


特定非営利活動法人POTA（精神科作業療法協会）就労支援事業部

障害者自立支援センターニュースレター

第15号 2009年 8月 発行



現代とは、どういう時代でしょう。

私には非常に悪い状態の様に思えてなりません。いや、こう考えているのは私だけでなく、おそらく多くの人々が考えている処だと思われます。

私事で恐縮ですが、先日、家族で久しぶりに外食へ出掛けた際、20代の二人の子供に私は言いました。「こんな時代になってしまっただ大人として恥ずかしいと思う」と。そして「恥ずかしいという気持ちを心の隅に持っている大人で居たい」と。私の若い頃に、「こんな時代にしたのは今の大人達だ」と思った覚えがあります。その頃に比べ現代の若者の方が、もっと、その様な感情が強いのではないかと想えてなりません。いずれにせよ大人のせいにしたり、時代のせいにしたりしても何の解決にもならない事は明白です。この様な時代になったのは私なりに1つの結論が出ていますが文章が長くなりますので、この位にして、またいつの日か皆様にお話しする事が有るかも知れません。

さて、普段は内緒にして居りますが、私は毎朝自宅の神棚に向かって祈っています。「心悩んでいる人達は、健康で健やかに、つまらぬ事にこだわらず、広々と全うして生きられます様に」と。いつも、そう願っています。

(元、躁鬱病患者の、おじさんより)

7月相談コーナーの報告

7月の相談コーナーは東村山中央公民館会議室をお借りして、『暮らしの中での手抜き』をテーマにこれからひとり暮らしを目指す人、ひとり暮らしで苦労・工夫をしている人、それぞれの経験や思いを話し合いました。

はじめに、“手抜き”ということから思い浮かぶ言葉をひとりずつあげていくなかで、この言葉がもつ“本当は手抜きはしないほうがいいのだけれど”と言外にある後ろめたさ（ネガティブな面）と“暮らしに余裕をもたらす”などの前向きさ（ポジティブな面）が見えてきました。これをきっかけに、暮らしの中での手抜きをポジティブな面にとらえてみることにし、衣食住について日々の生活の中でのそれぞれの手抜き術を話し合いました。

- 掃除や整理が行き届かなくても“生き死に”には直接かかわることではない。毎日やらなくてもいいんだね。
- 出来ないことは頑張らない。手抜きをする。手抜きって、人に頼ること、助けを求めることかな？
- 毎日の食事準備は生きる上で欠かせないが、市販の食材が豊富でずいぶん助かっている。
- 仕事で疲れるし時間がなくて、出前や市販の食材での食事。そのことに負い目を抱きイライラもしたが、家族は思っていたほど不満でないことを知り楽になった。手抜きをすることによって、時間に余裕も生まれている。
- 遠い先々のことをあれこれ考えなければとも思うが、それは棚上げにする。今日一日やらなければならないことで精一杯で疲れて寝てしまったり、好奇心にかられて時間があつという間に過ぎてしまうが、それも手抜き？

さらに、ひとり暮らしをめぐって不安になることへと話は及び、これからひとり暮らしを目指す方からの不安や疑問にひとり暮らしの先輩たちからの実際が語られました。

- ひとり暮らし当初のホームシックやふと陥る寂しさ、電球の取替えなどのちょっとしたことなど、どう乗り越えてきたか。→寂しくなるのは当たり前。電球の取替えなどは業者に頼むことも可能。
- 暮らしを見つめることは、自分自身を見つめること。ひとり暮らしは自分自身を知るいい機会。寂しい部分もあるが、拡がりもある。考え方の転換が時に必要。
- ちゃんとした暮らしをするって難しい。こだわりや習慣、それはそれでいい。こういうスタイルでなければということはない。しなければならいことの優先順位がそれぞれにある。

今回のテーマ『暮らしの中での手抜き』は、これからひとり暮らしを目指す参加者の方からの提案で話し合いの場を持つことになりました。部員も含め多種多様な人生経験や考えをもっている人たちが集まる相談コーナーですから、今後も参加者の方からの声を臨機応変に取り上げていければと思っています。相談コーナー終了後には就労支援事業部会を開き、今後の相談コーナーの開催場所、頻度、内容について話し合いました。今回は参加者の方にも同席していただき、貴重な声を聞くことが出来ました。今後の活動にぜひ活かしていきたいと思います。参加してくださった皆さん、ありがとうございました。

