

# ニーズレター

発行日 2024年4月25日

特定非営利活動法人 グループホームネット香川

春号



天満さん家のとちおとめ

## もくじ

- 巻頭言 2-3
- 関係者からの声 4
  - ピアサポート活動の魅力
- 入居者からの声
  - 第3の人生 5
  - 2つの希望 6
  - 亀吉と僕 7
- 事務局だより 8
- 編集後記 8

## 巻 頭 言

### 地域デビュー

理事 天満 照美

私が、毎週金曜日の朝、青々とした麦畑の間を、心ウキウキとした足取りで出かける先は、卓球の練習場です。練習場といっても工場の跡で、ほんとうに建物の外枠があるようなところですよ。中には農具や自家用車が収納されていて、その三分の二ぐらいの場所に卓球台が2台置かれています。

持ち主の方が卓球台を入れて、みんながおしゃべりをしたり、お茶を飲んだり、卓球ができるようにと無料で提供してくださっています。

一年前に仕事を辞めてたっぷり時間があり、何もすることがなくぼーっとしている私を見て、やりたいことをしたら？趣味はないの？と周囲からいろいろ声をかけられました。やってみたいなというものもありましたが、なかなか日程等でタイミングが合わず実行に移せませんでした。また、コミュニティセンターは、以前からの人が多く利用は無理でした。

そのような中で私がしていたことといえば、一つはテレビやスマホから仕入れた情報で毎日の食事を作ること。二つ目はスマホでゲーム（脳トレ系統）をするということだけでした。料理を作ると「美味しい」「ありがとう」と言って食べてくれる人がいて、それなりに喜びを感じていました。

しかし、ゲームは楽しいどころかやればやるほどむなしい気持ちになりました。面白くもなくできたからといって、達成感があるわけではありませんでした。ベッドに入っても上を向いて、手がしびれるまでしたり、横向きになって首から頭にかけて、痛みが走るなど身体的にもいいことはありませんでした。もう止めよう、あと一回だけと自分に言い聞かせながら、止めることができませんでした。

ある日、何気なくテレビを観ていると、ウォーキングもいいが、卓球も全身的な運動になる、年齢に関係なく誰もが簡単にできるということを言われていました。そんなとき、ウォーキング中に何回か出会った人に「ウォーキングもいいけど、卓球もいいんだって」と話したら、やっているところがあるから紹介してあげるといわれ、その紹介された先が、さっきの卓球場でした。持ち主の方はとても感じが良くて「ああ、よかった、ちょうど来なくなった人がいたので」と言って、気持ちよく仲間に入れてくれました。卓球をしながらお茶を飲んだり、おしゃべりしたりと

まさに年を重ねた人の居場所です。ユーモアがあり、何時も面白いことを言ってみんなを笑わせる方がおられます。しばらく笑うことを忘れていた私も、ここでは声を出して笑うことができます。

私にとって居場所があるのと無いのとでは、毎日の生活が全然違うということがわかりました。いつもみんなが笑顔で話しかけてくださり、私はその卓球場に行くのが、今はとても楽しみです。大げさに言えばまさに天国です。長い間、居場所を提供する側にいましたが、居場所を受ける側から見た居場所とはこういうものだということがわかりました。外見などは問題ではない、大切なことはそこに集まってくる方の欲求を満ちし、居心地の良さを感じさせる質の問題だと思いました。

以前学んだマズローの欲求5段階説の中の、社会的欲求を思い出しました。この欲求が満たされないと孤独感や社会的不安を感じやすくなるのはほんとうだと思いました。

こうして、今まで地域の人たちと交流のなかった私が、地域に出られるようになり、地域デビューを果たしたわけです。お陰様でゲームの時間はうんと減って、何かの待ち時間ぐらいしかなくなりました。



## 関係者からの声

### ピアサポート活動の魅力

精神障害者ピアサポーター 花崎 泉

ピアサポートとは、仲間としての支え合いのことを言います。私は精神障害があるので、精神障害者ピアサポーターといます。同じような立場の仲間の助けになりたいと思う人は、県や市のピアサポーターとして登録して活動することも可能です。

