

For

(フォー)



C O N T E N T S

- 映画紹介『朋の時間～母たちの季節』人は人の中に生きて輝く 1・2
- 地域生活支援センター「青明舎」誕生しました 3・4
- 高校生ボランティア体験記 5
- ようこそ青仁会祭りへ 6
- 食の健康 特集「雑穀」 7・8
- おすすめの一冊「すてきなすてきな世界のためハートソング 2」… 7
- 花ことば「椿」 8
- ペットブームの裏側 9
- インフルエンザに要注意!! 10



朋は、昭和61年、横浜市栄区桂台の地に誕生しました。種別は、「知的障害者更生施設(通所)」ですが、実際は、身体と知的に重度の障害を併せ持つ、いわゆる重症心身障害児・者といわれる人が通ってきています。養護学校卒業後も、集う場、影響し合い成長し合う場を！という、母親達の願いと行動により、当時施設の種別として存在しなかった重症心身障害児・者の通所の場が、知的障害者更生施設に横浜市が実情に即して多大な加算をするという方法で実現されることとなり、朋が誕生しました。

自分の意志を言葉で表現できる人はなく、介護面は、ほとんどの人が全介助です。医療的にも、経管栄養20名、気管切開4名等、約半数の方が濃厚な医療を必要とします。このような現状にある朋のメンバー一人一人を目の前にし、この人達が一社会人として生きていくとはどういうことなのか、そしてそのためにどんなサポートが必要なのか、試行錯誤を繰り返してきました。

「この子がいたから、こんな人生しか送れなかったではなく、この子がいたからこそ、これほどの人生が送れた、と言える人生を皆でつくっていこう」教師、母親、ソーシャルワーカーがお互いの立場や意識の枠を乗り越え、学び合う共育活動がこうして始まり、中心にはいつも「重い障害をもつ子どもたちの存在、家族の人生」がありました。

このドキュメンタリー「朋の時間～母たちの季節～」は、映画監督・西山正啓が、3年半に渡って撮影してきた「朋」の記録映画・第一弾として、朋にかかわってきた障害者本人・家族(特に母親)の発言と視点を報告するものです。

このドキュメンタリー「朋の時間～母たちの季節～」は、映画監督・西山正啓が、3年半に渡って撮影してきた「朋」の記録映画・第一弾として、朋にかかわってきた障害者本人・家族(特に母親)の発言と視点を報告するものです。



社会福祉法人
「訪問の家」
理事長 日浦美智江氏

『朋の時間』～母たちの季節～ 人は人の中に生きて輝く

～STORY～

もう30年も前のこと、横浜市栄区の中村中学校では通学の困難な障害を持った児童達の教育を担う為に、訪問学級が行われました。学級担任となったのは日浦美智江さん(現・社会福祉法人「訪問の家」理事長)ら。意思の疎通もままならない子供たちに最初は戸惑いながらも、関わり続ける事でこの子供達の感情や意志の表出が読み取れるようになり、そこに発達があることを知ります。そこで子供達のお母さんと日浦さんたちは子供たちが日中に通える授産施設を始めました。しかし、授産施設は出来ても、子供達の状態は悪化の一途を辿ります。それまで歩けた子どもの足がおぼつかなくなり、自分で排泄を管理することもままならない子供も出てきます。嚥下が困難になって口からの摂取ができなくなる子もいます。季節の移り変わりや1日の寒暖の差でも体調が急変し、病院へ担ぎ込まれることもしばしばです。



映画の主役の一人、坂田さんの息子さんである国男さんは、秋冬の気候の厳しい季節が苦手です。寒い日にはちょっとした体調の変化で呼吸困難になります。入退院を繰り返しながら、

それでも「朋」へ行くことは、国男さんにとっても大きな喜びでした。体調が戻って退院し、「朋」に行くと30歳の誕生日を祝う特大のケーキが待っていました。国男さんは訪問学級のときから「朋」を一緒に育ててきたメンバーです。残念ながら国男さんは、この映画の撮影後になくられたということですが、映画では柴桜の花が好きで、公園の花壇一杯に咲いたこの花に顔を埋めるようにして、満面の笑みを投げかけてくれます。

