

平成 24 年 11 月号

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」

平成 24 年 11 月 1 日(第 91 号)



ディライトフル・フェスタに参加して

～ソフトバレーボール編～

ソフトバレーボールという競技をご存知でしょうか？

一番の特徴は普通のバレーボールより少し大きめのゴムボールを使うところでしょうか。ゴムボールなので突き指などの怪我が少なく、ボールに当たってもそれほど痛くありません。ルールはバレーボールと同じですが、

試合は男女混合のチームで行います。「けやきと仲間」でもプログラムの一つとして活動が行われています。

以前テレビのドキュメンタリーで、精神障害者のための「サッカー療法」を取り上げた番組を見たことがあります。イタリアなどで行われているリハビリの一種で、精神障害者がサッカーをすることによって様々な良い効果があがっているそうです。 敵チームの動きと味方チームの動きをそれぞれ把握し、その状況ならば自分はどうのように動かなければならないかを瞬時に判断し動くということが、社会生活においても役立つとのこと。サッカーもソフトバレーボールもチームプレイのスポーツです。同様の効果が上がるのではないのでしょうか。

難しい理論は置いておいても、ソフトバレーボールをやってみての私の感想は、運動すれば体力もつくし、ボールに集中することで集中力の鍛錬にもなり、声をかけあってコミュニケーションを取る練習にもなり、チームメイトを信頼する心も芽生え、どうすれば点が取れるのか考える力もつき、気持ちをコントロールする練習にもなり、そしてなによりもチームメイトと一緒に汗をかいてワーワーキャーキャー叫ぶことで心身ともにリフレッシュする、といったところでしょうか。(もちろん各人病状も違うので一概には言えないとは思いますが。ダルクて動けないときにやってもひょっとして辛いだけかもしれません。)

前置きが長くなりましたが、10月10日のディライトフル・フェスタでのソフトバレーボールの大会にけやきチームも参加してきました。

けやきチームはメンバー6人に加え、ボランティアの切替監督、遠藤さん、東海林さん、藤田さんを加えた総勢10名で戦ってまいりました。競技に参加しないけやきと仲間のメンバーも応援に来てくれました。

個々の試合でのことは興奮していてよく覚えていないのですが、最初のうちこそ試合ということで緊張しすぎてしまい固い感じだったものの、試合が進むにつれて、これまでの練習の成果が存分にでる良いプレイが多かったのではないのでしょうか。各人の良い個性が発揮されて、程よい緊張とチームプレイの楽しさの中、あっという間に決勝戦まで勝ち進むことができました。

印象的だったのは、Nさんのチームメイトへの気配りとSさんの思い切ったアタックでしょうか。試合だと舞い上がって自分のことばかりに目が向いてしまいがちですが、そういう状況下でこそチームメイトのことを思いやれるNさんはなかなか大人物だな、と。また、私などは失敗を恐れるあまり小さなプレイになってしまうのですが、練習どおりに果敢にアタックを打つSさんの豪胆さに感心しました。また、そんなSさんを見てみんな随分気持ちがあがったと思います。



決勝戦の相手は宿敵スコピオンズ。これまでに合同練習などで何度もあたったことのある強豪です。ネーミングからして何とも強そうなチーム。合同練習試合でもけやきチームはいつも惨敗でした。しかし、今回のけやきチームは決勝戦まで勝ち進むほど波に乗っていて、風はけやきにも吹いている気がします。

何かが起こるのでは？と期待と不安の中、決勝戦開始です。試合は序盤、スコピオンズのペースで始まり、中盤もスコピオンズのペースで進み、終盤もスコピオンズのペースで行われ、奇跡は何一つ起こることなく、試合終了しました。けやきチームも健闘し、惨敗という感じではなかったものの、スコピオンズに実力差を見せつけられました。練習で強いチームは試合でも強いのです。勝つためには気合や根性など、気持ちのコントロールもとても重要な要素ですが、それ以上にやはり地道に練習を重ねるしかないな、と改

めて感じました。とはいえ、けやきチームは今回の大会では準優勝。とても嬉しかったです。バレーメンバー、ボランティアの方々、応援してくれた人たちに感謝しています。



今回、競技に出なかった方々も、ソフトバレーのプログラムに参加してみませんか？メンバーを男性・女性ともに大募集中です。みんなで楽しく和やかに活動しています。全くの初心者でも、バレーボールのベテランである切替さん、遠藤さん、東海林さんがやさしく丁寧に指導してくれるので、心配はいりません。

また体力に自信がなくても、様子を見ながら休憩を頻繁にとっているのが大丈夫です。最初に必要な道具も、上履きと運動できる格好だけです。ぜひ気軽に見学に来てください。お待ちしております。なかなか楽しいですよ。

(K. Y.)

～レクダンス・その他番外編～

ということで、ソフトバレーボールは昨年の3位を上回る準優勝という好成績を収め、大いに盛り上がりました。午後のレクダンス大会も、短い時間でプログラムは一曲だけ（イスラエルのフォークダンスだそうですが、）でしたが、応援メンバーも多数参加して、会場全体で楽しいひと時を過ごしました。久しぶりのダンスでしたが、結構いい汗をかきました。



大会終了後、ソフトバレーのメンバーを中心に、さらに反省会（祝勝会？）を行い、来年度に向けチームの強化策を検討したとのこと。選手の皆さん、応援メンバーの皆さん、お疲れ様でした！！

