

# りれいしよん

## メンタルヘルスだより

第4号

発行日/平成14年11月

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8570

三重県津市広明町13

三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2248

FAX059-228-2085



県内の精神保健福祉ボランティア活動のようす。  
みなさん生き生きと活動していらっしゃいます。

こころの健康づくりフェスティバル  
学生ボランティアを交えてアトラクション（三重てのひら）



デイケアで音楽を楽しむ（ふわっと）



保健所デイケアでのゲーム  
（ボランティア千姫）

●第4号の内容●

グループホームって	2
ボランティア特集	4
精神保健福祉三重県大会のご案内	6
リラックス『ダンスセラピーへの招待』	7
H13年度決算・H14年度予算、編集後記	8

# グループホームって？

ある程度の自活能力があり、作業所や仕事に行っている者が、世話人から日常生活上の援助を受けながら、共同生活をします。県内には現在、7カ所のグループホームがあります。

県内のグループホームに次のことをご確認ください。

- ①定員は？ ②現在の入居者数は？ ③平均利用期間は？ ④見学はできる？ ⑤入居者の声
- ⑥PRをどうぞ

## みどり荘

四日市市日永 2-1-31

問合せ先 0593-49-1950 (地域生活支援センター HANA)

①4人 ②男性4人 ③1040日 ④できる

⑤最近、引越した近代的に住みやすいアパートです。交通の便も良いです。

⑥みんなで支えあいながら、楽しく・おかしく過ごすことができます。一度、遊びに来てください。

## グループホーム笹川

四日市市笹川 9-15

問合せ先 0593-49-1950 (地域生活支援センター HANA)

①6人 ②女性4人、男性2人

③875日 ④できる

⑤⑥県内で唯一、県営住宅を利用しています。自治会活動にも参加するなど、地域住民との交流も盛んです。

## 竹の子荘

松阪市下村町字党部 2203-1

問合せ先 0598-9-6105

①7人 ②男性7人 ③約3年 ④できる

⑤一人では寂しいけれど、ここは暖かく、ありがたい場所です。本音で話ができる場所です。

⑥アットホームな雰囲気を大切に、毎日どこかで笑い声が聞こえます。いつでも見学受付中です。



## 南風荘

津市城山 3-5-2

問合せ先 059-238-0303 (地域生活支援センター アンダンテ)

①6人 ②男性6人 ③2880日 ④できない

⑤休日には自分達で買い物に行き、みんなで楽しく暮らしています。

⑥県下初のグループホームです。共同生活のなかで、自分らしい生活を目指しています。アパートへの単身生活に移った人もいます。



## はるか

津市城山 11-10-7

問合せ先 059-238-0303 (地域生活支援センター アンダンテ)

①6人 ②男性5人 ③360日 (H13.4~) ④できない

⑤メンバーもスタッフも仲良くやっています。ハッピーな毎日です。

⑥共に暮らしながら一人ひとりの生活を大切に、自立に向けての生活を支援する場です。バックアップ施設からの協力もあります。



## あすか

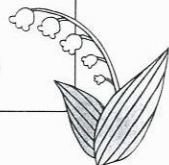
津市城山 11-10-10

問合せ先 059-238-0303 (地域生活支援センター アンダンテ)

①4人 ②女性4人 ③280日 (H13.5~) ④できない

⑤毎日、楽しく過ごしています。協員の「和」を大切にしています。

⑥重度の精神障害者グループホームとして、金銭管理・服薬指導もしています。スタッフは常勤で生活支援をしています。



紹介しました6カ所の利用料は、1日あたり約600円~2,000円ほどです。

この他にも、薬物依存からの回復者のグループホーム「三重ダルク」(津市丸の内1-16)があります。入居定員は4人ですが、県外からの方が多く、入れ替わりも他のグループホームに比べて早いようです。

## ボランティア活動紹介

“縁の下の力持ち”のボランティアさん…日頃いろいろな場面で見かけていたでいています。

でも…具体的な活動となると知っているようで、知らないのでは？  
そこで、今回はお二人のボランティアさんに登場していただき、日頃の活動を  
紹介していただくことになりました。

