



# 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

7月を迎え本格的な“夏到来”の頃となりました。皆さまお変わりございませんか？

5月26日(金)に日立保健所にて例年より早い9時半から開催された「ハートねっと日立市民の会」の総会も無事終了しました。来賓には日立保健所井澤所長様をはじめ茨城精神保健福祉会連合会清水理事、日立市障害福祉課森田副参事、日立市社会福祉協議会豊田局長、照山議員以上5名の方のご臨席を賜りご挨拶をいただきました。総会に引き続き講演会に移ることもあり、議事進行は例年より少し早足になってしまいましたが、議案についてはすべて満場一致で承認されました。新しい役員の方をお迎えして令和5年度の活動がスタートいたしました。役員一同頑張っておりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

さて、総会后講演会には3年越しの恋が実って多田さんをお迎えすることができ、とても嬉しく思いました。参加者は当事者の方10名を含め50名を超える方たちにお話を聞いていただくことができました。講演会後は多田さん夫婦と一緒に食事をしました。ご夫婦はその足で神峰動物園、宿泊先の国民宿舎鶴の岬へ向かうという事でみんなでお見送りをしました。数日後、多田さんからメールで写真が送られてきて、鶴の岬で太平洋をバックに多田さんが優しく微笑んだところを奥様がパチリと撮った写真？...なんだか私まで幸せな気分になりました。本当にありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

弓野孝子





### 常磐大学の授業を終えて



常磐大学の学生さんに私達の思いが届いたかな？

との声でした。また入所者の1人は「スタッフ、入所者ともみんな優しいのです」と2回繰り返しました。親の私も涙が出ました。精神疾患を抱えている人達の根はとても優しいのです。

その後市民の会の3人が体験発表しました。生徒の方々も真剣に聞いてくれて質問が2件ありました。1件はグループホームの事、もう1件は「日々どのように過ごしているのか？」でした。親の立場からできる限りわかりやすく答えました。ただもう少し時間があればもっと学生さんたちの質問に答えられたかなと思いました。来年もこういう授業を続けていくと思うので親として体験した事を発表していこうと思います。

笑顔がいちばんより

### 「私のリカバリーストーリー」～心の病と共に生き成長する～

5月26日に日立保健所で総会後に多田公樹様による講演がありました。統合失調症による辛い体験を前向きに話をされている姿が印象的でした。気をつけている事は規則正しい生活、ストレスを溜めない、バランス感覚を大切にする、過剰な罪悪感に陥ったら客観的に物事を見るようにするなど具体的事例を挙げてお話してくださいました。「リカバリー」とは精神疾患を持つ人が自己実現や生き方を主体的に追求するプロセスのことで、支援の目標にも設定されている。

先生の実体験を話していただいた事に大変感銘を受けました。今後先生のご活躍をお祈りすると共に私達へのご指導よろしくお願いたします。家族で支えて焦らずにいきます。ありがとうございました。

ハイドレンジアより

### 茨城キリスト教大学(看護学科)の体験授業に参加して

今年も私たち「ハートねっと日立市民の会」メンバー(別名ピンクレンジャー)5名は茨城キリスト教大学



看護学科の90分授業に参加させていただきました。まず「不安の正体」というDVDを学生さんとともに鑑賞させていただきました。そのストーリーの中で、グループホームで暮らしている当事者の女性の「自分の事で家族に攻撃が向かってしまうことがあっても、他の人を攻撃することはありません。みんな優しいのです。」という言葉が印象的で心に残りました。

その後は、いつも緊張いたしますが、私たちそれぞれの家族体験談を話させていただきました。授業後先生方と控室で懇談をしていましたら、授業に参加した学生さん2名が突然訪れて親元から離れて暮らすうつ症状があるという学生さんから「心配している親に薬の服用をしていると嘘を言ってしまったことに胸を痛めている」と、もう1人の学生さんは「小学生のころに、父親が強うつ状態で苦しんでいる姿が現在もトラウマの様に脳裏から離れていない」と、親に対する強い思いを目に涙を溜めながら話しかけてくれたことに、私たちまで感動して涙ぐんでしまいました。このような経験を生かしながら人の心の痛みがわかる優しい看護師さんを目指して頑張っている姿に応援したいと強く感じた次第です。

ピンクレンジャーのおーちゃんより

#### 4月の当事者会

第4土曜日の当事者会のメンバーさんと昼食会、ボーリングを楽しみました。昨年の暮れは大勢集まり会食が楽しかったので、今回も楽しみにしていましたが、ちょっぴり少なめで5名でした。

