



Let's talk together!

# メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(平成26年7月発行)



全日本空輸 ボーイング747-400

今年3月末で退役した、565人乗りの大型飛行機。

当時は、ジャンボジェットと言われて花形でした。

表紙写真：猪田孝一（グループホーム虹メンバー）

撮影場所：羽田空港

## ～ 目次 ～

P 2. 小さなスプーン

P 3. 上除寮 活動報告・メンバー作品

P 4-5. 虹 活動報告

P 6-7. コスモス 活動報告

P 8 今後の予定、事務局だより、あとがき





## ちいさなスプーン

社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会  
理事長 服部潤吉

社長の奥さんから電話をもらった。お世話になって30年もたつだろうか。ここ10年以上はすっかりご無沙汰して、年賀状のやり取りしかしていなかった。

Ｙさんがガンで、あと何カ月も持たないだろうという知らせであった。食道ガンだという。Ｙさんは私が精神科病院でソーシャルワーカーをしていたころ、縁あってその社長さんの会社に就職をさせてもらっていたのだ。Ｙさんの驚いたような眼をパチパチさせるしぐさを思い出した。そして、途中で工場の機械で大けがをして、さらに障害を負うことになった痛ましい手を思った。

私と出会って、一緒にある工場の社長さんに相談に行ったのだ。障害者就労援助などという時代はまだ始まっていない。多くの事業所は、障害者は危ない、働けないと思っていたり、一方では儲け心がまる見えだった。

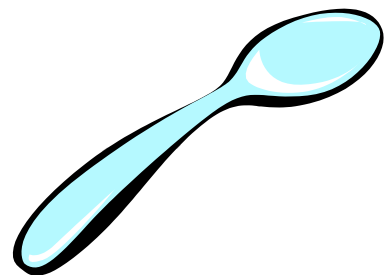
Ｙさんは、工場の事務所にすわってしばらくしてから、ポケットから何かを取り出して、社長に見せたのだ。古びた小さなスプーンであった。ところどころに錆びが出ている。病院に入る前、工場で働いていた頃作っていたものだという。何年もの入院生活の中でずっと大事にしまっていたものだ。社長はそのスプーンをじっと見ている。

Ｙさんには知的障害があった。決して軽くはない。両親はすでになく、他の兄弟にも障害があり、交流は全くなかった。かつて精神科病院には統合失調症や他の精神障害を病む人達とともにかなり数の知的障害の方がいた。Ｙさんもその一人であり、行く場もなく長年の入院を余儀なくされていた。

Ｙさんはその工場に雇われ、二階の寮で住むことになった。その後、工場から行方不明になったり、他の工員と問題を起こしたりした。そのたびに会社に出向き、社長や奥さんに会い、Ｙさんにあつた。仕事だってそんなに上手くできない。お盆や、正月は会社が休みで行き場所がないので、病院に遊びに来た。何年か経った頃、Ｙさんは工場で大けがをした。病室でＹさんを見舞ったとき、就職して良かったのだろうかと思やまれた。そんな時も社長夫妻は私を励まし、支えてくれた。どんな時も前向きで、決してＹを見捨てなかったと思う。

Ｙは病室のベッドにポツンといた。私を誰だか分からなかった。痩せていて、具合はどうかと聞くと、だんだん良くなってきたと言うのだ。

それから、社長の家を訪れ挨拶をした。Ｙももう年をとって、呆けもあって私たちが毎日のように病院を訪れても覚えていないという。そういう社長もすっかり年をとって、無沙汰をしていた私を責めることもなく、あの頃の話に懐かしそうにしてくれた。





## グループホーム 上除寮

### ●一泊旅行 (5月26日 @富山県 宇奈月温泉)

#### 「上除寮 春の旅」

旅行報告 宇奈月温泉の旅。長い道程でしたけど。

皆で無事に楽しんでこれて良かったです。

黒部峡谷鉄道の旅 遠い所へと一泊二日で帰って来ました。

トロッコ電車に乗ったり、廻りの景色も良く雨にも少し叩かれたけど。

温泉入浴。旅館の食事良かったです。

(西方要圓さん)



### ●バーベキュー

7月7日七夕、梅雨の中で天気は雨。

グループホーム上除寮のバーベキューは予定通り行われた。すごくいい肉が食べれると聞いていたので、とても楽しみだった。理事長もはりきっていた。肉を食べる前に時間があつたのでキャッチボールをしたいと思ってたが、雨でできなかった。

肉が焼けるまでとてもたいくつだったが、30分くらいたってやっとできた肉を見てびっくりした。今までにあまり見たことのないローストビーフ色したごつい厚い肉。食べてみたらとても濃厚でかみごたえのあるふつうの肉とは思えない肉だった。いっぱい食べようと思ってたが、次々に出てくる肉にお腹も気持ちも満腹になった。

