

## 今年度の精神障がい者地域移行支援協議会 が終了しました

2月21日に第4回地域移行支援協議会を開催しました。今年度の協議会は「長期入院をしている精神障がい者の地域移行を推進する」ことを目的に第1回「地域移行を推進するためのポスターづくり」第2回「事例検討」第3回「障がい者の権利擁護」を考えました。

第4回は今年度地域移行支援を活用し退院したAさんの支援経過を、パネルディスカッションを行い、支援者及び本人から退院に結びついた内容や取り組んだ感想を聞きました。

6名の支援者からは、「30年の長期に渡る入院をした人が退院できるのか」と不安があったが、支援を進めてゆくうちに不安が安心に変わり確信につながったと話されています。

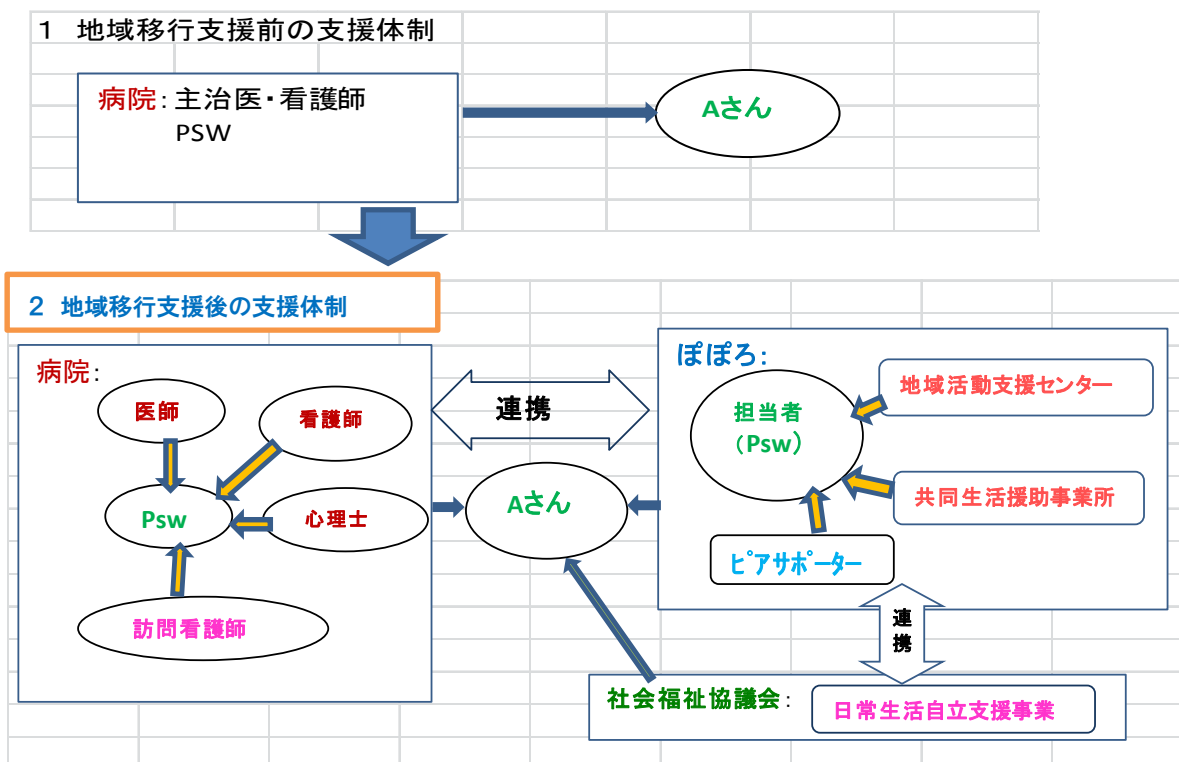
支援のポイントは①医療機関と地域で支援チームを作り些細な事でも話し合う緊密な連携ができた ②関係者会議、個別支援会議を定例化して医師や本人も含めて支援内容を検討し実施できた ③ピアサポーターを導入して退院後の仲間づくりができたことです。