私の活動の多くは個別支援とあって、悩みを抱えている当事者の方の相談に乗っています。仲間がどんなことで悩み、つまずいているのか、役に立つ情報も提供しつつ、耳を傾け、一緒に考えていく活動です。

私は、同じような立場だから分かり合え、助け合える関係に魅力を感じています。私にとってピアサポーターをすることは、万全とは言えない体調の波をコントロールしながらなので、なかなか根気のいることです。

しかし、だからこそ、同じような体験をしている仲間の良さ、がんばり、想いに気持ちを向けていくことができます。同じような体験をしている仲間との関わりは、陽だまりのような暖かさがあります。気持ちを理解し合えることでの安心感、自分ひとりではないという希望、辛さを乗り越えた人同士の尊重の気持ちが、私が感じるピアサポートの魅力です。

ピアサポートは特別なことではありません。普段の何気ない雑談、あいさつの中でも起こっています。「こんにちは」と笑顔で伝え合うことも、支え合いです。ピアサポートと難しそうに言いますが、自分ができる範囲で人のことを思いやり、関わっていくこと、そんなことがピアサポートです。

普段、そっけなく通り過ぎていく人との関わりですが、それぞれの人には心があり、心の中には自分と同じように無限の世界が広がっています。誰しものが幸せに生きたい、より良く生きたいと思う気持ちは自然な感情です。そして、そのような前向きな思いは、人と寄り添って生きることによって実現することが多いはずで

私はピアサポーターとして、目の前の人があることが嬉しいのか、楽しいのか思いを巡らし、一緒に考えて、その人らしい生き方を一歩踏み出すことを応援する、そんな生き方がしたいです。そして、皆さんが寂しさなどを感じたときは、ピアサポートの寄り添う生き方を思い出してみてください。幸せに生きる一つのヒントが見えるかもしれません。

## 入居者からの声

### 第3の人生

ペンネーム KaKo

私がビアーズに入居してから、早いもので1年が経過しました。この1年の間に私はいろんなことを学びました。私の病気は、双極性感情障害です。

うつ病相と躁病相をくり返すラピッドサイクラーです。うつ病相のときは仕事ができなくなり、退職を余儀なくされる状態におちいります。

また、躁病相のときは病識に欠け、散財を繰り返し、金銭をつかいはたしてしまったり、仕事をしているから、ローンで支払いが出来るからと、ローンを組んでまでも買物をしたりと、とどまることを知らなくなっていました。友人や家族に注意されても「自分は躁になっていない大丈夫」と思っていました。躁病相が落ち着き、正常な判断が出来るようになってきたとき、私は「なんでこんな買物をしたんだろう」と後悔の念にかられ、うつ病相になってしまいました。

仕事も退職し、ローンの支払いや生活費のことを考えると私には、自己破産をするしか道がなく、生活保護を受けなければ生活していけないまでになっていました。

今まで自由に使っていたお金を社協（日常生活支援）に管理してもらう生活になりました。自己破産の手続きを進める中、うつ病相になり半年以上、自室で寝たきりの状態になり、家事が出来なくなり、病院に行く以外は外出が出来なくなっていました。食欲もなくなり、ホームワーカーさんが買物代行をしてくれていたのでもんとうに助かりました。感謝しております。

うつ病相が良くなり、入院治療をしたいと思い自ら入院を決意しました。生活保護申請手続きになり、申請も通り生活保護受給者になりました。

この1年で私の生活は目まぐるしく変わりましたが、病気と上手につきあいながら、いろんな人の助言に耳を傾け生活をしていける喜びを見いだせたらと思っています。

また、病状が回復したら職場復帰をしたいと考えております。

## 2つの希望

ペンネーム 吉高ハイボール

私は、そろそろシニアの世代になるのだが、この半年で2つの幸運に恵まれた。それは社会保険を納めることになったことと医療保険に加入できたことだった。長年の夢と言ったらオーバーだが、ほのかな希望でもあった。

私は、今小売り関係で6時間程働いているが、今の職場は5年を超えて働いている。私は仕事の経験もほとんどなく、勤めても1年ともたなかった。私からすると職場は、ストレスと緊張の場所で（当たり前だが）心身のバランスを崩すところだった。そういう状況で、明日も働こうとか、今日一日頑張ろうといった意欲を保つのは、実際大変だった。働いていて辛いことは、たっぴり世話人さんに聞いてもらった。私は森田療法的に、与えられた仕事を苦しくても、ただやり抜くだけだった。例えて言うなら、飛んでいるジェット機の操縦のように、いろいろな計器を同時に見ながら、バランスを取り舵を操作するようなものであった。