情報アラカルト

ここでは就労支援および精神保健福祉に関連した情報を紹介させていただきます。

NPO 法人 POTA では就労支援事業部の活動の他にも全国研修会等が行われています。

NPO法人 POTA(精神科作業療法協会)第45回全国研修会 in 新潟

「愛 ～作業♡療法してありますか?～」

- ◆ 日時: 平成21年9月12日(土)・13日(日)
- ◆ 会場: 新潟ユニゾンプラザ (<http://www.unisonplaza.jp/>)
新潟市中央区上所2丁目2番2号 TEL:025-281-5511
- ◆ 参加費
事前申し込み: 会員 6000円、非会員 8000円、学生 1000円、当事者・家族 無料
当日申し込み(初日のみ): 会員 8000円、非会員 10000円、学生 1000円、当事者・家族 無料

※ 事前申し込みの締め切り(8月17日)を過ぎていますが、締め切り後の申し込みも受け付けている場合がありますので下記にお問い合わせください。

<お問い合わせ先>

松浜病院 渡辺 晃行 TEL 025-259-3241 FAX 025-258-4710

◆概要

当団体が「実際の交流、研修活動を通して、精神障害者の社会復帰を促進すること、および従事者の資質や地位の向上を図っていくこと」を目的に産声を上げて44年になります。そこには、精神医療・福祉の領域で情熱を持って現場で働く職種を超えた者同士の集まりがありました。それから精神障害分野をめぐる環境は「目まぐるしく変わる政策や法律」と「ほとんど改正されない診療報酬体制」の「動と静」の二極に分化してしまったように思われます。しかし、どんなに環境が変わっても、先輩達から引き継いでいるもの—それは「愛」ではないでしょうか?改めて「愛」を言葉にすると、恥ずかしさや違和感があるかもしれません。でも立ち止まって振り返ってみませんか?患者様、そのご家族、地域の方々、職場の同僚、そして私達が日常使っている「作業」、すべてに「愛」を持って接していますか?もしかしたら知らず知らずのうちに、私達の方が「愛されて」「癒されて」いるのかもしれません。お互いの気持ちが相乗効果を生み出したときに、最高の「療法」が生まれるのではないのでしょうか。今回はそんな皆さんの報告をお届けします。また講演も、映画「降りていく生き方」に出演もされている「べてるの家」の向谷地先生、当事者発表では躁鬱病・摂食障害・パニック障害・ひきこもりなどの経験を持ちながら多彩な活躍をされているイラストレーターのKaccoさん、家族会から柏様にお願ひしました。実行委員でさえもわくわくしております。「来てよかったなあ。」と温かい気持ちになれるような研修会を、ぜひ皆様と一緒に作っていきたく思っております。

(実行委員長 渡邊浩子)

◆日程表

9月12日(土) 受付9:00～

9:50～10:00	開会式
10:00～12:10	講演『降りていく実践』 社会福祉法人 浦河べてるの家 理事 向谷地生良
12:10～13:30	昼休み 地域連絡員交流会
13:30～15:20	実践報告 3例(急性期・回復期・維持期) 『急性期病棟における作業療法の役割と見えてきた課題』 成増厚生病院 山本一貴 浜中愛子 橋本美保 竹中万里子 『あるがまま』考 日本医療科学大学 浅海捷司 『精神療養病棟での作業療法』 柏崎厚生病院 高野なおみ
15:30～17:30	実践報告 3例(退院前支援・地域生活支援・その他) 『早期退院を促進する当院におけるOTの役割について』 所沢慈光病院 中村晃一 『精神障害者の就労支援～1ケースを通じて～』 エンゼル妻有 金子真人 『認知症病棟における集団作業療法』 柏崎厚生病院 鹿住奈保子

9月13日(日) 受付8:50～

9:00～10:30	作業療法実践ポスター発表 『心理教育の活動紹介』 田宮病院 渡邊真由美 『人の心理を考慮した部屋を作る実践報告』 帝京科学大学 大関健一郎、聖パウロ病院 内藤禎美・石川智子 『和紙工芸における糊の希釈率と乾燥時間の調査』 西八王子病院 照井林陽、帝京科学大学 大関健一郎、 聖パウロ病院 内藤禎美、新横浜こころのホスピタル 千早悦子 『小さな力を大きな力へ～能動的に他職種と連携する～』 横浜舞岡病院 魚岸実弦 『長い病歴と障害を持つ統合失調症の方への面接調査』 茨城県立医療大学 塩原直美 『当院における音楽グループの広がり』 成増厚生病院 亀屋瞳 佐藤史絵 竹中万里子
10:30～12:00	当事者発表 Kacco(K-Box 代表) 柏純子(家族会)
12:10～	閉会式
13:00～	POTA 総会 (敬称略)