ボランティア「千姫」の代表

### 吉川さんの活動の ひとコマです。

- ・第1、3、5金曜日、保健所でのデイケアに参加。
- ・毎週火・水曜日は保健所の一室にフリースペースが開設されており、特に水曜日はホワイトルームと称してメンバーの自主活動の場となっているのでその活動に参加。
- ・第4金曜日、桑名市福祉センターの一室をお借りしてボランティア千姫主催のサロン「べころべころ」を開設し、メンバーの方がゆっくりのんびりできる場として利用してもらっています。
- ・第4月曜日、地域の病院のデイケアに参加。
- ・年に何度かのフリーマーケットへ参加し、その収益を千姫やホワイトルームの運営資金の一部にしています。



活動を通しての

### 感想 楽しみはメンバーさん達の笑顔……

私は言葉がうまく話せないのですが、たくさんの人たちと出たいという思いから参加したのがきっかけでした。

まだまだ人前で話すことに対して勇気が必要だった私に対して、はじめてメンバーの方とお会いした時、少し驚いた様子でしたが、あたたかく仲間として迎え入れていただいたのを今でもよく覚えてます。

私の話を聞くと気を使わせてしまい、気疲れさせないかと思ったこともありましたが、私の元気が少しでも伝わればよいなと思っています。楽しみは何と言ってもメンバーさん達の笑顔です。繊細でデリケートな方が多いようですが、今まで感じなかったメンバーさん達の素敵な所を発見したときはとても嬉しいですね。今まであまり話をされなかった方が色々なボランティアと自分から積極的に話すようになったり、いつもより元氣な様子を見た時も嬉しいことのひとつです。

いろいろ楽しいこともあるのですが、参加させていただくたびに反省もあります。もっとあたたかい、幸せな気持ちを感じていただけるのはどうしていけばいいのかな？

心のくつろげる空間をつくっていくには何をすればいいのかな？私達、ボランティアと同じようにもっとと社会、世間の方とつながりをもっていくにはどうしていけばいいかなど課題はたくさんあります。

でもメンバーさん達それぞれ楽しい事、嬉しいことを見つけてそして社会が彼らの個性を生かして、周りの人達とつながりをもって支えあう様になる事を心から願っています。

### ノーマライゼーションの理念実現に向けて…

三重県精神保健福祉ボランティア連絡協議会 副会長の想い

障害のある人が障害のない人と同等に生活し、共に生き生きと活動できる社会を目指す「ノーマライゼーション」の理念が普及・定着してきました。

障害者の福祉に関して、これまでの生活支援という場面だけでなく、自立と社会参加を促進するため、この理念の実現に向けて積極的に取り組むことが求められています。精神保健福祉分野においても、今後より一層、努力・協力をしていきたいものです。

さて、平成14年7月に名称に福祉を加え「三重県精神保健福祉ボランティア連絡協議会」と改名いたしました。今後ともよろしくお願いたします。

※三重でのひらでは、ボランティア募集中です。(問い合わせ先:059-255-2151)

### ボランティア「ふわっと」 杉谷さんたちの活動の ひとコマです。

※ 9月4日 水曜日 晴れ ※

「残暑にて 赤福氷 いとおいし」「あま夏氷 暑さでも癒れも ひいてく」「赤福氷 食べて今年の夏終わる」これはメンバーさんたちの句。今日のミニデイズは「赤福氷を食べに行こう!!」の第2弾。強い日差しの中、往復約8キロ、7人でおかげ横丁まで歩いて行った。みんな2週間ぶりに会っておしゃべりするのが楽しくて、暑がるうが、遠路歩こうが集まって来る。「しんどかったら降りばバスにしようね。」と言ってもやっぱりおしゃべりしながら歩い歩いて帰ってくる。

空の青さや道端に咲く花、小さな風に感動しながら、話題は病気のことから音楽のこと等々。「ラジオ深夜便」で盛り上がる。おかげ横丁に着くと、まずクーラーの効いた涼うさく屋さんに飛び込んだ。涼し気の甘い薫りと涼しさで一息つき、団五郎茶屋へ。夏休みも終わった平日とは言え観光地。はぐれないように気を付けながら、かき氷を買ってレトロな板間の部屋に上がる。氷をこぼさないようにサクサク削しながら口に運ぶ。この瞬間が一番。デイケアに来た頃は何も深らなかつた。0君がほそほそというんな話をするようになった。彼のことを家族のようだとするH君は時行発起人。一見クール、でもすごく優しいS君。ファッションや家族、故郷の話をするのは女の子たち。わたしたちは普通の仲良しグループ。最後にもう2句。

