

SSKW

巣立ちだより

No.51

平成最後の年に向けて

田尾有樹子
巣立ち会理事長

今年こそ居宅介護事業所を

巣立ち会の設立は平成4年である。巣立ち会の成長は、ほぼこの平成という時代と共に歩んできたのである。その平成も終わろうとしている。この最後の年に、また新たな元号が生まれる最初の年に巣立ち会は何をしていくのか。

来年度、ほぼ確実に事業化していく予定のものからまだ確定はしていないが事業化をしていきたいものまで、新年の福袋を開けるような気持ちで皆さんには聞いていただきたい。

最初に毎年この巣立ちだよりでも紹介しながら実現していない事業に、居宅介護事業所の開設がある。やりたいと思いつつも十分な環境が整えられないまま時間が経ってしまっているが、十分に整った環境などないという現実を見据えて、とにかく新年度には開設をしていこうという覚悟に至った。きめの細かい居宅介護が、ADLなどの自立度が落ちてきた人たちの地域生活をどんなに支えるかを私は母を通して切実に感じてきた。私自身が受けたサービスに感謝すると同時に、そうした質の良いサービスを今度はこの地域の人たちのために構築していきたいと考えている。

次にこれも来年度、新たにグループホームの空き室利用型の短期入所

(ショートステイ)を開設したい。実は居宅介護も短期入所も収益幅が低く、赤字を覚悟の事業と言わざるを得ない。たぶん収益のことだけを考えるなら両方とも始めるべきではないかも知れない。しかし、こうしたサービスを持つことで、利用者が希望する人生を得るために、よりきめの細かい支援が可能になると私は信じている。

願いは新事業所開設

この二つはほぼ次年度開始するが、新たに三鷹市内に通所の事業所の開設を実は企てている。これも以前書いたかと思うが、三鷹駅の近くに土地を探している。もし適当な物件が見つければ、国庫補助の申請をして新たな事業を計画していきたいと考えている。これは、土地が見つかるという天からの思し召し^{おぼ}がなければ実現しない、机上の空論に終わってしまうかもしれない話だが、実はこの妄想とも思える計画をもった時期がこの巣立ち会の歴史には何度もあった。だが、不思議なことにこの妄想の多くは実現してきているのである。願わなければ叶わない。逆に、願えば叶うことがどれほどあるかを私は実感している。今年の願いは土地を見つけて新しい事業を開始することである。その準備をしていきたいと思っている。

平成最後の年に向けて

テーマは「ピアスタッフの養成と雇用」

では、事業の中身はどうするのか。障害者総合支援法の中の給付の事業はそれほど多くはない。通所では就労移行・就労継続・自立訓練など種類は限られる。ただその中身をどのように色づけていくのかは我々の企画次第である。

今回のテーマは「ピアスタッフの養成と雇用」である。ピアスタッフになりたいと望む当事者は多いし、ときどきそんな相談も受ける。また、巣立ち会の求人の応募の中に、メンタルヘルスの不調の経験を持つ、あるいは現在治療を受けている人たちがよくいる。ただ、残念ながら、自分が支援された経験を持つというその一点を武器に就労が可能なほどこの世界は甘くない。何らかの学習が必要なのであろうが、それを系統だって教えて、なおかつオーソライズされた学習方法や研修は見当たらない。

新しい事業では就労移行を中心にピアスタッフになりたい人たちへのプログラムを作り、こんなことができるピアスタッフなら雇用したいと雇用者側が思うような準備をしていける就労移行または自立訓練にしたいと考えている。具体的なさま

ざまな資格も期間中に取得できるように考えていきたいと思う。

詳細はまだまだ未定だし、先ほども述べたように土地が決まらなければただの妄想で終わる話はあるが、私のモットーは「願えば叶う」である。未来を自分の思う通り自分で切り開けると大上段に言うつもりはないが、飽きずに懲りずに願い続ければ、気が付いたときになんとかその周辺に落ち着いている、そんなことは今までにもよくあったような気がする。

