

SSKW

巣立ちだより



— 目 次 —

- ・リカバリー・カレッジ開校に寄せて … 1-3
- ・各所のイベント紹介① - 巣立ち工房：果物狩り - … 3
- ・日本心理臨床学会第32回秋季大会にルポゼが参加 … 4
- ・ユースメンタルサポート Color
 - 都立世田谷高校との連携が始まっています - … 5
- ・各所のイベント紹介② - こひつじ舎：BBQ大会 - … 5-6
- ・ジーナさん講演会の予告 「人の可能性を導き出すには」 … 6
- ・第10回 愛のふれあいコンサート - ご報告 - … 7
- ・こひつじ舎 配食サービスのご報告 … 8

リカバリー・カレッジ 開校に寄せて



前回の巣立ちだよりでもお知らせしましたが、今春より三鷹市ピアサポート事業の一環として、「リカバリー・カレッジ（こころの元気回復市民講座）」を開校しました。

リカバリーとは、「精神疾患を抱えながらも意義ある、満足のいく人生を立て直していく」ための考え方です。リカバリー・カレッジとは、自らの人生をより豊かにするために、自ら主体的にこころの元気回復を求める教育の場であり、あらゆる立場の方が対等に学び合う機会になるものです。

リカバリー・カレッジでは、支援者やサービス利用者という立場を越えて、ひとりの学生としてクラスに参加いただきました。リカバリー・カレッジ春期は、5コースからスタートしましたが、各クラスの延受講者数は、450名になりました。半日クラス、6日クラス、12日クラス等、受講者の皆様のペースで参加できるように企画・運営しました。

以下は、講座担当者、及び受講者の感想です。

「リカバリー入門」は、「リカバリー」の考え方を知っていただくために、「リカバリー」について語られた言葉をたくさん用意しました。また、「リカバリー」には「出会い」が大切であることを強調して受講された方にはお伝えしました。その意味で、「出会いによって人生や病状が激変することがあるということが印象に残りました」（「リカバリー入門」受講者）、と言う感想をいただいたのは大きな手ごたえとなりました。リカバリー・カレッジは何度でも受講していただけるように、内容を改めて、知恵を絞って工夫と準備をして、常に成長を心がけています。

（田中）

「リカバリーの実践に向けて」は、支援者、そしてこれから支援者として働くことを目指す方を対象としたクラスです。支援者とサービス利用者が、ひとつの机を囲んで、同じ学生として意見交換をされていました（左下写真）。率直な意見を出し合っていた様子がとても印象的でした。私自身もパワーをいただきました。

（大平）

今回初めて WRAP を担当することになり、ぜひみんなと WRAP を深めるため、ディスカッションを積極的に取り入れていきたいと思いました（右下写真）。いざ直前に準備する段階になり、果たしてどうすればいいのだろうと急に不安になりました。しかし今回の参加者は、とても積極的で、いろいろと深く考えている方が多く、みんなに助けられ、イメージしていたようなク

ラスになったのではないかと思います。12 回終わった時には、無事終わったという達成感と、これで終わってしまったという寂しさで、いっぱいでした。これからも、ますます充実した、楽しいクラスにしたいと思います。（下村）

「どこか遠い国の人が名付けた「病名や症状」、「考え方のくせの呼び名」ではなくて、「困っている事に自分自身がじっくりくる「言葉」で名前をつけることができ、とてもおもしろいです。（当事者研究ミーティング受講者）

『「リカバリーを促す支援、邪魔する支援、改善法』がとても参考になりました。利用者さん、支援者さん、両方の立場の言葉を聞いたのが興味深かったです」（「リカバリー実践に向けて」受講者）、「自分だけがこういう症状が出るのかと思っていたけど、他の人も似たようなことを発言していて、自分だけではないと思えた」

（WRAP クラス受講者）、「人に受け入れてもらい、人を受け入れる感覚を味わえる場」（ピアカウンセリング講座受講者）、「普段考えない角度から、自分や人生を見つけるきっかけをくれる講座」

（ピアカウンセリング講座受講者）

各コースに参加された皆様からとても丁寧にフィードバックをいただきました。参加された皆様、本当にありがとうございました。秋期のリカバリー・カレッジは9月24日から開講します。初めての方も、二度目の方も、リカバリー・カレッジでお逢いできると嬉しいです。ふるってご参加ください。（リカバリー・チーム）