映画の中では、親同士が振り返りながら、自分達のこのころの葛藤を述べています。「どうしてこのような子供が生まれてしまったのか」と自分を責め、「このような

障害を持って生きることの意味があるのか」と、我が子の存在を否定しようとします。しかし、否定的な捉え方からは何も生まれてきません。「朋」での活動や仲間との交流を通じて、やがて家族も生きることの喜び、一瞬一瞬の命の輝きを引き出す事にこそ価値があることを見出していきます。



言葉や身振り手振り意志や感情を伝える事が困難になっても、知的な障害があっても、人は関わりあう事で命の輝きを増すのです！

～上映について～

全国の上映予定は下記のホームページに掲載されておりますので、ご参照ください。
また、ビデオ化はされていませんのでご了承ください。

■お問い合わせ先

「朋の時間」上映会事務局
〒167-0023 東京都杉並区上井草1-29-16-403
TEL & FAX: 03-3397-1914
上映事務局 E-mail: office@motherbird.net



地域生活支援センター 「青明舎」誕生しました。

生活支援センター活動室の窓に「青」「明」「舎」という文字を貼りました。「青」は青仁会の青、「明」は文字通り明るさです。ここに来たら明るさや元気をもらったり、分けてあげたり出来る、そんな場「舎」という意味を込めて、11月1日、地域生活支援センター「青明舎」に改名しました。

医療法人青仁会が運営する精神障害者地域生活支援センターは、平成9年4月に生活訓練施設青山荘に付置してオープンし、今年7年目です。地域で生活する障害のある方の日常生活の支援を中心に、地域の皆さんが精神障害者や精神障害者関係施設への理解を進めるための啓発活動などをしてきました。

利用者総数は150人、延べ利用者は30,000人を越えます。食事や入浴、洗濯をするために来る人もいれば、友人や話し相手を求めてくる人もいます。「なんとなく、ちょっと寄ってみた」と言う人もいます。心配事の相談に来る人もいれば、電話をくれる人、時にはこちらから訪問して話を聴くこともあります。生活支援センターが行う花見や、納涼会等の行事を楽しみにしている人もいます。時にはお宅を訪問し、一緒に料理を作ったり、役所の手続き等一人では不安な人に同行することもあります。青明舎は利用者一人一人のニーズや状況に合わせた支援を一緒に考え、行っています。

地域向けには、花見等の行事へのお誘いや、ボランティア講座の開催、ボランティア活動の支援等を行っています。

私たちは多くの人や機関と関わりながら生活しています。家族、友人、職場の人、近所の人、店員さん…など。仕事で関わりをもつ人たちの集まり、仕事上の問題等はそこに相談したら解決できる、とか、子育ての情報交換や相談が出来る人たち、美味しいものの情報交換…。それらが、自分のネットワークです。たくさん持っていたら、網目の細かいネットだったら、生活の張りとか潤いとか言うものが増すのではないのでしょうか。

あなたのネットワークの一部に「青明舎」を加えてみてはどうでしょう？

(地域生活支援センター 青明舎 施設長 大嶋範子)



活動室1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 お正月 お正月を楽しもう!	2 お正月	3 お正月
4 昼食を作ろう	5	6	7	8	9 湯めぐり	10 セルフヘルプ活動
11 昼食を作ろう	12 成人の日	13	14 精神保健福祉相談日	15	16 湯めぐり	17 お祝いの日
18 昼食を作ろう	19	20	21	22	23 ボランティア講座(第1回)	24 映画研究会
25 昼食を作ろう	26	27	28 精神保健福祉相談日	29	30 ボランティア講座(第2回)	31

※センターでは、1月1日～3日、「初詣ツアー」や「お正月映画上映会」、「お雑煮やなべを囲む会」「羽子板や福笑い大会」などを行っております。ぜひ一緒に「日本のお正月」を満喫しましょう。



