心。

今回のレクリエーションを企画して昼食時にひとつの場所に集まって皆でワイワイガヤガヤ



と楽しんでいる姿を見て、また近いうちに新しい昼食メニュー企画をもって開催したいなと感じました。これからもどんどん皆さんの意見も取りいれて充実したレクリエーションづくりをしていきたいと思えます。

（雑賀 和史）



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、パソコンを使つて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

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

いるようで職場にいる仲間の皆の事を「やさしいよー」と、楽しんで仕事をしている様子。仕事が休みになる木曜日は必ず翔夢に来て「おはようございます」と一人



日曜日はカラオケに
阿部 好男 さん

毎週木曜 日、翔夢に來所してきてくれる阿

部くんです。阿部くんは某電気屋さんの配送の部署で荷物を運んだり受け取ったりする仕事を一〇時〜一九時一〇分までしています。そこで働き始めてもう六年にもなります。阿部くん自身とてもがんばって仕事をして

ひとりへ、ニコニコきつちり挨拶してくれた後は皆と作業をしています。あともう一日の休み、日曜日は阿部くんが大好きなカラオケに行っているとのこと。そこでは一時間ひとりで歌い続けるといふから、びっくり！翔夢でもよく開催されるカラオケ大会では、楽しませ披露

笑顔がステキ

竹野 誠 さん



翔夢に
来てちよ
うど一年
になる竹
野さん。

お母さんと可愛いかわいい愛犬のタッキーと仲良く暮らしています。カラオケ・散歩・スポーツが大好きで、散歩やゴミ拾いといった外出系の取り組みには、積極的に参加されています。特に、ゴミ拾いでは大活躍!!道端に落ちている吸いから

してくれま

仕事をしつつも多趣味な阿部くんは、自転車と電車を楽しみながらいろんなところへ遊びに行くのが好き。「行きたいところは？」と聞くと「別府温泉!」との返事。家族で行くたまの温泉旅行が今の一番の楽しみの方です。(文:北角)

や落ち葉を見つけたら、すかさず!!残さず!!拾ってくれます。カラオケでは、松田聖子の「赤いスイートピー」やピンクレディーの「UFO」などを歌ってくれます。

竹野さんは最近車いすを新調しました。また、似顔絵が得意で、よく女性職員をモデルにして上手に書いておられます。女性職員はとても美しく書いてもらって、とても上機嫌になっています。

そんな竹野さんにインタビューをしてみました。

Q1:翔夢に来て、一番楽しかったことは?

A1:「別にありません。」

Q2:好きな食べ物は何?

A2:「牛肉、焼肉です。」

Q3:最近見て(ハマって)いるテレビ番組は何?

A3:「最近、テレビを見ていません。」

Q4:好きな芸能人は?

A4:「松岡由美です。」

Q5:新しい車椅子の乗り心地は?

A5:「乗り心地は良いです。楽に座れるところが、いいですねえ。」

Q6:今後、翔夢に来てやってみたいことは?

A6:「カラオケをいっぱい歌いたいです!」

少し、突撃取材で驚かれたようでしたが、笑顔がステキ?な竹野さんでした。

一人前の職業人に

中川 恭孝 さん



私は、中川恭孝と言います。翔夢に通ってから、約二年になりま

す。初めは堺から通っていましたが、約一年半前から平野区の出戸に引越してきました。仕事内容は、初めの頃は名簿入力や登記検索などをやっていた。現在は軽作業を頑張っています。

軽作業の内容は、以前はハンガー等の組み立てやねじのゴム入れ等をしていましたが、現在は、クリーニング店からの運んできた洗いたてのタオルをたたんでいきます。最近では、土日・祝日にそのクリーニング屋さんへ行ってアルバイトしています。できればこのクリーニング屋さんでの仕事を頑張り就職の足掛かりとなって最終的には翔夢を離れ一人前の職業人として働きたいです。

NPO法人『翔夢』

第2回

クリスマス会



にちじ 12月26日(土)

11:30 AM

~ 3:00 PM

会場 平野区民センター(コミュニティプラザ平野)

本格 和太鼓演奏

演奏【円陣】



施設建設募金のお願い

22年度に新施設(新たな事業)建設を行います。

~ 施設建設募金にご協力をお願いいたします ~

障害者自立支援法の廃止を!!

10.30大フォーラム

- 全国から一万人が参加 -

「さよなら障害者自立支援法、つくろつ私たちの新法を！」一〇・三〇全国大フォーラムが日比谷野外音楽堂で行われ、全国から一万人が集まりました。障害者自立支援法案が出された時から毎年行われ、参加者からは、「応益負担が導入されサービスが次々に削られてきた」「悪法の自立支援法を廃止させよう」の声が毎年出されてきました。今年の集会には来賓として、長妻厚生労働大臣がみえられ「政策が変わり、皆さんを苦しめてきた障害者自立支援法の廃止を行います。四年間の政権の中で、応益負担から応能負担の制度に戻し、新しい制度を創る際は皆さんひとり一人のご意見をできる限り聞いていきたい」と挨拶されました。後半のシンポジウムでは、政党や諸団体からの代表者が障害者自立支援法の評価、新しい制度を創る際の姿勢・内容について意見が出されました。集会終了後、国会議事堂・東京駅へと二つに別れデモ行進が行われました。

(五十嵐)

ご協力のおねがい

NPO法人「翔夢」では、取り組みのひとつとしてアルミ缶のリサイクルが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。

ご協力をお願いいたします。

ご連絡は下記へ。

ハートネット

(06)

6760-5343



10月の回収は

2,000 円でした。

ありがとうございました。

賛助会員入会のお願い

「翔夢」の活動をご理解いただき、賛助会員に入会をお願いいたします。

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

編集後記

寒暖の差が大きくなってきて、ぐつと秋も深まりそうな気配になってきました。今までは風邪に気がつけてくだったの言葉だったのが、今年はインフルエンザに話題がさらわれていきます。情報に翻弄されながら、翔夢でも対応に備える準備を進めていますが、皆さんのところはどうか。十分な睡眠、食事、手洗いうがい。あたりまえの予防策を徹底していくしかないようです。

さて、翔夢で最近立ち上げられたソフトボールクラブでは、練習グラウンドも確保してメンバーさんは汗しています。球技に縁のなかった私はおぼろげに知るルールをたよりに話しを聞くだけですが、スポーツの秋を楽しんでいます。

(J・Y)