「伊勢路ゆく 夏の終わりの せみしくれ」「正座して またあくらする かき氷」

杉谷 いづみ



### \*ちょっとした感動\*

本来の活動を終えてホッとしたりしたときに、メンバーさん達の思わぬ行動に出くわし感動することがある。

例えば、調理実習の後、残ったメンバーさんとのコーヒータイムで楽しくおしゃべりをしてる時、今まで話すのを聞いたことのないメンバーさんが、突然過去の入院歴を話し出したのには皆驚いてしまった。また、残暑きびしい折、赤福氷を食べに往復50分の道のりを歩いて戻った時、ソファで休憩をとりながら、銘々句ずつ俳句をつかったのにも驚き、感動してしまつた。

何の制約も受けないメンバーさん達の自主活動だからこそ生き生きと活動ができ、発言できる場になっているのだと思う。これから先にも、こんな感動に出会えますように。

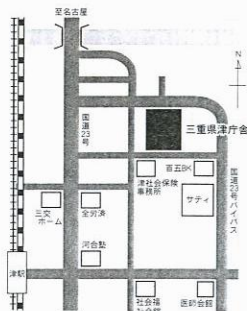
田中 瑛子

### 「第4回精神保健ボランティア全国大会 IN しが」

- 第1日目 平成14年11月26日(火)午後1時～ ピアザ淡海(大津市)
- 第2日目 平成14年11月27日(水)午前10時～ びわ湖ホール(大津市)
- お問い合わせ先…滋賀メンタルヘルス友の会事務局 TEL.077-567-5010

## 第35回精神保健福祉三重県大会

- 開催日時…平成14年11月18日(月)13:40～16:00
- 開催場所…県庁庁舎(津市桜橋)
- プログラム…  
表彰式13:40～14:10  
アトラクション:14:10～14:40  
～出演 小規模作業所等のみなさんによる歌  
…日頃の練習成果を見てね…
- 特別講演:14:40～16:00  
その他、展示即売もあります。



※県庁とお間違えのないように  
所在地:三重県津市桜橋3丁目44-34

### 特別講演

#### 「障害者が地域であたりまえに生活するために」

社会福祉法人一委会「麦の郷」事務局長 田中秀樹氏

社会福祉法人一委会「麦の郷」は、2000年世界障害者リハビリテーション学会の「先進的活動」施設(ベストプラクティス)と認定される

障害やさまざまな不利益を受けている人の出会いから生まれた「放っとけやん」との気持ち(原動力)になって、社会資源づくりや運動を展開してきた麦の郷。

「これまでは地域に『支えられ』てきた…今度は地域に役立つ『支える』ことができる施設として、また、人が人として生まれ、地域であたりまえに生きられる街づくりをすすめることを目標に」

この麦の郷は、設立当初より入所訓練施設というスタイルをとらず、就労の場と住まいの場を確保するというスタイルで利用者の支援が継続されており、この姿勢が利用者の自立へと結びついているように思われます。

今回は、麦の郷の前身である たつのご共同作業所(精神障害、ろう重複障害、知的障害、肢体障害の仲間が集まった)の設立時から関わっていらっしゃる田中秀樹氏をお迎えし、具体的なことのような「支えられ」があって、障害者が自立をつかみ地域生活を実現させていったのか、そして、今日の「障害者総合リハビリテーション施設」に至ったのかをお話させていただきます。

\*麦の郷・和歌山県和歌山市において、1990年に家族、医師、共同作業所関係者によって組織された社会福祉法人一委会により運営されている。精神障害者、知的障害者、身体障害者に加え、地域の高齢者への支援もすすめられている。

- 問合せ先/三重県精神保健福祉協議会(障害福祉チーム内)  
電話059-224-2248



講師 崎山 ゆかり

- アメリカダンスセラピー協会認定ダンスセラピスト指導者  
(ADTR:Academy of Dance Therapist Registered)
- 奈良県健康づくりセンター健康増進課

## リラックス ダンスセラピー への招待

みなさんはダンスセラピーという言葉を目にしたとき、どんなイメージをお持ちになりますか? 「ダンスは苦手だし踊るなんて気がすしかしいなあ」と感じる方も多いのではないのでしょうか?