・セルフヘルプ例会は、利用者のグループ活動(話し合い、レクリエーション、行事、講座、他)を行う場の提供をしています。



青明舎では地域で生活を送っている方のさまざまな相談に対し、支援しています。

活動室2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 湯めぐり	6 ボランティア講座(第3回)	7 手芸クラブ
8 昼食を作ろう	9	10	11 建国記念日	12 湯めぐり	13 ボランティア講座(第4回)	14 セルフヘルプ活動
15 昼食を作ろう	16	17	18	19 湯めぐり	20 ボランティア講座(第5回)	21 お祝いの日
22 昼食を作ろう	23	24	25 精神保健福祉相談日	26	27 湯めぐり	28 映画研究会
29 昼食を作ろう	30	31				



・手芸は、今までに「季節の花を利用した押し花」や「パッチワークの小物」などの作成をしました。



・映画研究会は、活動室のホームシアターを使い、大迫力の画面と臨場感のあるサウンドを体験できます

お気軽にお立ち寄りください。
皆様のご参加をお待ちしております。
連絡先 0178-70-2088

共に参加できる”街づくり”

～高校生ボランティア体験記～

「精神障害者についてどんなイメージをお持ちでしたか？ 交流を通してどういう風に思いましたか？」

爽やかな風を感じる9月、社会福祉演習の授業の一環として八戸聖ウルスラ学院の生徒16名が体験学習のため青明舎を訪れました。

「私たちは普段何気なく生活を送っていますが、何らかの理由で生活上の不都合、生活のしづらさを抱えている人たちが、地域や身の回りにはたくさんいる」ことを、初めに青明舎施設長がお話しました。

青明舎の利用者は8名参加し、学生の方と交流をしました。お互いに緊張からなかなか会話をすることができずにいましたが、レクリエーションで声を掛け合ったり、笑いあったりして次第に緊張も緩んでいきました。

利用者から「自分の症状が悪かったときの体験談」や「将来の夢」を発表する場面もありました。約1時間30分と短い時間でしたが、学生の方には利用者との交流から、「人が人と関わる仕事の面白さ」を感じていただけたと思います。

利用者も開始前の緊張していた様子がうそのようにいきいきとした、楽しそうな表情を見せていました。



最後に利用者から

「統合失調症について様々なことを思っていたかもしれませんが、交流を通してどういう風に思いましたか？」という質問に、「レクリエーションや他己紹介を行ってみて、すごく気を使ってくれる優しい人だなあと思いました。」「私はボランティア部に入っていて、障害のある方の学校の教師になるのが夢です。そして、障害に対する差別や偏見を無くしていかなければいけないと思っています。」という感想が学生の方から出されました。

こういった経験・活動の積み重ねが、利用者の自信にも繋がり、「地域へ飛び出して行こう」と勇氣に変わっていく。また「生活のしづらさ」を抱えた方に対する考えにも変化が生まれる。そうして共に参加できる”街づくり”が出来ていくのだと思います。

(地域生活支援センター 青明舎 壬生洋)



11月11日、「どっこいしょー、どっこいしょー」と南山苑職員のヨサコイソーラン節の踊りで始まった青仁会祭。

当日は、晴れ晴れとした青空が広がり、秋とは思えないほど汗ばむ陽気の中、祭は開始され沢山のお客様に来ていただきました。日頃お世話になっている地域の方々と交流を持ち、「もっと青仁会を知ってもらいたい」「患者様や入所者様にも楽しく過ごしていただきたい」そんな思いからこの祭は始まりました。

会場となったのは、今年6月に開設した高齢者メンタルケア病棟前と介護老人保健施設南山苑前。そこに沢山の屋台を出店しました。焼そばやフランクフルト、納豆巻き、帆立フライ、



懐かしい駄菓子コーナー等、その他、金魚すくいやヨーヨー釣り、輪投げゲームなど盛沢山でした。一方バザー会場では、

職員からの寄付で衣類、おもちゃ、雑貨品が集まり、午後には値札の半額セールを行ったところ、こちらは大反響でした。

そして最大の見所でもある演芸は、高齢者メンタルケア病棟の4Fメモリアルホールで行われました。カラオケ一番様には「歌謡ショー」、根岸公民館様には「歌謡ショーと日本舞踊」、チャイルドハウス様には「お遊戯」、田子高校様には「流し踊り」、千代扇会様には「舞踊ショー」。どの団体様もすばらしいものでした。