次頁に秋期講座の概要をご案内しております

<秋期講座の概要>

- ・受講期間：平成25年9月24日～平成25年12月20日（秋期）
- ・開催日：火曜日、水曜日、金曜日の13:30～15:30（一部16:00終了の講座あり）
- ・受講定員：各講義15名前後
- ・学費：無料
- ・申込み方法：

登録及びコース内容確認は、下記にご連絡、アクセスください。

- 巣立ち風・リカバリー・チーム：小林/下村/田中 Tel: 0422-34-2761
- E-Mail: sudachi-kaze@sudachikai.eco.to
- ウェブサイト: <http://sudachikai.eco.to/katudou/pia-support.html>

各所のイベント紹介 ①

- 巣立ち工房：果物狩り -



巣立ち工房では作業の合間を見て、様々なレクリエーションを行っています。今回は毎年恒例の果物狩りへ、2週続けてのツアーとなりました。

8月7日にはブルーベリー狩りへ、翌週14日にはぶどう狩りへ、それぞれ三鷹市内の果樹園へ15名前後のメンバー、スタッフで行ってきました。

ブルーベリー狩りでは、約70種類もある品種からどれが美味しいか、どんな違いがあるか試食していきましました。酸味が強いもの、甘味が濃いものと様々で、「少し酸味がある方が良いかなあ」などと好みの味を探すメンバーもいました。「久しぶりにブルーベリーを食べた」「たくさん食べれて良かった

と好評でした。

ぶどう狩りでは、巨峰やマスカットなど6種類のぶどうがあり、一人2房もぎ取って、新鮮なぶ



どうをいただきました。もぎ取ることが楽しいメンバーや「美味しい、美味しい」と言って食べるメンバーといて、こちらも大好評でした。その後、食茶房むうぷに昼食を食べに行き、三色丼やクマの模様に盛り付けられたハヤシライスなど、皆で楽しく食事をしてきま

ました。

次は「なし狩りに行きたい」という声も上がっていて、計画を立てようと考えています。

（巣立ち工房 波佐）

日本心理臨床学会 第32回秋季大会 ＜ルポゼが参加＞

8月25日（日）～28日（水）、パシフィコ横浜にて行われた日本心理臨床学会の秋季大会で、ルポゼが研究発表を行いました。

日本心理臨床学会は、会員数2万人を超える、心理学系では国内最大の学会です。今回はポスター発表の形で、平成21年から4年間に及ぶルポゼでのリワーク支援の取り組みをまとめ、「福祉サービス施設でのうつ病者リワーク支援—リカバリ—志向に基づく地域リハビリテーションモデル—」と題して紹介しました。

ポスター発表とは、各々の研究結果をポスターの形にし、会場に設置されたパネルに掲示するもので、今回はパシフィコ横浜の広大な展示ホールを使って、のべ500件近い団体・個人による発表がありました。教育・医療・産業など、心理職の職域は多方面にわたるため、発表も様々な分野・立場からのもの

が並びました。そんな中でも、リワーク関連の発表はさほど多くなく、さらに社会福祉法人でのリワーク支援というルポゼの存在は、未だ非常に珍しいものであることが分かります。

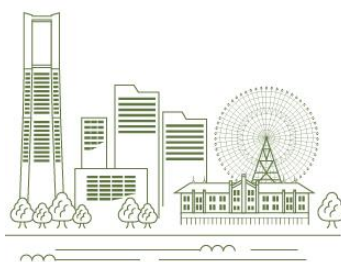
発表時間は2時間でしたが、その間に多くの方々が足を止めてくださり、熱心にポスターを読んでいかれました。数名の方からは、“クリニック等でのリワークデイケアや、訓練型リワーク施設との違いは？”といった疑問や、他県でリワーク支援施設を立ち上げる予定の方からのご質問などもあり、ルポゼでの取り組みに興味を持ってくださったようです。会場で配布したルポゼのパンフレットも、多くの方が手に取っていただきました。また、ルポゼスタッフの側も、今回の発表を通して自分たちの実践を「リカバリー」という視点からまとめ、客観視することができ、実り多い経験となりました。



臨床心理学が、臨床実践から得られる知見を重視していることはもちろんですが、一方で実証科学としての一面もまた明確に持っています。巢立ち会全体が持っている「リカバリー志向」