巣立ち会発足当初、一病棟分くらいの入院患者（40～50人）を退院させると豪語して周囲にひんしゅくを買った覚えがある。現在、26年間で300人の人たちが退院してきている。最初はグループホームの補助金数百万円で始まった。当時JHC板橋がほぼ一億円の補助金をもらっていたので、それを目標にしたが、今ではとうにそれを超える売り上げになっている。

その願いが自分だけのものではなく、多くの人の夢や希望を叶えるものならばかなりの確率で叶っていくと私は信じている。この巣立ち会の新しい目標を目指した活動は、まだ公表されていない新しい元号の元年に始まるのである。

新サービスの紹介

自立生活援助

単身生活者の生活支援に制度の裏付け

平成30年4月から、障害者総合支援法の中に新たに「自立生活援助」というサービスが創設されました。このサービスは、障害者支援施設やグループホーム、精神科病院などを退所、退院し地域で一人暮らしを始める方が不安なく地域生活を送れるよう、生活に慣れるまでの一定期間支援を行うというものです。

これまで巣立ち会では300名以上の方たちの地域生活を支援してきましたが、それはあくまでも巣立ち会の支援の

一環として行っていたものであり、障害福祉サービスに定められているものではありませんでした。

現在私たちの暮らす地域で単身生活をされている巣立ち会メンバーの多くは、通所事業所を中心とした日中活動支援だけでなく、生活に密着したかたちで巣立ち会が関わってきた方々です。特にグループホームを卒業される方に対しては、卒業後に生じる不安や困りごと、体調のことや地域の新しい資源の利用の仕

新サービスの紹介

方など、細部にわたってスタッフが相談に応じてきました。卒業してからも、手続きや買い物に同行したりなど、継続的な関わりを行っています。必要なときには訪問をし、古巣であるグループホームの夕食会やイベントにはいつでも参加していただける体制をとるなど、安心して地域生活を送れるように見守り続けています。

今回創設された「自立生活援助」は、巣立ち会がこれまで行ってきた「単身生活者へのサポート」がサービスとして評価されたものと言えるでしょう。巣立ちホームでは、自立生活援助が創設された今年4月から本事業を開始し、現在グループホーム卒業生を中心とした11名の方を対象にサービスを提供しています。利用者の皆さんにとっては、このサービスが創設されたことで、こ

れまでの支援が大きく変化するわけではないため、わかりにくい側面があることも事実です。しかし、環境が変化することで生じる不安を理由にグループホームの卒業を躊躇^{ちゆうちよ}する方には、卒業後も引き続きサポートが受けられる裏付けとなると思われます。これから単身生活を始めようとする方にはこの事業をうまく活用し、新しい生活の一步を後押しできれば、と思います。

今年度、巣立ちホームからすでに11名の方が退所されましたが、うち9名は現在アパートで単身生活をされています。三鷹、調布地域だけでなく、ご自身の従来の住所地に戻って生活をされる方々についても、今後生活の拠点となる地域で安定した生活が営めるよう、本事業を担う事業所が今後各地域に増えていくことを期待します。(林田)

就労定着支援 就職・復職後も切れ目なくサポート

平成30年度の障害福祉サービス改正で新しいサービスとして制度化されたものの一つに、「就労定着支援」があります。巣立ち会では8月から、シンフォニーの就労移行支援に繋げるかたちで、このサービスの提供を開始しています。

もともと巣立ち会では、就職・復職をした後も必要に応じたアフターフォローを実施してきました。就労はゴールではなくスタートだとよく言われますが、これまでの制度では、就労した方は住んでいる地域の就労支援センターにつなぎ、そちらの支援員による支援にスライドしていくという方法が奨励されてきました。これは利用者側から見ると、就労後という大事な時期にもかかわらず、これまでパートナーとして支援を受けてきた事業所の職員の支援を打ち切られてしまう可能性があるということです（実際に今でもそのように指導してくる区市町村があります！）。