また各施設に展示会場を設け、精神科の病気をわかりやすく説明したものや健康相談、「痴呆とは何か」の説明、介護用品の展示や相談、精神障害者生活訓練施設の活動内容や行事の写真を展示しました。



今回の祭には沢山の方々の御協力がありました。演芸で慰問に来てくださった団体の皆様の他に、ボランティアで参加して頂きました八戸光星学院高等学校様、八戸社会福祉専門

学校様、八戸聖ウルスラ学院高等学校様、八戸商業高等学校様、八戸工業大学第一高等学校様、ありがとうございました。

今後も青仁会をもっと理解していただくために、地域の皆様との交流を大切にしていきたいと考えております。来年も職員一同皆様をお待ちしております。

どうぞお気軽においでください。



「すてきなすてきな 世界のため ハートソング2」



PHP研究所
マティ・ステパネク
廣瀬裕子訳
定価:1,150円(税別)

【内容紹介】

いま、ひとりの少年の願いが、静かな感動とともに世界に広がっている。少年の名はマティ。生まれながらに筋ジストロフィーという難病に冒され、限りある命と向き合って生きている12歳の男の子。が、しかし、生きるのが精いっぱいのはずなのに、彼の思いは世界に向かっていく。3歳の時、1つ年上の兄ジャミーを同じ病気で亡くしたことをきっかけに詩作を始める。

マティは語る。「みんなで、こころの歌に耳をすませよう。争いにくしみもない世界のために」「毎日、すくなくとも一つ、他の人のためによいことをしよう」「希望にあふれるところがあれば、きっと未来は変えられる」。

CNN、ニューヨーク・タイムズなど、全米のあらゆるメディアが絶賛し、初版の200部が120万部突破のベストセラーシリーズ第2弾となった話題の書。多くの若い読者に支持されているベストセラー作家・廣瀬裕子氏、初の翻訳詩集ということも話題の一つ。

マティ本人によるイラスト入りのきれいな本はプレゼントにも最適。すべての子どもと大人におくる愛と感動の詩集。この他、前作の「ハートソング」をはじめ、数多く出版されている。

【序】

マティ・ステパネクはわたしの親しい友達であり、このうえなく優れた少年でもあります。彼は平和主義者になりたいと願っています。自作の詩と勇気ある行動によって自分自身のうちなる平和を見つけることが家族や地域や国どうしの融和につながることを示しています。知恵とやさしい発想をもってマティはわたしたちに教えてくれます。人を許すこと、ごくささいなことにも驚きを見つけること、命のささやかな贈り物を日々ほめたたえること、それらがいかに簡単なことであるか。本書は世代を越えた読者に涙と広いこころをもたらししてくれることでしょう。

(元アメリカ大統領 ジミー・カーター)

花ことば

“花”という言葉からは、誰でも“美しさ”というものを考えるのではないのでしょうか。同時にどこことなくロマンチックな香りも感じられます。花ことばは、そんな花の美しさが、ギリシャ神話やローマ神話、あるいは故事などと結びついて生まれました。

ツバキ

〈開花-1/25~5/10頃〉
花ことば……●赤ツバキ…気取らない優美さ ●白ツバキ…申し分のない魅力

ツバキは、木偏に春の字をあてて「椿」と書きます。この文字は、春の訪れの喜びを伝える木という事で、漢字ではなく、「国字」です。というのもツバキはわが国特有の花木だからです。

又、ツバキは、大変品種の多い花で日本産の品種だけでも2000種以上はあると言われています。花色と花形の多彩さ、多様さに艶葉のしっとりとした落ち着き、樹姿のまとまりのよさ、秋から春まで咲き続ける花期の長さなど夢のもてる植物です。そして、ツバキは花粉をメジロ、ヒヨドリなどが運ぶわが国では珍しい「鳥媒介」の1つです。

ツバキという名の語源には色々説があります。葉に厚みがあることから「厚葉木(あつばぎ)」の「あ」を省略した意味。葉につやのあることから「津葉木(つばぎ)」の意味。革のように強い「強葉木(つばぎ)」の意味などがその由来とされています。