うまい肉が食べれてとても良いバーベキューだった。

(樋口さん)



### ●メンバー作品

「親と子」 樋口

親は子をかawaiiがる  
 子は親にかawaiiがられる  
 親にとっては子は「宝」  
 子にとっては親は「愛」  
 この世に生まれてきた  
 えんのきれないかんけい  
 親子はかたくむすばれている

#### 「当事者研究」

H. Y

過去の体験から  
 何故 爆発したり怒鳴ったりを くりかえすか  
 幻聴 幻覚 妄想がとまったとしても  
 病気 障害が消えるわけではない  
 病気エネルギーは溜まり続ける  
 病気エネルギーは病気行動でしか 消費されない  
 他の代替りの行動では 消費されない  
 だからへたに行動したり考えたり  
 すると混乱して表面的なものになってしまう







## グループホーム 虹



### ●お花見 & ダイエープロビスフェニックスプール見学

(4月24日)

フェニックスプール見学は全てメンバーが段取りをしてくれ、普段は見る事の出来ない皇室の方が来られた応接室や音声機器の部屋等見学してきました。皆さん、真剣に説明を聞かれていました。

その後、悠久山公園に移動し花見を行いました。天気も良くブルーシートを敷きジュースで乾杯！！花見をしながらお弁当を食べました。その後、動物を見たり、屋台で食べ物を買われたり、シートで横になったりとそれぞれの時間を過ごしました。



- 天気も良くて楽しかった。
- 外で食べるお弁当も美味しかった。花より団子ですね(笑)
- 皇室の方の応接室は感動した！！
- 動物もいっぱいいるんだね～。

### ●バーベキュー in 大杉公園 (5月26日)

新潟マックの方々と一緒にバーベキューをしました。おにぎりを作り持参し、大きなお肉と豚汁を作り食べました。お肉は何日も前から味付けをして本当に柔らかくて美味しいお肉でした。豚汁も具たくさんで隠し味には砂糖！！美味しく頂きました。

途中、雨も降ってきましたが・・・。お腹いっぱいご馳走様でした。



本当に大きなお肉・・・！



- バーベキュー良かった。またやりたい。
- 肉、豚汁沢山食べた。楽しかった。
- 雨があぶなかった。
- お腹が出ると思いおかわりしなかった。
- 豚汁4杯飲んだ。





●ワイワイランチ【バーベキュー】（6月24日）

月に1回、第4火曜日に行なっているワイワイランチ！！  
今回は虹の駐車場でバーベキューをやりました。自分の肉は自分で焼き、もやしにおにぎりと一緒に食べました。  
一枚一枚丁寧に肉を広げ焼いていました。



●図書館へ行こう&ラーメンを食べよう！！（6月12日）

路線バスに乗り長岡市立中央図書館へ行きました。図書館は初めての方もいらっしゃる広い館内を案内用紙を頼り見たい本を探しました。

マンガを読む方、小説を読む方、難しい数学の本を読む方・・・本を見るわけではなく、館内を回り椅子に座り過ごされる方などそれぞれの時間を過ごしました。

その後、近くにある「さんしち」でラーメンを食べました。  
帰りは駅ビルに立ち寄りサンキや百円均一で買い物される方もいました。



バスを待つメンバー



中央図書館前にて

- ・また行きたい！！良かった。
- ・久しぶりにバスに乗った。
- ・マンガ本があった。面白かった。
- ・ラーメン美味しかった。
- ・ラーメンのもやしが多くて残した。

●避難訓練（6月25日）

夜間想定による避難訓練を行いました。与板消防署の方々に協力して頂き行いました。

メンバーには第一発見者、消防・スタッフへの通報、メンバーへ火災を伝える役割をそれぞれ行いました。訓練後は消火訓練も行い一人一人消火器の使い方を再確認しました。

その後のミーティングでは、「いい経験になった。」、「消火器の水が勢いよく出た。」、「消火器の薬剤が出る時間が15秒だと知った。」という声が聞かれました。



(乙川)





指定障害福祉サービス事業所（就労移行支援・就労継続支援B型・日中一時支援）

## 創造工房コスモス

### ●お花見会

作業所の桜も満開に咲き誇った4月18日。

毎年恒例の「お花見会」がコスモスを会場に行われました。当日は曇りとあって、桜木の下でお茶やお菓子を楽しむというわけにはいきませんでした。トランプ大会や伝言ゲームなどをチーム対抗で楽しみました。仲間同士で協力しながら熱戦は繰り広げられ、大きな歓声と笑い声があふれました。