そうならないように工夫を続けてきた当会にとって、今回の制度説明会の際に厚労省の担当者が「利用者が通いなれた事業所の職員が、就職後も長く支援を続けていけるためのシステム」と明

言した際は、我が意を得たりという思いでした。

シンフォニーの就労移行支援プログラムは、セルフケアの能力を高めることに主眼が置かれています。これは、シンフォニーの利用者にうつ病等の気分障害を持つ方が多いこと、そしてその再発率が高いことから、就労後も自分自身のセルフチェックを継続して続けてほしいと考えているからです。加えて、アフターフォローの面談や、メール・電話等での状況確認など、できる限りのサポートは行ってきつもりでした。しかし実際は、ちょっとしたきっかけで再発・再休職に至ってしまうケースが毎年一定数あり、とても悩ましく感じていました。

今回、そうしたサービスが制度化されたことをきっかけに、さらにアフターフォローの体制を手厚くし、きめ細かいサービスに繋げていきたいと考えて、就労定着支援のサービスを開始しました。

開始後半年経った現在、利用登録者は12名です。しかし、実際のニーズはもっとあると実感しています。事業の周知を含めて、引き続き力を入れて取り組んでいきたいと考えています。(長門)

イベントレポート

恋人をつくろう！ クリスマス パーティー 2018



会場の様子

年々、規模を拡大して開催

去る12月22日（土）、「恋人をつくろう！クリスマスパーティー2018」を開催いたしました。今年で4回目となる当企画、年々規模を拡大し今回は160名収容可能な武蔵野スイングホールのレインボーサロンにて実施しました。2015年から開催しているこのパーティーで、1回目から問題となっていたのが「男女比の不均衡」です。毎年7対3程度の割合で推移し、この点をいかに改善するかが大きな問題でした。そこで今回は女性の参加を増やすことに力を入れ、参加した女性にはネイルサービスを実施し、プチプレゼントとして複数人で申し込んだ女性にはハンカチを差し上げました。

これまで同様、三鷹・調布を中心とした作業所・グループホーム・病院・地域活動支援センターにお声がけしたほか、今回は就労移行支援事業所への案内や、精神障害者支援団体のメーリングリストを活用するなど、新たな案内先を開拓しました。申し込みは140名を超え、今までで最多の人数となりました。スタートした当初は巣立ち会のサービスを利用する方々が半数以上でしたが、今回は巣立ち会以外のサービスを利用する方が8割以上を占め、地域も東は荒川区や中央区から西は立川市や東大和市までと東京全域に渡り、幅広い地域の方々にご参加くださいました。

数多くの企画で交流を促進

開催当日はあいにくの雨となってしまったこと

もあり、参加された方は107名でしたが、それでも今までで最多の人数となりました。

12時に開場するとネイルサービスを希望する女性がまず来場し、パーティーに向け徐々に会場の雰囲気も温まってきました。13時にパーティーが始まり、16グループに分かれて座りました。初めて会うもの同士、最初は緊張感に包まれていましたが、グループ対抗のスプーンリレーや、おたがいの名前を聞いてカードに書き込む「名前ビンゴ」、紙に書かれた質問を異性に聞く「ミッショントーク」などのゲームなどを通して緊張も解け、話し合う姿が見られるようになりました。

パーティー後半はフリートーク。今回はフリートークだけではなかなか声をかけづらい方もいると想定し、ジェンガやトランプなどのゲームブースや、話すテーマを決めたトークブース、クリスマスの雰囲気あふれる撮影ブースなどをご用意しました。実際にフリートークが始まってみると、積極的に異性に話しかける方、ジェンガブースで熱い戦いにいそしむ方、仲良くなった相手と一緒にブースなどへ移動する方など、思い思いに過ごされていました。最後には集合写真を撮り、解散しました。連絡先を交換する方が見られ、アンケートでは「また参加したい」など好意的な意見が多く見られました。