が、リワークという目的においてどの程度、どのような意義や効果を持ち得るのか、実績データを踏まえての検証もより深めながら、ルポゼでの実践を重ねていきたいと思っています。

（シンフォニー 阿部）



<ユースメンタルサポート Color>

－ 都立世田谷泉高校との連携が始まっています －

ユースメンタルサポート Color は、その活動拠点をシンフォニーに移して、思春期の若者への早期支援をコンセプトにした事業を続けています。

昨年度、独立行政法人福祉医療機構からの助成金を受けて、「精神疾患を持つ若者への早期支援・自殺予防事業」を実施し、年度末には報告書を作成しました。この報告書は、現在の Color の事業内容を詳細にまとめており、同じような事業を始めたいと考えている方がマニュアルのように活用できることを目指して作られています。加えて、利用者アンケートや効果測定の結果も載せており、非常に読み応えのある1冊となっております。当会のホームページから無料でダウンロードできますので、ぜひご一読下さい。

(<http://sudachikai.eco.to/color/index.html>)

そして今年度は同じ補助金を受けて、東京都立世田谷泉高校と松沢病院との三者で連携

して「精神疾患を持つ高校生への早期支援事業」を実施しています。これは、都立世田谷泉高校の生徒で養護教員や担任等がメンタルヘルスの問題を持つ可能性があるとして判断した生徒を紹介してもらい、定期的に個別支援を行っていくものです。また、その家族からの相談を受けたり、生徒へのアンケート調査や教員研修、そして生徒へのメンタルヘルスに関する授業を実施するなど、多岐にわたっています。

なお、来年2月22日（土）の午後には、世田谷区烏山区民センターの大ホールにて、松沢病院精神科医長の三角順子先生をお招きし、思春期のメンタルヘルスについての講演会を開催する予定です。こちらの詳細はホームページ (<http://sudachikai.eco.to/>) 等でご案内していきますのでどうぞご参加下さい。

（シンフォニー 長門）

各所のイベント紹介 ②

－ こひつじ舎：BBQ大会 －



すっかり梅雨も明けた7月30日火曜日。

こひつじ舎では、スタッフを含め総勢38名が参加しての毎年恒例となったBBQ大会が近くのカニ山公園で行われました。真夏の開催は昨年に引き続き、今年で2回目。今回はこひつじ舎の元気若者メンバー4



名が幹事に名乗りをあげ、案内状の作成、参加者

の募集、食品・飲み物の買い出し、BBQに必要な用具の借り受け等、積極的に動いてくれました。今回は何と云っても、田尾理事長がお忙しい中参加して下さり、こひつじ舎の若いメンバーや新しいメンバー

と気軽な感じで言葉を交わしている姿を見られたことが、とても嬉しいことでした。

暑い中だったので、車での会場間送迎も行い大変好評、火起こしに少し手間取ったものの、11Kgのお肉を完食、冷やしたスイカも好評で、楽しい一日となりました！ 参加した皆さんからは、

「焼肉食べ放題より安くて美味しかった！」、「車での送迎が楽でよかった。」、「ビールも充分飲めた。」、「リクエストした飲み物が出たので嬉しかった。」等、嬉しい感想ばかりをいただき、幹事一同、笑顔になることができました。

（こひつじ舎 齊藤）

ご案内

ジーナさん講演会を開催します

「H.O.P.E.～人の可能性を導き出すためには」

例年恒例となっている、三鷹市精神障がい者地域支援連絡会との合同企画である「メンタルヘルス講演会」ですが、今年は WRAP（元気回復行動プラン）で有名な米国コーブランドセンターから講師をお招きして、10月5日（土）の午後に三鷹駅前コミュニティーセンターにて開催します。

講師であるジーナ・カルホーンさんは、現在コーブランドセンターで最も活躍されているピア・スペシャリストで、ご自身も長く州立精神科病院に入院していた経験をお持ちです。しかし、そこからリハビリした彼女は、その後その病院を閉鎖する委員会の委員を務めることになるのでした…などという、何となくドラマチックなお話を期待してしまいますね。ただ、チラシの「ご本人からのメッセージ」を読むと、ご自身の体験談に加えて、まさにこの講演会のテーマでもある「人の可能性を導き出すやり方」そのポイントをお伝え頂けるのではないかと、そんな期待も感じています。