長年働いたことがなかった私にとって、1年、2年と年月を重ねることは、新たな発見であった。仕事を辞めたいと思ったときも、新しい仕事を探す方が、大きな冒険とリスクになるので、それもできなかったというのが正直なところだった。

そして、昨年の秋に「年収の壁」が私の働き方にも関係してきて、社会保険料を納めるに至った。私も社会の一員になったと単純に嬉しかった。さらに私の歳からすると毎月の受診や薬にかかる医療費などは切実な問題で、私も保険は必要に感じた。私は数社に電話をしたが、私の精神の病名を告げるとその段階で断られた。

私は、失望した。一般の人との大きな隔たりを感じずにはいられなかった。

最終、私の会社の取り扱いの保険会社に連絡した。後日、店に外交員の方が見えられた。私は、ただ話だけだと思ったが、意外にも相手の方が真剣だった。私はダメもとで「総合的な医療保険に入りたいんです」と言った。すると「入れますよ」と即答された。驚いた。嘘かと思った。帰り道、私はガッツポーズしたい気分だった。

終わりに、今の私は日々治療を続けること、グループホームの支援があることで、毎日の気だるさと目の前の困難さを乗り切れている。働き方も会社が配慮してくれていることに感謝している。



## 「亀吉と僕」

ペンネーム 七転び八起き

亀を見た。細い路地裏で。名前は亀吉三兄弟。

近所の人にはエサをやっている。文字通りご飯をやっている。白米だ。

亀はお米を食べるのだな～不思議だ。そのうち小魚まで寄って来た。

辺りはちょっとしたパーティーだ。亀に魚の舞い踊り。

近所の人が出た。亀は雑食何でも食べると。

今度、パンでもあげてみよう。

天気が良いと日光浴のため道ばたに出る。不思議だ。

人を警戒してないのかと思う。

道を通る人、皆が亀を眺める。まるで自分たちのペットの様に。

ここ何回か亀吉三兄弟に会いに路地裏に行った。

ご飯の時間以外はあまり見かけない。

わがままで、もっとファンサービスをするべきだ。

そんな亀と僕でした。

終わり



## 事務局だより

2024年度の年会費の振込をお願いします。

新規入会も随時受付しています。入会ご希望の方は事務局までご連絡下さい。

- ご入会いただいた方には、機関誌「ニーズレター」（季刊）をお送りし、またホームページの会員ページへログインできるようにご案内いたします。
- 正会員の方には総会での議決権がございます。総会開催の2週間前までに郵送にてご案内をお送りいたします。

正会員 3,000円 賛助会員 2,000円

【百十四銀行】 中央市場支店 店番 213  
普通預金 0252017  
特定非営利活動法人 グループホームネット香川  
【郵便局】 01670-4-5576  
特定非営利活動法人 グループホームネット香川

### ■ 2024年度の総会開催日時のお知らせ

毎年6月第2水曜日に開催しております定時総会について、2024年度は、6月12日 水曜日に開催を予定しております。

2023年度と同様に、事務所での開催を予定しております。

ご案内につきましては、5月の末頃に議案書と共にお送りさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

## 編集後記

待ちに待った春です。今から楽しみにしているのが家庭菜園です。

二坪ぐらいの狭いところですが、すでに買った種は、サラダ小松菜、あまうま五寸人参、かつおな、ミニレタスです。いちごはすでに二株植えました。あと、ミニトマト、キュウリ、お花も植えたいと思うと大丈夫かな？

グループホームの入居者が植木鉢で野菜を育てておられます。たまに訪ねるとやっぱり見るのが楽しみです。（つつい余計なことを言ってしまうますが）植物を育てている方や、育っていく植物を目にすると、なんだかいとおしいという気持ちになります。今年も穏やかな春でありますように。

（天満）

（発行）特定非営利活動法人 グループホームネット香川

連絡先： 香川県高松市成合町559番地15

TEL：087-885-5270 FAX：087-887-5955