ただ、女性の割合が、申し込み段階で35%程度あったものが開催当日には28%と例年より低い数値になってしまったことが残念です。次回はもっと女性の数が増えるような企画を練りたいと思います。（斉田）

健康プログラム「ぷらっと」スタート



食生活や運動について個別にアドバイス



実際に一緒に体操を試してみる

81.4%が健康を「意識している」

巣立ち会では、心の健康だけではなく身体の健康をどのように支援していくかが大きな課題となっています。まずは利用者の方々の健康状況と健康に対する意識を把握すべく、一昨年より、顧問医の清野知樹先生と共同で身体の健康についての調査を実施し、その結果を昨年6月に神戸で開かれた日本精神神経学会の学術総会で発表しました。

調査には177名の利用者みなさんにご協力いただき、健康診断のデータを収集し、アンケートを実施しました。アンケートでは81.4%の方が自身の健康について「とても意識している」「少し意識している」と回答し、希望する寿命の平均は83.7歳と、けっして健康に無関心ではなく、多くの方が一般的な寿命を希望していることがわかりました。その一方で、血液検査の結果からは、一般に

比べて糖尿病（21.8%）と脂質異常（52.6%）の方が有意に多いことがわかりました。つまり、今回の調査から、健康に対する意識は高いにもかかわらず、コントロール状況は不十分ということがわかったのです。

健康プログラム「ぷらっと」

この結果を受け、身体の健康についてのプログラムを立ち上げることとなりました。プログラムは「ぷらっと」と名付け、看護師のスタッフを中心に、週1回2時間、全12回を巣立ち風で行いました。前半は体重や血圧の測定と疾患の勉強、後半に運動を取り入れました。前半はディスカッションを中心に、今困っていることやわからないことは何かを聞きながら深めていきました。

参加者は約10人の方がほぼ固定で参加されました。「痩せたい」「食事をどんなものをとったらよいか」「病院のナイトケアを食べた後にお腹が空いて夜

食を食べてしまう」といった声があり、お腹が空いたときに食べてもよいものは何かという視点で食べ物の紹介等も行いました。

3ヵ月続けたところ、「お菓子や菓子パンを食べなくなった。野菜を買うようになった」「飲み物をジュースからお茶に変えた」などと食事に対する意識が変わった方や、「4.5kg減った」と数値に変化が出るなどの効果が見られた方が出てきました。「一人ではできないから続けて欲しい」「増えると恥ずかしいから、体重などチェックしあうのがよい」と、グループで行うことのよさを感じた方もいたようです。

「ぷらっと」には、生活習慣病のリスクの高い方が全員出られているわけではありません。個別支援も含めて、より効果的な支援ができるように工夫しなければならぬと感じています。

（波佐・植田）

與那覇潤さん講演会を開催



與那覇潤さん

病を経験した当事者として初の講演

昨年11月30日に、『知性は死なない 平成の鬱^{うつ}をこえて』(文藝春秋)の著者の與那覇潤^{よなはじゆん}さんをお招きして、ピアサポート事業講演会を開催しました。

昨年初夏、『知性は死なない』の担当編集者の文藝春秋の吉安章^{よしやすあきら}さんにご連絡し、與那覇さんの講演のご相談をしたところ、さっそく與那覇さんとの打ち合わせ時間をセッティングしていただき、8月の暑い日でしたが、ビクビクしながら文藝春秋社に伺いました。吉安さん同席のもと、與那覇さんにあらためて講演会のご依頼をし、ご快諾いただきました。

講演では、ご自身が躁うつ病を発病されてから回復していくプロセスをお話くださり、リワークのプログラムにおいてどのようなことが自分の回復の助けになったかをとてもわかりやすくお話しされていました。リワークプログラムの中でお読みになった本もご紹介いただきました。