ダンスセラピーとは、いわゆる「ダンス」を踊り、気分をリフレッシュすることではありません。人の動きを用いた心理療法のひとつで、アメリカダンスセラピー協会(ADTA)では、次のように定義しています。「ダンスセラピーとは個人の身体的精神的社会的認知統合を促進するために、ムーブメントを心理療法的に用いることである」。(その人のできる動きを用い、心からからだをひとつにしたり、人との交流が保てるようになることを目指す心理療法という意味です)

ダンスセラピーにおけるダンスというのは、いわゆる〇〇ダンスと名称があるような決まった型のダンスを意味するのではなく、その人のからだから生まれるすべての動き(ムーブメント)を対象としています。極論を言えば、動かないでただじっとそこにいてもその人の動きだととらえます。ですから、老若男女を問わずあらゆる人の心身のさまざまな障害にに応じて適応されるのです。

ダンスセラピーの治療的要素としては、こころの中のイメージをからだで表現できる開放的な場であることや、人と共に動くことで言葉を介さない非言語的なコミュニケーションが体験できることなどが挙げられます。日常の枠組みから少し離れ、安全な場での遊びや動きの中で人とのかかわる体験は、その人の心とからだに大きく響くのです。

人の心やからだはそんな単純なものではないので、楽しく踊ればそれでいい、というわけではありません。しかしながら、セッションを共にする人たちがそれぞれのからだの動きで自分を表現しその笑顔を見ると、ダンスセラピーの大きさや奥の深さを感じざるを得ません。みなさん、一度ダンスセラピーの扉を叩いてみませんか?



大きな布を使って遊ぶダンスセラピー

ダンスセラピーを楽しむ子ども達

# 三重県精神保健福祉協議会

## 平成13年度事業報告

1. 平成13年度理事会の開催  
第1回平成13年6月11日(月) 場所: 勤労者福祉会館  
第2回平成13年11月19日(月) 場所: 三重県津庁舎
2. 定期総会の開催  
平成13年11月19日(月) 三重県津庁舎
3. 第34回精神保健福祉三重県大会の開催  
平成13年11月19日(月) 三重県津庁舎  
内容:  
1) 精神保健福祉協議会長表彰  
2) アトラクション~小規模作業所等による歌等  
3) 特別講演「家族の力・自然治癒力を引き出す方法」  
日本家族研究会・家族療法学会副会長 吉川 悟氏  
\*その他~小規模作業所等の作品展示即売会も同時開催  
参加者: 450名 (H12年度~360名)
4. メンタルヘルスだより「りれいしょん」の発行 年2回、各13,000部  
・メンタルヘルス編集委員会の開催 年4回
5. 「第3回精神ボランティア全国集いの集いin三重」への共催  
日時: 平成14年1月26日(土)・27日(日)  
場所: 阿児町阿児アリーナ
6. 平成13年度地域精神保健福祉研修会の開催  
日時: 平成14年2月19日(火) 場所: 県総合文化センター  
内容: 講演「最近の思春期の病態の特徴とその対応のあり方  
…引きこもり 犯罪 最近のボーダーラインの特徴」  
講師 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 牛島定信教授

7. 会員の加入促進  
個人会員: 603 団体会員: 69 (市12、町村56、その他1)、特別会員: 38 合計 710
8. 関係団体の育成  
三重県断酒新生活会、三重県精神障害者家族会連合会への援助

## 平成14年度事業計画

1. 理事会の開催  
第1回 平成14年6月21日(金) 勤労者福祉会館  
第2回 平成14年11月18日(月) 津庁舎
2. 定期総会の開催  
平成14年11月18日(月) 津庁舎
3. 第35回精神保健福祉三重県大会  
平成14年11月18日(月) 津庁舎
4. メンタルヘルスだより「りれいしょん」の発行  
年2回発行
5. 研修・講習会等の開催  
平成15年2月頃、久居庁舎(予定) こころの健康センターとの共催
6. 三重県精神保健福祉協議会長表彰  
精神保健福祉に功労された個人、団体を表彰する
7. 関係団体の育成  
三重断酒会新生活会、三重県精神障害者家族会連合会
8. 会員の加入促進  
本協議会の趣旨のより一層の徹底と財源確保のため、会員加入の促進を図る。

