

# 市民の会便り

ハートねっと日立市民の会 ～元気でねっと！～  
(事務局) 日立市多賀町1-3-8 つどいの広場内 ☎ 0294-38-2555

## あいさつ

春、暖かな日差しを浴びて思いっきり深呼吸…吐く息と一緒に出てしまう“ふああ～”がとても気持ちいい季節となりました。皆さまお変わりございませんか。コロナも収まってきましたし、外ではマスクを外す事が多くなってくることと思います。個人的にはマスクをすることで顔のしわやシミを隠せていたのでマスク無しがちょっと恥ずかしかったりしますが少しずつ慣らしていこうと思います。

さて今年5月に総会そして講演会を開催いたします。講師には3年以上前からお願いしていた多田公樹さんをお迎えして当事者の立場から沢山の経験を基に色々なお話を聞かせていただけることと思いますので楽しみにして下さい。ぜひご都合をつけてご参加いただけますようお願いいたします。

《定期総会のお知らせ》 総会と講演会を下記の通り開催いたします。

講師は当事者の方で8回入退院を繰り返しながらもリハビリを続け元気に働いている方です。貴重なお話が聞けると思いますので是非ご参加ください。(チラシ同封)

また総会出欠の返信用はがきも同封しますので5/12(金)まで到着するよう送付お願いいたします。当日受付にて令和5年度の会費をお預かりいたしますので重ねてお願いいたします。

日時：令和5年5月26日(金) 総会 9:30～10:20 講演会 10:30～12:30

会場：日立保健所2階大会議室

テーマ「私のリカバリーストーリー」～心の病と共に生き成長する～

会長 弓野孝子



## 伝言板



映画「道草」観てきました。他思うこと。

2月26日日立シビックセンターで「道草」という映画を観てきました。重度の知的障がい者や自傷他害といった行動障害がある人が介護者付で【1人暮らし】を送っている様子を撮ったものでした。自分の思いが言葉に出せず奇声を発したり暴力に出たりする人に介護者は辛抱強く寄り添い声かけをしながらその人から笑顔や優しい言葉を導き出していく。二人の間には信頼関係が成り立っていました。私はこの映画を観て精神障がい者は理解のある支援者がいれば【一人暮らし】できる人は沢山いるのではないかと思います。問題は《理解ある支援者》《人材育成》だと思います。

話は変わりますが、東京の滝山病院の事件で私たちの身近では感じませんが、医療に従事している人の中にはまだまだ差別、偏見を持った人たちが少なくないことを知って驚きました。なぜこのような事件が起こるのでしょうか？精神科だけにある入院中の医療体制の基準にその要因はあると私個人は思います。一般科に比べて医師は3分の1、看護師は3分の2でいいというもの。だから閉鎖的な病院の中で虐待や暴力事件が起こるのではないのでしょうか。この基準が改善すれば入院患者は減り、患者さんの地域移行が進むと同時に医療従事者も地域でのサポートが仕事になっていく…。そして一般科と同等の基準になれば総合病院や他科の病院にも精神科を加えることが容易になり、一般の人たちにも身近な病気であると感じてもらえるようになっていくのではないのでしょうか。《簡単にはいかない》《難しいこと》ではあるけれど、当事者と家族と一緒に声を上げていくことがとても大事なのだと思っています。さあ老体に鞭打ってがんばるぞ～！！

夢多き老婆より

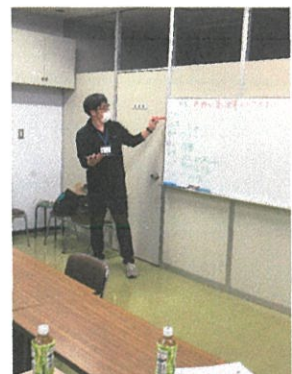
## 月例会に参加して

2月24日日立保健所にて永井ひたちの森病院の作業療法士大松史人さんによる SST(Social Skills Training：社会生活技能訓練)についての講習会が開催されました。

[SST とは]…「もっと上手くできたらいいのに」と生活の中で思っていることを上手くできるように練習するもの。特に人と上手く関われるように練習するもの。

[SST のルール…良いコミュニケーションとは]

- 1.視線を合わせる 2.手を使って表現する 3.身を乗り出して話をする。
- 4.はっきりと大きな声で話す 5.明るい表情 6.話の内容が適切であること



家族会の皆さんで実際に生活技能を確認して、どうしても上手くできないこと、上手くできるようになりたいことを例に挙げて○×記入し、お互い話し合いをしました。大変勉強になりました。 PETER RABBIT より

## 家族会研修会に初参加

三月とはいえ小雨降る寒さの中水戸市ヒロサワシティ会館会議室において茨城県精神保健福祉会連合会の家族会研修会に参加(出席)してきました。DVDを視聴して意見交換をしました。DVDは北海道十勝の障がい総合相談支援センター理事長が報告されたもので、精神障害者が病院に入退院してその後地域での関わり方の大切さ『助けあい、ささえ合い、安心して生活できる』ことを実践して成功している十勝市の例をお話されていました。とても理想的な地域があるのだと感じ、我々の地域ではまだまだその域には達していないと実感しました。

精神障害者に対する病院内での暴力や拘束等がメディアで取り上げられている最近です。もっと優しく生き易い世の中になってほしいと思います。 日立のさくらより

## ハートすまいるのサロン会について

ハートねっと日立市民の会のサロン会は平成29年4月から始めて令和5年2月のサロン会まで95回開催しました。その中でもコロナ禍で休止せざるを得ない事も長くありました。



内容としましては、リハビリ体操、健康教室、アクセサリ作り、脳トレ、千羽鶴折り、三味線演奏、紙芝居など沢山の楽しい催しを実施しています。今までに一番印象に残った事と言えば、参加した方1人1人が折った鶴が千羽になり大みかの大原病院に贈呈できたことです。入口の正面に飾ってくれています。これからも毎月第1火曜日と第3火曜日10時～12時まで参加した方と楽しい会話をしながら開催していきます。最近参加する方が減少しているので少し寂しく感じております。令和5年度も楽しい事を沢山考えていますので参加者を募集しています。待っています。 菜の花むすめより

## 【お知らせ】

《当事者会》 対象者:当事者および家族 申込先:事務局か弓野孝子(090-9292-1610)まで。

・4/22(土) 11:30～「夢庵」日立鮎川店にて食事 13:00～ 日立ボールクレーンにてボーリング  
ボーリングは2ゲーム行い、料金は貸靴代を含め¥1,300。申込4/20まで。

・6/24(土) 11:30～ へんこつうどん大みか店にて食事 13:00～ カラオケドレミ大みか店でカラオケ  
カラオケはとりあえず2時間で予約。利用料金1時間¥220。他ドリンク代など。申込6/22まで。

※これまで当事者会は偶数月の第4日曜日に開催していましたが、4月、6月は第4土曜日になります。

食事だけ、ボーリングだけ、カラオケだけの参加もOK。奮って参加してください。「お待ちしております！」  
なお食事代、ボーリング代、カラオケ代他すべて自己負担となりますのでご了承下さい。

《月例会》 4/28(金)、6/23(金)は通常通り。5/26(金)は総会がありますのでお休み。

《サロン ハートすまいる》 第1・3火曜日

4/4 折り鶴 4/18 季節の折り紙 5/2 折り鶴 5/16 音楽講座(会員の宮本さん指導)

6/6 七夕飾り 6/20 折り鶴