

発行：平成28年3月31日

編集：心のボランティア トゥ ハート

連絡先：04-7189-1168 福田

トゥハートだより NO. 18

「心のボランティア トゥ ハート」

で一緒に 活動 始めませんか？



トゥハートは、ボランティアを通じて沢山の方と交流し共に成長する気持を持った方の集まりです。設立して15年経過し、会員が卒業していくにつれ、会員数が縮小傾向にあります。卒業された皆さんは新しい活動の場にて人生を謳歌されています。

私は「思いやりと感謝のキャッチボール」にて温かい人間関係を築き、何事にも挑戦し、「生きていて楽しい」と皆が感じられる活動にしたいと考えています。一緒にボランティアを経験すれば、1人から2人、3人と仲間が増え、お話ししたり、楽しいことが始められると信じています。今後の活動は新規に入会される会員の力をお借りして、地道に継続していきたいと思しますので、今後ともトゥハートをよろしくお願いします。

- 「トゥ ハート」の意味は、「two hearts」（あなたと私の二つの心）と「heart to heart」（お互いの心から心に伝わること：以心伝心）の二つの意味がこめられています。
- 「心のボランティア トゥ ハート」は、心の病を持つ人達のことを正しく理解し、啓発活動をすると共に会員相互の向上を目的とします。
- 「心のボランティア トゥ ハート」は、本人及びご家族に対する我孫子市障害福祉支援課の事業、並びに NPO 法人に協力する活動、広報誌『トゥ ハートだより』の発行、その他心の病に関する行事、研修に参加する活動をしています。隔月一回（第1月曜日午前中）定例会を開き、情報共有のために前月の活動報告との今後の活動計画の話し合いをします。

○新部員の紹介

H27年7月入会 福田

●ボランティアを始めようと思ったきっかけは？

定年退職と妻との死別が重なり落ち込んでいる時期に、子供から外に出てボランティアやってみたらと言われたのがきっかけでしょうか。心の病を持った人の中に飛び込んで、一緒に立ち直りたいと思いました。

●ボランティアをやっていてよかったことは？

次々と人の縁が広がっていき、自分のほうが助けられていると感じられたこと。

- ・こころ解く 依存症に 気づきあり ・救う糸 守り守らる 想いかな
- ・居場所と 見つけし妻の 贈り物 ・縦に振り 苦しき思い 走馬灯

●ボランティアで苦しかったことは？

相手に受け入れてくれるかと不安になる時。仲間に入れてもらいたいと体当たり覚悟で家を飛び出します。

●好きなもの・好きなことは？

お酒、歌。お話ししていて相手が笑顔になってくれること。実は散歩とかスポーツ。



♡平成27年度の活動を振り返って♡

① アルコール教室

毎月第一金曜日 14時30分～16時まで保健センターで開催され、トゥハート会員が会場準備等のお手伝いをします。

アルコール依存症が本人だけでなく、家族、友人、社会に深刻な影響を及ぼしていることを知り、当事者の体験報告を聞くとやりきれない思いに駆られることがあります。その一方、懸命に立ち直ろうと決意を語るひとには心の中で声援を送っています。救いは気づきが得られる3つの環境であることを学びました。

1. 医者の厳しい忠告（アルコールによる死を選ぶか）を得られる医療環境
2. 自分が守る人がいることや自分が守られていることに気づく家庭環境
3. 断酒会のような同じ環境の人との繋がりでの生活環境

② デイケア こほでい・あらでい

毎月第二水曜日午前中、湖北台東小学校又は障害者福祉センターで実施されます。メンバーさんとボランティアが楽しめる場所で、笑顔で過ごせる時間です。テニスやグランドゴルフで一緒に汗を流し、ダーツゲームやテレビゲーム、ボーリングなど、グループ戦では応援に力が入り笑顔で会話も弾みます。私たちボランティアは、気負わずにいつも自然体でメンバーさんと向き合い、これからもデイケアを楽しみたいと思っています。



ダーツ競技の団体戦



料理づくり



初詣

③ デイケア あびでい

毎月第四水曜日午前中、アピスタで、メンバーの皆さん、我孫子市職員、精神保健福祉士の皆さんと、社会復帰に向けてのリハビリとして実施しています。

カードゲーム、外出、運動、調理、室内競技、映画鑑賞等々。少しずつ、病気であっても安心して外に気持ちが向く様になり、生きる自信につながることを願いながら、一緒に楽しく学び交流しています。



上野-不忍が池散策



上野動物園へ

④ 心の健康クラブ

毎月第三月曜日 14時～16時まで保健センターで開催されます。青年期に発症することが多いと言われている統合失調症のご家族は、戸惑い、人には話せないことが、大きな心の負担になっています。

心の健康クラブは、同じ悩みを持つ親同士が語り、耳を傾け、大変なのは自分だけではない事を知り、いろいろな事を学ぶことによって、病人に対する気持ちの変化が表れる。このことが、病人が安心して病気と向き合えるようになっていく様子が多く語られる場になっているように思います。

⑤ NPO 法人 自立支援ネット我孫子 地域活動支援センター

イエローハート 「ホワイトジニアス 木曜クラブ」

毎週木曜日 10 時～15 時まで、お話をしたり、ゲームしたり、昼食を一緒に食べたりして、メンバーさんの気持ちが和らぐ聞き手となる活動をしています。会話の内容は取りとめの無いことからや辛い体験にもおよぶこともあります。メンバーさんと信頼関係を築くためには、真正面から受け止めて誠実に接することを心掛けて活動に参加しています。心を楽にしていただけたらと思い楽しい話をするように心がけています。