與那覇さんは、ご病気になられた当時、大学で研究職をされている一方で、著作活動や、メディアに出る機会も増え、多忙な生活をしておられました。体調の異変に気づき、検査入院の形で大学病院を受診したところ、即時に治療入院に切り替わることになったとお

話しになられていました。講演では、自分が書いた本すらまったく読めなくなってしまったエピソードや、体調が悪いときには、書かれた文章の意味を理解することがどれほど難しくなってしまうかなど、それまで持っていた感覚が変わってしまったこともお話しくださいました。

療養中、図書館で本を借りる手続きをしている際に、図書館の職員さんから「本、読んでます」と声をかけられたことがきっかけで、自分がもともと「物書き」だったことを思い出したとおっしゃっていました。これまで研究されてきたことと、病を含めたパーソナルな体験をともにまとめようと思い、『知性は死なない』を執筆されたとのことでした。

病を経験した当事者としてお話をされるのは、今回が初めてだったようですが、軽快かつウィットに富んだ話し方と、これまで培ってきた研究者の視点をもってパーソナルな体験も語られている姿がとても魅力的でした。

平日の午後にもかかわらず、77名の方が講演会にご参加いただきました。アンケートにはたくさんコメントをいただきました。與那覇さんからのメッセージをそれぞれの方がいろいろな形で受け取っていただけたものと思います。(小林)

第13回 ふれあいトーク



シンポジウムの様子

来場者アンケートから振り返る

三鷹市「ピアサポート事業」の大きなイベントである「ふれあいトーク」ですが、今年度は10月19日の午後に三鷹駅前コミュニティセンターにて、82名の参加で行われました。

内容は大きく2つ、今やWRAPと並んでリカバリー・カレッジの中心プログラムである「当事者研究」から参加者2人の発表と、「差別とスティグマについて考える」をテーマとした4名のシンポジストによるシンポジウムです。その中で、私（長門）は後段のシンポジウムの司会を担当しました。以下、当日の様子を、参加者アンケートの言葉から振り返ってみます。

当事者研究発表

アンケートで、「自分と重なることがあって、それをわかりやすい言葉で語っていただけたので、代弁していただけたように思います」と。まったくその通りで、お二人ともとてもわかりやすい発表に仕上げていたのがさすがでした。二人とも、語ってくださったのはそれぞれの独自のストーリーです。しかし同時に、その中には私たちの誰もが時折感じるような、「あ、それわかる！」という要素が多くあって、そのためにあたかも代弁してくれているような気持ちになったのだと思います。

もう一つ「当事者研究発表では、自分をしばっていた何かが解放されることがリカバリーに結びついているのかもしれないと思いました」と。ふ、

深い……。聞いた人がそこからさらにインスピレーションを得て深めることができる（“響きあい”〈レゾナンス〉と言うそうですが）のがリカバリーの良さ。確かに二人とも、「～でなくてはダメ、という縛りから離れることができて楽になった」というプロセスは共通していましたものね。私も様々な自分を縛っています。見直したいです。

シンポジウム「差別とスティグマについて考える」

アンケートでは「シンポジウムが長すぎる」……これは4人のシンポジストに非はなく、ひとえに司会である私の力量不足です。ごめんなさい。

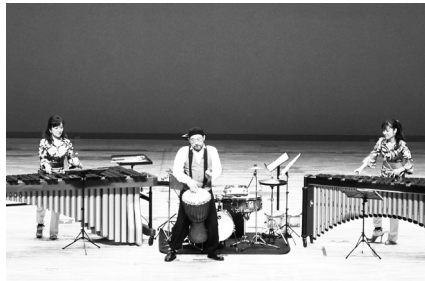
でも、「シンポジウムでは自分の中のスティグマについてあらためて考えさせられました」「みんなで常に語っていききたい良いテーマだったと思います」という方もいました。ありがたいです。「自分が患者になるまでは、（精神科の患者は）自分と異質な人だと思っていた」「特例子会社なのに『障害者だからダメ』と言われた」「兄が特別学級だったが、それでいろいろな子がいる環境で育った。幼少時の異文化体験、それがとても大きい」「他人の幸せを決めつけるような支援者に多々会っている」と、4人のシンポジストの皆様が自分の中にある体験や感情をずるずると出してきてくれたので、聞く人もそれぞれに思い当たることができましたのだと思います。