ご本人のエンパワメントは①退院する思いが揺らがなかった ②支援内容に積極的に取り組んだ ③ピアサポーターと良好な関係を構築できたことでした。

ピアサポーターが「Aさんが退院する気持ちを常に持ち続けて、チャンスがあれば行動してゆく態度に尊敬します」といわれました。

ご本人と支援者の共同作業が退院に結びついたのだと思います。

### 地域移行支援事業を活用し、支援体制が変わりました。



# 地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

## ～折り鶴アートに挑戦！～

地域交流センターゆうで開催された「そらちエイブルアート作品展」に、サテライト利用者で制作した「折り鶴アート」を出品しました。

今回制作したものは、折り鶴を使ったモザイクアートと、ピンクの折り鶴を花びらに見立てた桜の木 of 2点です。待ち遠しい春を思い、「春よ、来い！」というタイトルをつけました。

約3週間、ひたすら鶴を折り続けました。「鶴を折るのは数十年ぶり」という人もいて、はじめは折り方をなかなか思い出せません。折り方を調べたり、他の人に教えてもらいながら、また、途中までならできるといふ人もいて、工程を分担しながら、みんなで協力して進めていきました。

期日までに間に合うか不安でしたが、約1500羽折り、無事に完成させることができました！！



3/12には、エイブルアート作品展を観に行ってきました。私たちの作品がきれいに飾られていてうれしかったです。

ほかの事業所からも、様々なアイデアで作品が作られていて、「こんなやり方もあるんだな」「これやってみたい！」と今後の参考にしたいくなるようなものが多く、よい刺激になりました。

今回のアート展は、障がい者による作品展で新鮮に感じました。時にパラリンピックと同じ時期に行なっていて、障がい者が作るアート作品もまた、感動と可能性を感じました。

サテライトの折り鶴アートは、なかなか力が入ってよかったと思いました。

(柳沼)



エイブルアートの話を聞いて、折り鶴アートに初めてチャレンジしました。鶴を折るのはとても久しぶりだったので、ネットで折り方を調べることから始めました。小さな折り紙を使った作業は大変でしたが、何人かで工程を分担して効率よく多くの種類の鶴を折ることができました。

折りあがった鶴を張り付けていくと立体感が出て、躍動感のある色鮮やかで春を思わせる作品が出来上がりました。

毎日折り続けた努力が報われました…。

(鈴木)



# 新春❀鍋パーティ開催

1/19、サテライトにて、新年の交流会として鍋パーティを行いました。

寄せ鍋・キムチ鍋・ミルフィーユ鍋をみんなで作りました。

鍋に入れる具材もそれぞれ違って3つの味を楽しみながら、お腹いっぱい食べました☆  
お腹いっぱいになった後には、新年の遊びにふくわらいをしました。

口や鼻が曲がっていたり、変な顔をしたおかめも何個かあって笑いがこみ上げて、  
楽しい時間を過ごすことができました♪



鍋パーティの日には、1月に行われたゲーム大会の表彰式もありました。

1月の初めから行っていたゲーム大会は、麻雀・オセロ・トランプ・将棋があり、種目別に得意としている3名が優勝されました！2冠した人もいて、平昌オリンピックを前にとても白熱した盛り上がりを見せてくれました！！

## サテライトサークル活動紹介

### 音楽サークル

音楽サークルは、サテライトで音楽を聴いていいのか、みんなはどのような曲を聞いているのか？という話から始まりました。活動は意見を聞いて日時を決めて行います。1人1曲ずつ順番にラジカセで聴いていきます。だいたい1人2~4曲ぐらい準備して、好きな曲を聴き合います。必ず参加ということはありません。

私は主に、2000年代のJポップが好きで、ユーロビートからラップに移るくらいの曲が好きで聴いています。ユーロビート系は自動車を運転しているときに、ラップが入っている曲はカラオケで歌いたいの聴いています。

