

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

平成 30 年 3 月号

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 30 年 3 月 1 日(第 155 号)

第 16 回 主催 千葉市 千家連

スプリングフェスティバル

2018 年 3 月 18 日(日)
11:00~16:00
場所:ハーモニープラザ

精神障害をもつ人々、家族、市民の
皆さんで手作りするフェスタです。

熱気あふれるステージやバザー、
アート展示を見に来ませんか?

最後に、
豪華景品が当たる
抽選会もあります。
お楽しみに!!

問い合わせ先
NPO たけの子工房 TEL.043-292-1239
千葉市こころの健康センター TEL.043-204-1582

～2月18日ころの健康教室が開催されました～

認知行動療法について、初歩からわかりやすく説明していただき吸い込まれていくようでした。様々な具体例から、もし自分がこのような時にいつもの自分ならどのように行動するか、しかし、理想は別の行動である、そういったシュミレーションを日々行っておけば、受けるストレスは減少するのだと教えていただきました。それは他者にしてもらうものではなく、自分が自分に対して行うものだと実感しました。(S)

Mさん「職場や通りすがりの人にブスと言われた。幻聴ではなく本当だと思う」

Bさん「それは『なつひさお』の何にあてはまる？」

Mさん「その人のことを気にしちゃってる時かな」

Tさん「それは悩みだから『な』だね」

Bさん「おなか为空くと不機嫌になるから『お』もあるね」

Mさん 笑って頷く。

Sさん「澁谷先生も、状態の良い時に『なつひさお』の時の対処法を紙に書いておけば良いと言っていたね」

Yさん「自分は家にひとりでいて、暇なとき幻聴が聞こえるから、できるだけ外に出た方が良いみたいだ」

講演会翌日のメンバーさんたちの会話でした。



なつひさお

(なやみ/つかれ/ひま/さみしき/おなかへった・お金がない)

小さな奇跡 (2018.2.20 SI)

1月に入ってから「就労継続支援 B 型事業所」に行きたいとスタッフに伝えました。その事業所はフォレストエコーです。他のメンバーさんがそこで就労していたこともあり、見学に行ったりして、自分に合っていると思いました。

1月17日、聞き取り調査のために、保健福祉センターの高齢障害支援課にスタッフと行きました。前の日からかなり緊張していました。自分の不得手なことを答える時に、例えば「苦手です」と言うからすぐ「でも出来るようになります」などとつけ加えました。スタッフが「大丈夫、出来なくても B 型に行けますから」と僕を落ち着かせてくれました。

19日、サービス等利用計画案に署名するときには、病気になった25年以上前のことを思い出し、ようやくここまで来たかと思いました。その後、それを提出するための封筒のあて名書きでは、ドキドキからか、焦ってか、住所を真ん中に書き、あて名を右側に書いてしまい、それを指摘されるまで気づかず大笑いされました。ポストまで走り、投函しました。

26日に「障害福祉サービス受給者証」が届き、29日にフォレストエコーと契約を交わしました。まず、フォレストカフェ「歩々人(ぽぽっと)」で働くことになりました。

稲毛駅からバスに乗らずに、図書館、千葉女子高前を歩き、「歩々人」に行った、2月2日(金)10時が25年ぶりの就労の始まりでした。「何時間でも働けます」と言う僕に、「今日は、1時間にしておきましょう」と店内清掃だけで終わりました。報告のため、「けやきと仲間」寄ると、皆さんが祝福してくれました。

5日(月)に「土日はどう過ごしましたか」と聞かれたので、「死んでました」と正直に答えました。「自分が思ってる以上に緊張して疲れたのでしょうか」と言われて、たった1時間の就労で…と改めて思うところがありました。

以後、火曜と金曜の2時間、働いています。店内の清掃、ポスティング、ドレッシング作りなどが仕事内容です。

仕事後、けやきと仲間に寄り、韓国語などの勉強をしています。そして、両親や弟が安心してくれているのが何よりの喜びです。

僕にとって小さな奇跡です。

働いて六日ももった僕がいる

職場への一步一步を踏みしめる

出会えたよ平田リーダー木村シェフ

冬の天気は暗くて寒い。

でもそこが好きなんだ。人恋しくなる。両親を思い出す。

昔、父は新聞をよく読んでいた。でも僕は眺めるだけ。

だけど今は、読んでみようかと…。

部屋の片づけは母の仕事だった。今は僕の仕事。

ステレオを亡くなった兄と聴くのが好きだった。今はひとりで部屋で聴く。

兄がボランティアしている「けやきと仲間」…パン販売は僕も通っている。

服を買うのが趣味だけど、最近は見ただけのショッピング。

ダイエット、昔は必死だったけど今は焦っていない。

兄と一緒にいるひととき、昔も今も楽しい。

亡くなった両親や兄が眠る墓地は冬、雪で埋もれている。

そんな風景を思いながら過ごす冬。

だから冬が好きなんだ。

(Hiroshi)

第16回スプリングフェスティバル(3月18日開催)

前日の17日の17時から準備を行います。

松田あさみさんの作品が優秀賞に選ばれ、ポスターのデザインに採用されました。

(今月号表紙)。

司会は中村さんと下村さんが担当します。チーズケーキなどの手作り品の出店も行います。

「けやきと仲間」の出演時間は13:35~13:55頃です。ウクレレ、ラップ、ピアノ・エレキ・歌唱等のコラボを発表します。

