



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28年3月発行)



メンタルの1年

～目次～

- P2. 歩いてきた道 虹の十年
- P3. 長岡メンタルヘルス協会、作品コーナー
- P4. 上除寮 活動報告
- P5. 虹 活動報告
- P6. 与板寮 活動報告
- P7. 創造工房コスモス 活動報告





## 歩いてきた道 虹の十年

理事長・創造工房コスモス施設長 服部 潤吉

今年2015年12月、グループホームホーム虹は10周年を迎える。中越地震で住んでいた住居が破壊され、避難所から仮設住宅へ、2年後、ようやく現在の場所に虹を再生することができた。虹という名前は、仮設住宅で再建を目指していたころ、秋の終わりに見た虹から名付けられた。再建までの日々、行き先を見失い、みんなで再入院するしかないのではないかと思うこともあった。それから10年、入居者と一緒に「虹」を求め、ここまでみんなで歩いてきた。

いままでいくつかのことを考えさせられた。ひとつは違いを認めるということである。自由でなるべく管理しないことを大切にしてきた。せっかく退院したのに、規則やプログラムで縛られては苦しい。しかし、一方では安全第一、指導や管理が求められてしまう。今も時々聞こえてくる、地域のごく一部の人からの、横断歩道を渡らない、車に傷つけた、ゴミを捨てるなどの苦情のおおかたは差別や偏見に基づいている。ごく少数の人でマナーを守れない人もいるが、メンバーは心優しく、危険な人たちではなかったということである。確かに迷惑行動はやめて欲しいし、繰り返しミーティングでも話され、改善はされてきているはずだ。

メンバーの出来なさばかりに目が向けられて、それを変えろといことが指導だ支援だと思う傾向は援助者にもある。なかなか風呂に入らないし、入っても洗わない。確かにひどくなれば不潔だし、匂えば迷惑になるので繰り返し声掛けをするが、強制はできない。また、ずっと長い間、幻聴や妄想を持ち続けているひともある。本人はとても苦しいし、改善されればいいと思っているに違いない。もっといい治療や薬があるはずだと期待する。もちろん服薬も大事だし、メンバーはそのことを実によく守ってくれている。しかし、症状や行動はそう変わらない。画期的な治療法などはそうない。周りから見て、いい人を求められれば本人もつらくなる。思い通りにならないことは最悪なことではない。

これからも、重症でも暮らせる支援をしよう。長期入院でも、繰り返し入院していても助けよう。精神障害を持つと衣食住などの暮らしを営むことがうまくできなくなる人も多い。できないことは手伝えばいい。温かい食事を提供し、一緒に買い物や受診も手伝う。仲間で支え合え、生活を楽しむということ。一泊旅行やメンタル祭も試みてきた。

13人の方を支えていくのはそう簡単なことではなかった。10年たって、メンバーはそれだけ年を取り、すでに亡くなった方も何人かいる。新たなメンバーも入居してきた。また残念ながら病状が悪化し、入院したままの方もいる。これからもメンバーと一緒に生きてゆこう。





## 長岡メンタルヘルス協会

### ●新任職員挨拶

3月14日から職業指導員として仕事をさせて頂いてます。今までは書店員として働いていました。趣味はイラストを描いたり、スポーツを見ることも好きです。早く皆さんの顔と名前を覚えられるよう頑張ります。お仕事も早く覚えたいと思っていますのでよろしくお願い致します。(創造工房コスモス 職業指導員 高頭由佳)

### ●異動の挨拶

異動になりました。今後ともよろしくお願い致します。

(コスモスサービス管理責任者→グループホーム生活支援員 長屋雅樹)

GHの皆さん、短い間でしたが一緒に過ごせた時間はとても楽しく、沢山の思い出をありがとうございました。4月からお世話になるコスモスでも、利用者の皆さんと寄り添いながら、目標に向けて共に歩んで行きたいと思います。宜しくお願いします。

(グループホーム生活支援員→コスモスサービス管理責任者 山田克巳)

### ～作品コーナー～



作：ひぐちまさやさん（上除寮・コスモス） 作：T・Sさん（コスモス）





## グループホーム 上除寮

(長岡市上除町甲 105-22 ☎46-3116)