サークルでは音楽のジャンル問わず、ただ曲を流す人もいれば、どこが好きか語る人もいます。CD以外にも外部入力端子が合えば曲を流せますので気軽に参加できます。

昔に聴いていた曲から新しい曲、みんなが知らない曲、気兼ねなく音楽を楽しんでいますので興味のある方は参加してください。 南部

### 麻雀サークル

麻雀するきっかけは、一昨年のキャンプで誘ってもらい、覚えたいと思ったからです。

いま打っているのは、基本メンツ4人~10人以上集まります。

麻雀の良いところは、コミュニケーションがとれて色々な人と仲良くなれること、お互いの手を振り返って楽しめることです。

雀荘とは違って仲間打ちをするので多少のフリテンを見逃したり、「次はこうしたらいいよ」と言われたり、実力が上がります。仲の良さは麻雀ならではの平和（ピンフ）なので、これからも興味がある方はぜひ麻雀をしましょう。

緑一色（リユーイーソー）



# ピアサポーター活動紹介します

今回は鈴木さん

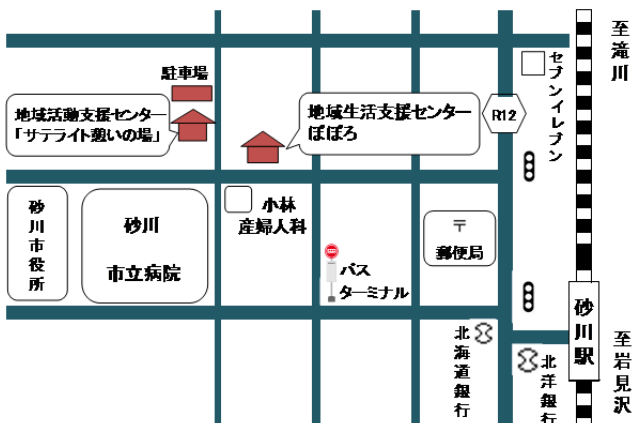


私は平成21年4月からピアサポート活動を始め9年が経ちました。私がピアサポート活動を始めるきっかけとなったのは「浦河べてるの家」の講演に参加し、精神疾患を抱えた人たちが自らの言葉で発信する姿に感銘を受けたことです。

ピアとは「仲間」「対等」とよく言われますが、病状や病気の発症時期など人それぞれ異なります。しかし、ピアサポーターには病気を経験したという専門家にはない強みがあり、その強みを最大限に活かせるのが地域移行だと思います。地域移行ではたくさんの職種の方が参加しています。私たちピアサポーターもその一員として、支援者側として入ることが多くなります。

昨年12月、退院のお手伝いしてきた方が無事退院され地域で暮らし始めました。約1年前の面談からスタートして、買い物や交通機関の利用、サテライトへの同行など色々な経験を重ねてきました。長期にわたる病院中心の生活から地域での生活に順応していくのは社会的な環境の変化も伴い並大抵なことではありません。一緒にいるときは病院での生活の話や、私が体験してきたことも交えてたくさん会話を続けてきました。会うたびに表情もだんだん明るくなって、周りにも溶け込んでいきました。ですが、地域移行での退院はゴールではなく、これから地域に定着して生活していくための準備期間と考えたほうがいいのかもしれませんが。退院後は今までのように直接サポートをすることは少なくなるとは思いますが、これまでの関係からピアサポーターは話しやすい存在と感じているようです。私はこれからもそばにいて安心できるような存在、関係性を続けていけたらと思っています。

普及啓発としてこれまで医療関係者、ボランティア団体、民生委員、地域住民の前で発表してきました。昨今、精神疾患に関する情報はマスメディアでもよく取り上げられるようになりましたが、間違った情報も少なくありません。差別や偏見もあります。病気を経験した私たちが自身の経験をもとに、病気の辛さや生きづらさ、リカバリーした過程を発信していくのも大切なことだと考えています。



## ○地域生活支援センターぼぼろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3  
電話：0125-55-3101 (8:45~17:45)

## ○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20  
電話：0125-54-1651 (9:30~15:30)