「精神障害者家族のつどい」に参加しました

9月25日(火)、千葉市こころの健康センターで毎月行われている「精神障害者家族のつどい」に「けやきと仲間」が講師として参加しました。演題は「メンバーが語る地域活動支援センター」ということで、約2時間にわたって、地域活動支援センター「けやきと仲間」の概要、活動プログラム、メンバーの体験発表、ボランティアの活動や千葉大学・地域との関わりあいなどの紹介等を行うもので、当会を挙げて、進行プログラム・発表内容、司会・発表メンバー、マリimba演奏、展示・販売品等を検討・準備し取り組みました。



<発表／ボランティアから見た「けやきと仲間」>

千葉大学の中で活動している「けやきと仲間」は2004年10月に誕生しました。

あれから8年も経ったのだなあ、と感慨無量です。

私は、皆さんとご一緒に絵を描くボランティアとして、会がスタートしたその時から参加しています。

この会は心の病と闘っている人々と、千葉大学生や周囲地域との協働の会です。

千葉大学法経学部の廣井先生のご理解のもと、大学も含めた地域を街とし、集う学生やメンバー、ボランティアを市民と考えて交流し、成長しあうところなのです。

いろいろなプログラムがあります。園芸、音楽、美容、手芸、料理作り、パソコン教室、創作書道、絵画、オセロ、川柳の会、卓球、ソフトバレーボール等がありとても多彩です。定期的にバス旅行があり、9月には東金松之郷ぶどう園へ行きバーベキューの楽しみもあったようです。

また地域では、パン販売、お弁当販売やゆりのき第3土曜市などにも積極的な実践をしていて、自然に社会性が身についていくなあ、といちボランティアとして思います。

火曜日ごとの絵画の時間はおしゃべりもしますが、たとえば花をえがくときは花に向き合い、一心に描きます。それぞれの個性があり、心のフィルターを通して出来上がった絵に、すばらしいといつも感心させられます。完成した絵を並べ、みんなに観てもらおうのもうれしい時です。また月一回発行される小冊子「けやきと仲間め〜る」にもその作品が掲載されます。

とにかく、この会はメンバー・学生・ボランティアがみ〜んな支え合う仲間なのです。

松山雅子

<司会を終えて>

こころの健康センターでの講演会を終えて思うこと、それは、僕のまわりにはたくさんの方がいて、それぞれいろいろな関わりあいを持ってささえ合っている、僕が楽しくできたのも、そんな皆様のおかげだったりする。それと、こころの持ちようの大切さも再確認。何ごとにも楽しむということが重要で、心も鍛えられるのだと…。

心に茨を持つ少年

<会場でのアンケートより>

○失敗しても頑張っていたらメンバーさんに感激しました。司会の方のお話は素晴らしかったです。家に帰ってから、このお話をじっくり話してあげたいと思います。(息子もそのような道を進んでもらいたいと願いながら) / **家族の方**

○利用者が主体的に運営に関わってらっしゃり、そのことが様々な面においてプラスになっているように感じました。当事者が互いに助け合っているご様子が非常に印象的でした。 / **当事者の方**

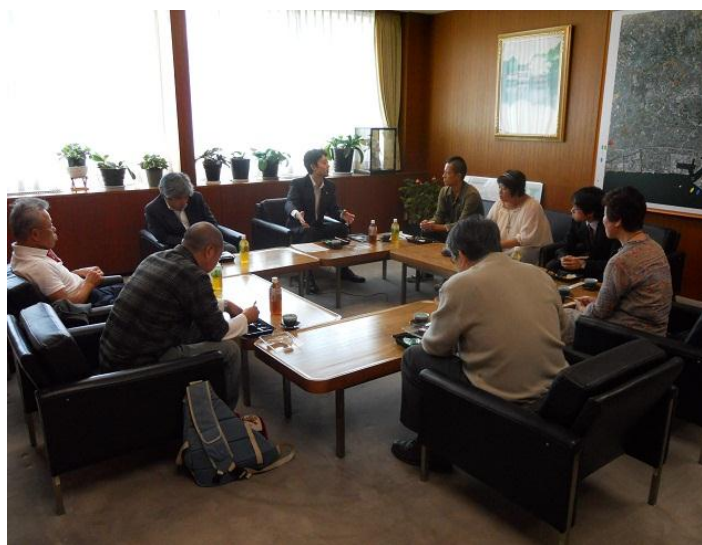
○私は自分に障害をもっていることは恥じていませんが、オープンにするか、クローズにするか、仕事をしていく上で迷っています。障害を売り物にしたいくはないので、自分の病気のことについて勉強するのもいいと思いました。 / **当事者の方**

○お一人おひとりが、それぞれに病気の症状と向き合って活動を続けていらっしゃることがよく分かりました。司会進行もとても丁寧だと思いました。 / **関係者の方**

市長とのランチ・ミーティング

10月11日(木)、千葉市熊谷俊人市長とのランチ・ミーティングに「けやきと仲間」のメンバーが出席しました。参加者はメンバー、スタッフ5名に加え、ボランティアの松山さん、「まどか」の海保さん、プロシードジャパンの吉川さんの総勢8名で、市庁舎の市長室で持参した「けやきんち」のお弁当を食べながら、市長と直接膝を交えての意見交換会でした。

話題は「けやきと仲間」と千葉大学や西千葉地域との交流の意義や内容を中心に多岐に亘りました。和やかな雰囲気の中で、参加者・市長双方から率直な多くの発言があり、限られた時間でしたが、楽しく有意義なランチタイムを過ごすことができました。



川
柳

えんやこらペダルも軽くけやきへと

寿司食べておなか出る出る金も出る

食欲の秋はお休みダイエツト

頭痛ありそれに負けじと一首詠む

薬やだだけど飲まずにいられない

君からの電話コール目が覚める

君の詩で孤を克服し個を守る

妄想も遊び心があればいい