### ●避難訓練（11月17日 上除寮にて）

今年は地震を想定した避難訓練だった。職員の指示に従って点呼を取り、日越小学校まで歩いていった。徒歩で25分位かかった。思ったより遠かった。本番だったら、もっと時間がかかるかもしれないと感じたが、道が覚えられて良かった。少し寒かったが、最後に温かいラーメンを食べられて良かった。（ひぐちまさやさん）



### ●大掃除（11月24日 上除寮にて）

上除寮で住んでいる人達が、それぞれの場所に分かれて掃除をして綺麗にした。反省会を聞いてお茶を飲み解散をした。（Y・Nさん）

### ●クリスマス&忘年会（12月29日 上除寮にて）

大きい肉を1枚たべられて、美味しかった。クイズと神経衰弱をやった楽しかった。司会をやったが、最後は三本締めで締めくくった。（前山さん）







## グループホーム 虹

(長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299)

### ●クリスマス&忘年会（12月24日 虹にて）

・一年最後の楽しい行事に参加させていただきました。その中でゲームやおいしい食べ物を食べゆっくりとした時間を過ごすことができました。（W・Hさん）

・僕はハンドベルをやりました。4、5回練習しました。本番はうまくできたと思います。（北嶋芳昭さん）



### ●新年会（1月25日 虹にて）

毎年この時期に行われている新年会ですが、今年は記録的な大雪と重なり記憶に残る1日となりました。この日は夕食にお寿司を食べお祝いしました。（虹メンバー）

### ●豆まき（2月3日 虹にて）

・楽しく豆まきをした。おもしろかった。健康になるようにと豆をまいた。（加藤英春さん）

・鬼に向かって塩をまくように豆をまいて楽しかった。（坂井信治さん）





## グループホーム 与板寮

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)

### ●メンバー誕生日会（2月22日 与板寮にて）

- ・メンバーミーティングの時間を使い誕生日会を行いました。  
メンバーの希望を聞きチョコレートでお祝いしました。  
皆さんでおいしく頂きました。（職員）
- ・誕生日会は楽しくて良かった。もっとケーキが食べたかった。  
1年幸せに暮らしたい。（与板寮メンバー）



### ●与板寮メンバーのコスモスでの様子

与板寮メンバーの中には、隣のコスモスに通所されている方もいらっしゃいます。  
作業をしたり、レクリエーションに参加したりと、有意義に過ごされています。





## 創造工房コスモス

(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526)

### ●忘年会（12月22日 すたみな太郎～コスモス）

今回の忘年会は、みんなで食べ放題に行ってお楽しかったです。ビンゴでも景品がよかったです。（匿名希望）



### ●新年もちつき大会（1月27日 コスモスにて）

もちつきの楽しかったです。ひさしぶりについたもちを食べてよかったです。ありがとうございました。（T・Yさん）



### ●豆まき・恵方巻き作り（2月3日 コスモスにて）

今回初めて豆まきと恵方巻き作りに参加しました。豆まきは、鬼役の方々がとても楽しそうにやっていた事が印象に残っています。恵方巻きは初めて作りましたが、美味しく出来て良かったです。また機会があれば参加したいと思います。（K・Kさん）

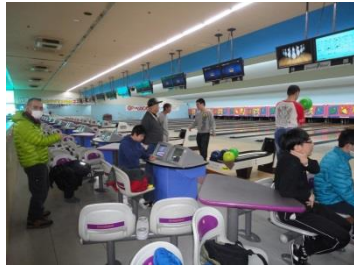






●ボウリング大会（3月11日 サウンドボウル〜ワールドビュッフェ）

コスモスのボウリング大会、5年前の第1回大会はブービー賞。回を重ねることに慣れてきて、今回は100を超える自己ベストの得点を出せました。まだ半分くらいは運任せなところもありますが。昼食の三条市のワールドビュッフェはバイキング形式の食事で、料理名は聞いたことはあるけれど、1度も食べたことがない料理を食べることができて満足でした。（T・Kさん）



●公用車の購入

今年度、公益財団法人中央競馬馬主社会福祉財団様より、送迎用車両へ助成金を交付していただきました。車両は、平成28年2月16日に納車され、毎日の送迎やレクリエーション時に役立っています。



●あしがき

はじめて編集委員をやらせていただいて、大変な部分もありましたが、皆様により良いメンタル通信届けたい思いで、なんとかやってくられました。来年度は、さらにグレードアップしたメンタル通信にご期待下さい。（丸山）

編集委員：乙川 櫻井 丸山