ファミリーレストランで食事をしてその後すぐ近くにあるボーリング場へ向かいました。ボーリング場に行く事も久しぶり(30年ぶり)でしたが、昔とあまり変わっていない空間にびっくりでした。メンバーさんも久しぶりなのか、勘を取り戻すことが先決といった感じでしたが、何回か投球しているうちに上手になって楽しくなってきた様子でした。とても楽しい時間を過ごせました。当事者会は偶数月の月末にあります。ぜひご参加して下さい。

ピンクのコスモスより

#### 総会“講演会”

当事者による多田公樹さんの講演会が3年越しに実現しました。「私のリカバリーストーリー」～心の病と共に生き成長する～と題した講演は、発症に至るまでの経緯そして今現在取り組んでいる事をお話して頂きました。

大学時代に慣れない環境の変化に伴い過度なストレスにより入退院を繰り返しながら卒業するも、ある時は家に引きこもり、ある時は職親制度を利用して仕事に就いたり、大子町のアミーゴ荘で共同生活したり、また、自宅近くの就労継続B型に通所し非常勤から常勤へ。さらに別のNPO法人の就労支援B型の職員として働き出すなど本当に前向きに自分と向き合いながら歩んでこられたのだなと深く感じました。

同時にお母さんの対応が素晴らしいと思いました。家に引きこもっている時に“今はゆっくり休んでいいんだよ。そういう時だから”と責める事なく寄り添った言葉にどれだけ安心されたことだろうと…。また家族の



5/26の講演会で講師に多田さんをお迎えしました。



対応としてやって欲しい事は、どんなに状態が悪い時でも“そばにいて欲しい”とおっしゃっていました。混乱しているときほど1人では不安ですよ。何も言わなくても一緒に空間にいてほしいと私も思います。

現在ピアサポーター(当事者が当事者の相談に乗る)として取り組まれています。当事者でなければわからない事もたくさんあると思います。同じ立場だからこそ共感、共有できて、とてもいい活動だと思えますので広まってほしいものです。

講演後昼食をとりながら交流することができました。実はプライベートでは結婚されていてこの日奥様も一緒に参加されていました。馴れ初めやら呼び名やらとインタビューして大盛り上がりでした。お互いのご両親にも祝福され、ちょうど住居も両家の中間地点という事で寄り添って楽しく、支え合いながら生活されている様子でした。

この講演で感じたことは家族の対応、カウンセリングの必要性、そして当事者本人の努力です。“自分の弱さを認め、それを受け入れて自分の傾向と対処法を知る”。客観的に自分を見られるようになった故の言葉だと感じました。最後に、規則正しい生活、休む、寝る、ストレスを溜めない、失敗を恐れずチャレンジすることに気を付けていますとおっしゃっていましたのでみなさんも心がけてみてはいかがでしょうか。

らんまんより

## お知らせ

《月例会》7/28(金)日立梅が丘病院で相談員をしている菊池優さんをお招きし家族からの相談を受けて頂きます。

9/22(金)→9/29(金)に変更。当日は古河の家族会との交流会になりますので是非ご参加ください。

《サロン「ハートすまいる」》第1・3火曜日

7/4 千羽鶴折り 7/18 みんなで“フラダンスを踊っちゃおう！”(講師は会員の柴田さんです)

8/1 千羽鶴折り 8/15 お盆休み

9/5 千羽鶴折り 9/19 お花のブローチ作り(講師:古館先生) 材料費¥550かかります。10/3 千羽鶴折り

《当事者会(予定)》※当事者会開催は今まで偶数月の第4日曜日でしたが、メンバーの要望で偶数月の第4土曜日にします。

8/26 於:つどいの広場 10:00~12:00 内容:脳トレ(何をするかはお楽しみ!）、折り紙(おしゃべり?)

10/28 於:神峰動物園(動物園入り口集合) 10:00~ 内容:動物園見学(新しい獣舎が出来たので楽しみです)

※参加希望の方は前日までに事務所(0294-38-2555)または弓野(090-9292-1610)までお電話下さい。

## レポート

\*総会時に会員の皆さんにアンケートを取った結果が出ましたので報告いたします。

【心配に思うこと】1. 親亡き後のこと 86% 2. 本人の症状が不安定 71% 3. 経済的な事 50% 4. 相続の事 14%

【欲しい情報は?】1. グループホーム 50% 2. 相談窓口 36% 3. 緊急時の連絡先 29% 4. 通所施設 21%

5. その他(①障害者支援の制度②薬の副作用③親、障害者が入所できる介護施設)

この結果を踏まえ「月例会」に専門職の方を呼んで勉強したり、お便りと一緒に情報提供したりしていきたいと考えています。

\*【当事者会】の報告

6月24日(土)の《当事者会》は大みかのカラオケ店ドレミで実施。参加者は4名でしたが自由に食べたり飲んだりして3時間歌って来ました。「浪花恋しぐれ」をデュエット! 締めはにぎやかにAKB48の「恋するフォーチュンクッキー」。疲れたけど楽しかった!