きれいな桜の花を眺めながらお菓子や抹茶、ゲームを楽しみながら、あっという間に春のひと時は過ぎていきました。

（小森）

### ●社会見学（5月22日）

毎年恒例の社会見学、今年は少し工夫を凝らして、越後製菓の工場見学と、小国のしづみ工房さんへの見学、と盛りだくさんでした。越後製菓の工場では普段おやつで食べていることもあり、皆さん興味深々で見学され、お昼は小国町のふじ井食堂でゆっくりとくつろいで、それぞれ定食をいただきました。しづみ工房さんでは、広くて明るい作業室を見学し、色々なお話を聞かせていただきました。少し疲れの顔もうかがえましたが、刺激のある良い社会見学が出来たと思います。ご協力ありがとうございました。

（中澤）

社会見学で越後製菓を見学しました。工場が大きくてびっくりしました。せんべいなどの商品ができる過程がわかり、勉強になりました。あと、商品を包装している人たちの手がとても早いのでびっくりしました。

（T・Sさん）

「せんべい」と「おかき」が機械で作られていることに感心しました。

（小松崇耶さん）

色々な所を見て回れて楽しかった。他の施設の様子が見れたことで勉強になった。

（M・Sさん）







### ●ミニ運動会

6月24日、天候にも恵まれ、しおのり荘の会場で「グランドゴルフ」を行いました。

今回の種目は初めて行う利用者がほとんどで、皆さんは不安や緊張もありましたが、スティックを上手に振り、玉がゴールに入る瞬間は「わぁーやったぁ」と歓声が聞こえ、見学者も目が釘付けになるほど盛り上がりました。普段足が痛くて、激しい運動には参加できない利用者は「昔似たようなのをやったことがある」と言い、目を輝かせて好成績を収められた姿がとても印象的でした。 (今井)

目標の10位には届かなかったけれど楽しめました。 (Y・Kさん)

ボールを打った時は思うようにいかず、想像していたよりも難しかった。 (川上勝さん)



幹事さん、お疲れ様でした。



ゴールの瞬間!

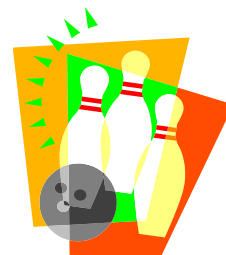


入賞やった～ \ (^ ^) /

### ●ボウリング大会 (7月18日 @サウンドボウル見附)

投球していくごとにスペアやストライクを重ねたり、上位を目指してスコアを競い合ったりすることに楽しみを感じたりと、1人1人が自分なりの目標や楽しみ方を持ちながら参加されていました。

早くも次回のボウリング大会を心待ちにしているという声が聞かれます。今回は、くじ引きで選出する「サプライズ賞」という、入賞者でなくてもちょっぴりリッチな景品をもらえる賞を設けました。次回以降も、皆さんに楽しんでいただけるような工夫を加えられたらと思います。 (櫻井)





●今後の予定 (7月～12月)

	上除寮	虹	創造工房コスモス
7月	納涼会 (25日)		
8月			土曜日営業 (9日)
9月	創立記念 (ボウリング)	一泊旅行 in 伊香保	ポップコーン販売 市民活動フェスタ (6日) ふれあいともしび祭り (27日) 与板十五夜祭り (12日) ふれあいときめき祭り (20日)
10月	避難訓練	日帰り旅行	一泊旅行 in 日光
11月	大掃除	町内クリーン作業	防災訓練 日帰り旅行
12月	クリスマス&忘年会	クリスマス&忘年会	土曜日営業 (13日) 忘年会

両日とも、アオーレ長岡にて出店予定です！

事務局だより

先日 (H26.6.14) 創造工房コスモスにて、評議委員会、理事会が行われました。平成26年度の予算、グループホーム与板寮 (仮称) の補助金申請後の報告・今後の流れ、めんたるネットの結成・めんたる祭の開催 (H26.10.19) などについて話し合わせ承認をいただきました。はじめての開催でしたので、もう少し余裕のある時間がほしかったとのこと意見もあり、今回は参考にしたいと思います。

めんたる交流会参加 (めんたるネット) のお願い

ご案内が届いているとは思いますが、ぜひご参加いただき、一緒に「めんたる」を楽しみ、創っていきたくと思っています！ お待ちしております。 (山崎)

●あとかき

今年度のメンタル通信は、昨年度の編集委員に乙川職員 (グループホーム虹) が加わり4人で担当させていただくことになりました。今まで以上に充実した内容でお届け出来るよう頑張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。

編集委員： 武石 乙川 櫻井 小森