◆ お問い合わせ先

松浜病院 渡辺 晃行 TEL 025-259-3241 FAX 025-258-4710

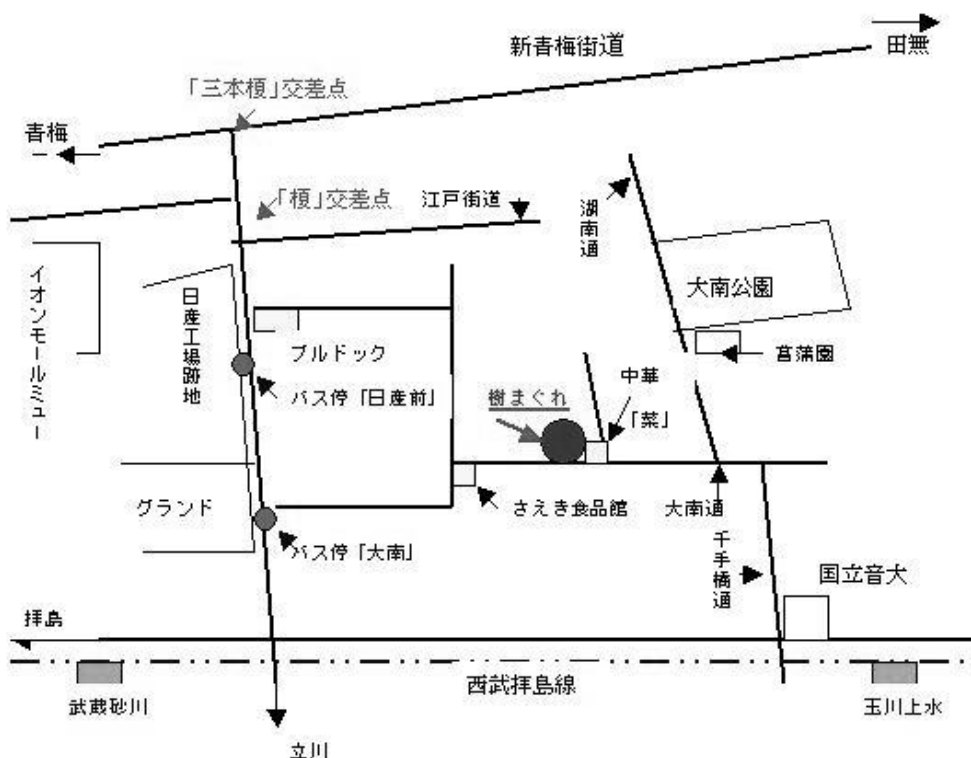
9月相談コーナーのお知らせ + 10月の特別企画

9月の相談コーナーは、毎度お邪魔させていただいている甘味・喫茶の店『樹まぐれ』にて、美味しいコーヒーをいただきながら、今後の相談コーナーのあり方について意見交換を行いたいと思っています。相談コーナーで取り上げて欲しいテーマ、話し合いたいこと、聞いてみたいこと、やりたいことなど参加者全員でざっくばらんに話し合えたらと思っています。お気軽にご参加ください。

日時：9月19日（土）14：00～16：00

場所：甘味・喫茶の店『樹まぐれ』

地図：甘味・喫茶の店『樹まぐれ』地図



〒208-0031	立川駅北口より立川バス1番乗り場、「大南」停留所下車
武蔵村山市大南3-25-2	お車の方、駐車場：No.2（クリーニング店前）
TEL：090-6150-5958	

10月の特別企画について

“相談コーナーを毎月開いて欲しい”という参加者の方からご意見を受けて、10月17日（土）14：00～16：00に甘味・喫茶の店『樹まぐれ』にておしゃべり会として集まりたいと思います。相談コーナーのような流れを作らずに、当日集まった人たちで気軽に話せる会にしたいと思っています。フラットなお茶をする感覚での参加をお待ちしております。