演者の方、参加者の方、皆様お疲れ様でした。

（長門）

イベントレポート

第15回 愛のふれあいコンサート



塩浜智子さん・玲子さん、赤羽一則さん



ステパニユック・オクサーナさん

こひつじ舎紹介映像を上映

2018年6月15日(金)、調布市文化会館たづくりくすのきホールにて、「巢立ち会 第15回愛のふれあいコンサート」を開催しました。今年も調布市と調布市社会福祉協議会にご後援いただきました。

今回はコンサート開演に先立ち、当法人の就労継続支援B型施設こひつじ舎の紹介映像を上映するとともに、理事長より巢立ち会が創立以来行ってきた働くことの支援や最近の動向などについてお話ししました。こひつじ舎の映像は利用者一人一人が自分の言葉で自分の状況や働くことへの思い、希望を話すなど具体的な内容で、好評でした。身近にいる障害を持つ方に思いをはせてくださる方も多くいら

っしかったです。「自分の居場所を見つけ、仕事を見つけ、前向きに取り組んでいるメンバーさんの姿を見て、ステキだなと思いました」とのご感想もいただきました。

数多く寄せられた感動の声

コンサート第1部は、塩浜智子さん、塩浜玲子さん姉妹のマリンバと赤羽一則さんのパーカッションによる演奏で、昨年に引き続きの出演でしたが今年も大好評でした。マリンバ2台の奏でる美しい音色と、さまざまな打楽器を用い工夫をこらしたパーカッションによる演奏で、「ウキウキするような音楽に心が躍った」「『涙そうそう』に涙した」「演奏技術に驚かされた」「パフォーマンスや観客も一体になっ

ての掛け合いが楽しかった」などのご感想が寄せられました。

第2部は、ステパニユック・オクサーナさんによるコロラトゥーラソプラノの独唱でした。比留間千里さんのピアノ伴奏によるドラマティックな熱唱に加え、アンコールではウクライナの民族楽器バンドウーラを自ら奏でながらの歌も披露されました。日本では聴く機会の少ないコロラトゥーラソプラノの歌声に、「素晴らしい歌声に魅了された」「この世のものとは思えない」「心が洗われるようだった」など感動の声が多く寄せられました。

当日は雨天にもかかわらず365名の方々にご来場いただき、寄付金箱には皆様から256,051円のご寄付を賜りました。ご寄付いただきましたお金は、巢立ち会事業の運営維持に充てさせていただきます。この場をお借りしまして、ご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

第16回は2019年6月14日(金)の開催を予定しています。今年も多くの方々のご来場を心よりお待ちしております。(勝又)

編集後記

昨年8月、西日本豪雨の被災地の岡山県倉敷市真備町で、巢立ち会職員としてボランティアに2日間参加しました。高齢のご夫婦が、浸水したまだ新しい自宅を少しずつ解体しているところに伺い、作業を手伝いました。復興という言葉が何か華々しいもののように語られることもありますが、実際は、床板を一枚一枚剥がすような、地道で果てしない苦勞の末に当たり前の日常を取り戻すという、一人ひとりの小さな復興の積み重ねでしかないのだと思いました。(植田)

発行所 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17
ヴェルドウーラ祖師谷 102
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 社会福祉法人巢立ち会
〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-42
電話 0422-34-2761
E-mail: sudachi-kaze@sudachikai.eco.to/
http://sudachikai.eco.to/