フランスでは「椿姫」以来、「つばきを持った女」または「ツバキ」というだけで「贅沢な、おしゃれな女」の意味になっております。



雑穀豆知識

雑穀とは、「あわ」「きび」「ひえ」などのイネ科の穀物の総称です。今では栽培しているところは少なく、また、日常の食卓に登場することはめったにありません。「貧しい」「まずい」といったイメージをもたれやすいですが、現代人に不足しがちな栄養バランスに富み、人間の生理機能や新陳代謝を促すミネラル成分が豊富に含まれ、生活習慣病の予防に大きく貢献することが期待されています。また、土壌や気候条件の悪い場所でもよく育ち、病害虫にも強く、安定した収穫量が見込め、長期保存が出来るなどその有用性は大きいものであります。

「あわ」「きび」「ひえ」「大麦」「蕎麦米」「鳩麦」「アマランサス」「キヌア」等その他多くの種類がある中で、今回は「アマランサス」について紹介します。



アマランサス

南アメリカ原産の穀物で、インカ帝国時代の重要な主食だったそうです。たんぱく質やリジンも多く含み、カルシウムや鉄などのミネラルと食物繊維が、雑穀の中でも群を抜くほどでアメリカ航空宇宙局による「21世紀の栄養食品」として注目を浴びています。たらこあるいは数の子ほどの非常に小さな粒であり、食感はぷちっとした感じで少々苦味もあります。慢性貧血症や骨粗鬆症の予防、アレルギー反応が少ない為アトピー性皮膚炎の改善食としても注目されています。

最近ではスーパーでも見かけることが多く手軽に手に入り、簡単にお米と混ぜていただくことができます。ちなみに私も雑穀米を愛用していますが、効果の程は今現在お試し期間中です。

ペットブームの裏側

～あなたが握る、一つの命～



■ペットの置かれる現状

CMやアニマルセラピーなどの効果も手伝い、今ペットを飼う家庭が増えてきています。しかし、外見の可愛さばかりに目があってしまっていないですか？一つの命を預かっているのだという事を忘れてはいませんか？可愛いから飼うというのは、一番危険な飼い方です。

昨年、一年間での犬・猫の殺処分数は、全国で554,723匹。八戸では、1,853匹。年々、数は減少傾向にあります。ペットを飼っている世帯数から考えると減少しているとは言えない現状です。また、処分される約8割が子犬・子猫であり、“産まれた子供まで育てられない”という理由が大半です。

■飼い主の責任

飼っている動物がむやみに繁殖し、適正に飼う事が出来ないような恐れがあると考えられる場合は、不妊・去勢手術などの措置を取るのも飼い主の責任です。去勢手術は可哀想という声もありますが、では産まれた子供たちへの責任はどうなるのですか？去勢手術には、病気の予防や攻撃性行動の軽減といったメリットもあります。

ペットを手放す理由として、転居・犬の病気・吠え癖・噛み癖・飼い主の病気・噛みつき事故・飼うのが嫌、と言う理由があります。しかし、この中にはしつけ方で改善されるものもあるようです。

ペットを飼うという事は“一つの命を任されている”ということをお忘れず、もう一度責任について考えてみましょう。

●「犬のしつけ」とは？

しつけと芸を教えることは違います。家族や社会の一員として暮らしていく為に必要な善悪・最低限のルールを教える事です。生後20日～4・5ヶ月までが、基本的な性格を身に付ける大切な時期です。

●躰(しつけ)の基本

1. 問題行動が行われたら、必ずその都度注意する。注意したり、しななかったりではいけない。
2. 分かりやすく短い言葉を使う。
3. 色々な言葉を使わない。
例えば、怒る際に「ダメ」「いけない」等と言葉を変えず「ダメ」だけで統一する。
4. 1つの命令に対して、1つのジェスチャーをつける。
5. 犬が遊んでいる時など、集中力が無い時には行わない。
6. 長時間行わず、短時間で集中して行う。
7. ヒステリックにならず、根気良く行う。
8. 犬から尊敬(信頼)される飼い主になる事。
9. 餌で釣らない。
10. 出来た後には、オーバーリアクションで誉めてあげる。

等、躰については“しつけ教室”を利用したり、獣医さんに相談してみてください。

インフルエンザに要注意!!