⑥ NPO 法人 自立支援ネット我孫子 「歌声喫茶」マザーズガーデン、チャイカ

毎月 1 回ずつ、2 ヶ所で開催される歌声喫茶の会場設営、受付、お茶出し等の手伝いをしています。受付でニコリともしない人が、帰りには「久しぶりに歌って楽しかったよ」の声に、励まされています。参加費 500 円から会場費、茶菓子代などの経費を差し引いた金額が、精神障害者を支援する NPO 法人自立支援ネット我孫子に寄付されます。場所の関係で、日程が変わるのが悩みでもあります。しかし、少しでも精神障害者に対する理解と支援に繋がればと活動しています。皆様のご来場お待ちしております。

○学習会・定例会

平成 27 年度の学習会のテーマは、精神障害高齢者等の在宅者に対する支援活動の可能性について検討しました。内容は「精神障害高齢者の現状と支援体制と課題」についての講義と「介護施設等における精神障害者の介護、医療の現状」について 2 施設見学しました。今後も継続して検討していく予定です。

定例会は隔月第一月曜日の午前中に、けやきプラザ市民活動ステーションで開かれます。各グループの活動報告に対する話し合いと情報交換を主に、活動を通して感じる喜びや悩み、疑問点等もざっくばらんに話せる雰囲気のある会合です。

○施設見学

介護施設には、認知症以外の精神障害者の人たちが入所していることは知っていても、どのような介護、医療を受けているのかを知っている人は、携わっている一部の専門職員以外の人は多くいないと思われます。

今回、我々は「精神障害高齢者等の支援の可能性」を検討する過程で、介護老人保健施設我孫子ロイヤルケアセンターと特別養護老人ホーム アコモードを訪問し、入居者、利用者の状況、介護の方法、ボランティアの受け入れ等のお話と介護の現場を見学しました。

会員募集

心のボランティアとして活動してみませんか？

現在、トゥーハートは、アルコール教室(断酒会)、デイケア、心の健康クラブ(家族会)、地域生活支援センターの手伝い等、当事者の方やご家族の方々とふれあう活動をしています。また、学習会、施設見学も実施しています。その他行政・地域市民イベント等に参加しています。

<会費> 入会金:1000円 正会員:2000円 賛助会員:1000円

*会費は様々な活動運営・研修費・講演依頼費等に充てられます。

お問い合わせ:心のボランティア トゥーハート 西山 TEL:04-7187-2728

我孫子市でも精神障害を抱える方が増え、それに伴って当事者や家族の方からの相談も多くなりました。そんな中で「デイケア」は当事者の居場所、「こころの健康クラブ」は家族の居場所として少しずつ認知されてきています。私が4月に精神障害の相談担当になってから1年も経っていませんが、デイケアで一緒になって体を動かしたりゲームをしたりする中で、メンバーさんの笑顔をたくさん見ることが出来ました。こころの健康クラブでは、精神障害を抱える方の家族の関わり方についての勉強会を企画し、予想を上回るご家族の方に参加いただきました。参加されたご家族が、普段はなかなか話しづらい病気の悩みや不安を話した後、少し穏やかになった顔をされていたのが印象的でした。デイケアでも、こころの健康クラブでも、メンバーさんやご家族が積極的に参加してくださるのは、アドバイザーやボランティアさんが作り出している「安心できる居場所」のおかげだと思っています。障害も持つ方が、安心して参加できる場所は、決して多いとは言えません。しかし、今ある場所を、少しでも多くの方が心地よいと感じられる場所になれば、その輪は広がっていくのではないかと考えています。来年度も、皆さんと一緒に安心できる居場所を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



○ 特別寄稿 「イエローハート、ホワイトジーニアスの思い」

イエローハート、ホワイトジーニアス管理責任者 背古

イエローハートは2001年に、精神障害を持つ方のために立ち上げられた施設です。小規模作業所から始まって15年、現在は地域活動支援センターとしてお弁当の調整作業等でのリハビリ（イエローハート）、相談支援や居場所（ホワイトジーニアス）、グループホーム（グリーンフェロー）、メンバさん達が自主的に活動を行う自助グループ（倶楽部バルーン）と様々な分野で活動し、ご自分の居場所を求めてくる方々を支援しています。コンセプトは「人生楽しく」です。

イエローハートで行っているリハビリ作業の一つに「お弁当の調整・配達作業」があります。日替わり弁当を無料宅配サービスで承っておりますが、地域の皆さんからは好評をいただいております。メンバーも日々より良いものを提供しようと努力しております。

ホワイトジーニアスは、相談支援や居場所として、これから就労される方、退院されて間もない方、居場所を求めている方が日中の場所として利用してくれています。

昨年12月からスタートしたグループホームには、現在4名の方が入居していますが、皆さん快適に生活を送っています。これからも沢山の人が利用されて、「人生楽しく生きてほしい！」とスタッフ一同心より祈っています。



編集後記：「トゥハートだより」の発行は、大切な啓発活動と考えています。我孫子市の障害支援事業への支援活動および障害支援NPO団体への支援活動に賛同されて、共に「人生楽しく」の思いで、われわれの活動に加わっていただくことをお願いしたいと思います。本号18号は、トゥハートの紹介と入会へのお誘い、平成27年度の各活動の報告を行いました。また、障害福祉支援課榊原さん、イエローハート、ホワイトジーニアス管理責任者 背古さんのお二人に、お忙しい中、執筆していただきましたこと深謝いたします。