## 平成13年度決算

1 収入		13年度決算額		備 考		(単位 円)	
1 会 費	1,893,000	個人803、団体688(市12、町村56)特別38					
2 補助金	0						
3 協賛金	0						
4 雑収入	297	預金利息					
5 繰越金	411,751						
合 計	1,804,958						
2 支出		13年度決算額		備 考			
1 事務費	11,475						
		旅 費	0				
		消耗品費	0				
		食糧費	0				
		通信運搬費	4,450				
		手数料	7,025	払込手数料			
2 事業費	1,328,637						
会議費	66,400						
		旅 費	27,040	理事会旅費			
		印刷製本費	0				
		食糧費	36,910	理事会コーヒー代等			
		通信運搬費	0				
		会場借上費	2,450				
大会費	503,676						
		旅 費	0				
		消耗品費	10,012	粗品・茶葉・電池代			
		印刷製本費	185,708	大会ポスター等印刷費			
		食糧費	17,660	大会弁当代			
		謝 礼	130,000	講師・アトラクション等謝礼			
		表彰費	108,658	表彰記念品代			
		会場設置費	49,638	看板等作成および設置費			
		会場借上費	0				
		通信運搬費	2,000	大会案内等郵送料			
啓蒙普及費	759,561						
		旅 費	29,150	メンタルヘルスだより編集委員			
		消耗品費	0				
		印刷製本費	352,885	メンタルヘルスだより印刷代			
		食糧費	19,950	メンタルヘルスだより編集委員昼食代			
		謝 礼	267,266	メンタルヘルスだよりコンタクト・DM賞状代			
		会場借上費	0				
		通信運搬費	90,530	メンタルヘルスだより送料			
3 対価費	200,000						
		指導費成費	200,000	三楽連・三重断酒会助成			
4 分担費	36,000						
		分担金	36,000	全国連絡協議会費(H13年度分)			
5 予備費	0						
合 計	1,576,112						

## 平成14年度予算

1 収入		14年度予算額		備 考		(単位 円)	
1 会 費	1,893,000	個人803、団体688(市12、町村56)特別38					
2 補助金	0						
3 協賛金	0						
4 雑収入	300	預金利息					
5 繰越金	229,846						
合 計	1,823,046						
2 支出		14年度予算額		備 考			
1 事務費	13,000						
		旅 費	0				
		消耗品費	1,000				
		食糧費	0				
		通信運搬費	5,000	会員募集郵送料			
		手数料	7,000	払込手数料			
2 事業費	1,374,000						
会議費	96,000						
		旅 費	40,000	理事会旅費			
		印刷製本費	5,000				
		食糧費	40,000	理事会コーヒー代等			
		通信運搬費	5,000				
		会場借上費	5,000				
大会費	604,000						
		旅 費	0				
		消耗品費	9,000	米費等粗品			
		印刷製本費	200,000	大会ポスター等印刷費			
		食糧費	20,000	大会弁当代			
		謝 礼	150,000	講師等謝礼			
		表彰費	100,000	表彰記念品代			
		会場設置費	100,000	看板等作成および設置費			
		会場借上費	20,000				
		通信運搬費	5,000	大会案内等郵送料			
啓蒙普及費	676,000						
		旅 費	30,000				
		消耗品費	5,000				
		印刷製本費	300,000	メンタルヘルスだより印刷代			
		食糧費	20,000	メンタルヘルス			
		謝 礼	200,000	研修会講師等謝礼			
		会場借上費	0				
		通信運搬費	20,000				
3 対価費	100,000						
		指導費成費	100,000	メンタルヘルス送料			
4 分担費	36,000						
		分担金	36,000	大会費助成金、全国連絡協議会費			
5 予備費	0						
合 計	1,823,046						

編 集  
後 記

今年は、例年になく暑い日が続き、夏は終わらないのかと思われるほどでしたが、やっと秋ですね。そして、今年も精神保健福祉三重県大会の季節となりました。今年もたくさんの方とお会いできることを楽しみにしています。この号から一部編集委員の交代がありました。新メンバーは、…一の高隈長さん(家族会代表)、木村章弘さん(松阪厚生病院)、高見貴代さん(津保健福祉部)です。これからもよろしくお願いたします。

事務局

## 三重県精神保健福祉協議会

この「りれいしょん」へのご意見・ご感想をお待ちしています。

ご意見

〒514-8570 三重県津市広明町13 三重県障害福祉チーム内  
TEL059-224-2248 FAX059-228-2085