TOPICS

Q1. インフルエンザと感冒の見分けかたは？

インフルエンザと感冒は、喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳といった共通の症状も出ますが、特徴的なのは、39℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛といった全身症状が強く、気管支炎・肺炎など重症化する事があり、普通の風邪とは全く違う病気です。

Q2. インフルエンザの予防法は？

予防接種: インフルエンザワクチンの接種している人の70～80%の人は接種していない人に比べてインフルエンザに罹らずに済むか、罹っても症状が軽くて済みます。特に予防接種を受ける事が望まれる人として、高齢者・乳幼児・基礎疾患を有する方があげられます。

栄養と休養を十分取る:

体力をつけ、抵抗力を高める事で感染しにくくなります。

人ごみ避ける:

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

適度な温度、湿度を保つ:

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度・湿度を保ちましょう。

外出後の手洗いとうがいの励行:

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

マスクを着用する:

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

Q3. インフルエンザに罹った時には？

インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬を処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。

Q4. インフルエンザとSARSが同時流行したら？

現在鎮静化しているSARS(重症急性呼吸器症候群)も、気温が低くなると再流行する恐れがあります。インフルエンザの流行時期にSARSの発生が重なると、SARSに感染している人が自らの病気をインフルエンザと誤認し、多くの人に感染させてしまう恐れがあります。SARSの疑いや心配のある方は、必ず、最寄りの保健所に事前に電話連絡し、医療機関の紹介や指示を受けてから受診してください。

*SARSの症状は38℃以上の急な発熱と咳、呼吸困難などの呼吸器症状ですので、インフルエンザの症状ととてもよく似ています。

ご自身や家族をインフルエンザから守るために、また、インフルエンザとSARSの同時流行を防ぐために、インフルエンザ予防に積極的に努めましょう。

私達の理念

みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

[診療・ご利用案内]

精神科・神経科・内科・心療内科 **青南病院** ☎27-2016

●受付時間 8:30~11:30 午後は予約診療となります。
土曜日午後・日曜日・祝祭日休診

医療機能評価認定

介護老人保健施設 **南山苑** ☎27-3027

●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

痴呆老人グループホーム **南寿の里** ☎27-3027

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設
地域生活支援センター **青山荘** ☎27-6638

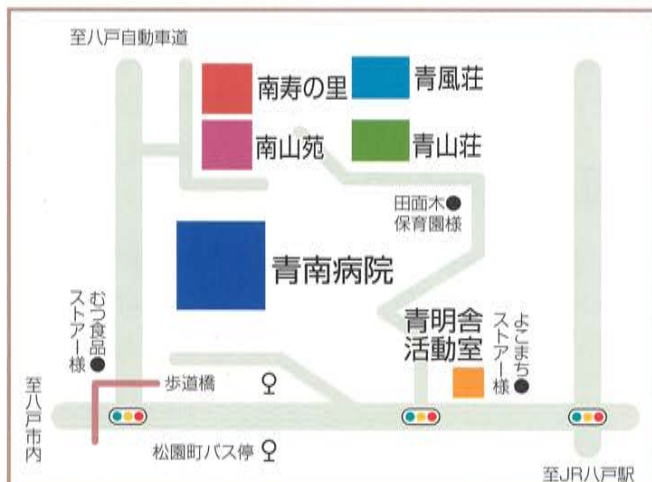
●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。
生活支援センターは、夜21時までご利用できます。電話相談は24時間対応いたします。

精神障害者地域生活支援センター **青明舎** ☎70-2087
活動室 ☎70-2088

●地域で生活を送る精神障害者の生活をサポートします。

訪問看護ステーション **五福** ☎41-1622

●営業時間 月~金曜日 8:30~17:30
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。
24時間体制で看護相談に応じます。



《交通アクセス》東北本線八戸駅よりバス約6分、八戸ICより車約1分

意欲のある職員を募集しています。



発行者／医療法人青仁会
千葉 潜

発行日／平成15年12月15日