我々が支援で最も注意を払うべきことは、本人の話に耳を傾けた上で、何が本人の主体性を強められるのかを考えることです。専門家の支援がむしろ本人の主体性を低めてしまった、そ

んな声をしばしば耳にする中で、今回の講演は専門家から当事者・家族の方など、どなたでもリカバリーの素晴らしさに触れることができる、そんな有意義なお話になることは間違いありません。

今回の来日では日本精神科救急学会での特別講演もなさる予定です。そのジーナさんの三鷹での講演会はとても貴重です。ぜひお見逃しなく！

◎ 会場や申込方法などの詳細は、巢立ち会ホームページのお知らせ欄をご覧ください。

<http://sudachikai.eco.to/>

◎ なお、コーブランドセンターのホームページ <http://copelandcenter.com/facilitators/gina-calhoun> では、英語ですが彼女のプロフィールと詳細な内容をご覧になれます。

※ H.O.P.EはHow other possibilities emergeの略です。

（シンフォニー 長門）

第10回 愛のふれあいコンサート



2013年7月5日（金）、調布市文化会館たづくりくすのきホールにて、「巣立ち会 第10回愛のふれあいコンサート」を開催いたしました。

例年通り調布市と調布市社会福祉協議会からご後援を頂きました。約600名もの多くの方々にご来場頂き、スムーズに運営出来ず開演が遅くなったことをお詫び申し上げます。

コンサートは、第一部が心和むトークを間に挟み、力強く繊細な旋律を奏でた川嶋仁さんのピアノ演奏、第二部が皆を驚かせる演出でアンコールまで大喝采だった大谷康子さんのヴァイオリン演奏でした。大谷さんはピアノ伴奏の小山さゆりさんと共に会場の音楽愛好家を魅了していました。二人とも会場を沸かせる素晴らしい演奏でした。



（川島 仁さん）



（小山さゆりさん、大谷康子さん）

毎年行われている「愛のふれあいコンサート」も10回目を迎え、地域に愛されるイベントへと成長してきています。今後も地域の皆様との『ふれあい』を大事に続けていけたらと思っています。

本コンサートは、当初よりチャリティとして運営しておりますが、その継続は運営上、厳しい面が多くあります。しかし、今や大切な当会の事業のひとつであり、ご来場の皆様からも491,415円のご寄付を賜りました。皆様のお気持ちを大切に、今後の継続的な開催を含め、地域での巣立ち会の事業を考えて参ります。この場をお借りして、ご協力頂いた皆様に心より感謝申し上げます。

（こひつじ舎 渡邊）

来年度の開催予定日は2014.7.11（金）です。

どうぞ、ご期待ください。

こひつじ舎 配食サービスのご報告

こひつじ舎のお弁当は、当事業所の利用者とスタッフが協力し毎日手造りをしています。野菜の目方を測る人、肉や野菜を切る人、調味料を合わせる人、配達する人、、、等々。みんなのチームワークでできあがる自慢のお弁当です。毎週月曜日から金曜日の昼食と夕食を、毎回違うメニューで作り、お客様のお手元にお届けしています。

「おいしい!」、「ボリュームに満足」、「手造りがうれしい」等々のお声をいただいています。

このお弁当をもっとたくさんの方に食べて頂きたくて、7月よりお弁当箱を一新、そして価格を一食530円とお求めやすくしました。ぜひお試しください!

皆様のご利用を心よりお待ちしております。

(こひつじ舎 丸山)



■ メニュー例

チキンとれんこんの香ばしソテー
根菜のチーズグリル
青菜とひじきのごま和え
糸こんにゃくのみんぴら／煮豆

お申込は _____ **こひつじ舎**
Tel: 042-488-4433 「配食係」



編集後記

この小紙が発行される頃には、残暑も収まっていることを願うが、今年も昨夏に引き続く猛烈な暑さ、局地的な集中豪雨、それに荒れ狂う竜巻禍。一体何が起きているのか。人間の身勝手な振舞いが地球号を疲弊させ、呻き声を上げさせているように思えてならない。
(小島)

発行所 〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-26-21
特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会
定価 50円

編集；社会福祉法人巣立ち会
〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-42

TEL 0422-34-2761

<http://sudachikai.eco.to/>
sudachi-kaze@sudachikai.eco.to