2002年4月23日第三種郵便認可（毎月3回5の日発行）
2022年1月15日発行　SSKW増刊通巻5569号

SSKW
巣立ちだより
No.56

新春を迎えて

田尾有樹子
巣立ち会理事長

昨年を振り返って

一昨年の正月明けに、中国武漢から何やら恐ろしい病気が発生して、それが感染するらしいという報告を聞き、不安を感じながら報道を聞いたのはもう二年も前のことになる。あれから、本当につらく、苦渋の日々が続いた。日常は大きく変わり、人との付き合い方も大きく制限されざるを得なかった。普段、何気なくできていたことの大切さをそれを失ってみて痛感することになった。今この瞬間、新型コロナ問題はどちらに転ぶか先行きが不透明だ。2021年夏の爆発的な感染者数は今この瞬間（2021年12月下旬）は収束したかのように見える。世界中で再度爆発的な感染をみせているオミクロン株がこの日本でどのようになるか、私たちの生活を再度大きく覆いつくすものになるかがこの2、3週間で決まる。祈るような思いでいる。

しかし、人間とはたくましい。太平洋戦争下でも、国内では300万人もの国民を失ってなお這い上がるようにして立ち直ってきた日本人とはこのような思いだったのかと少しだけ想像する。アメリカでは死者数80万人と第二次世界大戦の死者数をはるかに上回っているのである。

巣立ち会では・・・。2021年は粛々と新事業所サザンの建築が進み、10月に竣工し、11月から新しい事業所の開始となった。サザンの現状は後の稿に譲るとして、ここでは建物に関してだけ、説明しておく。前回の巣立ちだよりで「おしゃれな福祉事業所」を目指したと言った。どんな建物かご紹介する。

三鷹駅北口に建つサザンの外観

新春を迎えて

精神疾患を負うという苦悩に加えて、自分自身を貶めるような環境にならないように心を砕いた。いい環境で自分自身の人生を取り戻していってほしいと心から願うものである。

昨年はこのサザンにかなりエネルギーを注いだが、それだけでなく、新しいグループホームの案件も模索した。高齢化して、ADLの低下した人たちでもなんとか住めるグループホームを設立する、次なる願いはそこである。今回のグループホームは今まで以上に地域に開かれたものにしたいと考えている。残念ながら、申請していた助成が叶わず、設立が早くても3年後になってしまうということが暮の段階で、明確になった。粛々と3年後に向けて準備をしていくのみである。

巣立ちだよりで、何度も書いた居宅介護の事業所が2021年12月に漸く立ち上がった。今はまだ名ばかり（光（みつ）と名付けた）の弱小の事業所だが、これから大きく育て、私自身が老後をこの地域で少しでも長く、過ごすために貢献してもらおうと考えている。いつもサービスを作るときには私だったらどんなものが欲しいかと考える。究極の自己中だと思っている。

本年の抱負

上記、昨年からの宿題が山積みで、新しい課題が入る余地はなく、立ち上げた事業が順調に進んでいくための努力をしていくつもりであるが、もし一つ新たな夢を語らせてもらえるとしたら、三鷹市は現市長河村孝氏が駅前開発を公約にして具現化しようとしている。できることなら、駅前開発の中にも福祉の視点をぜひ入れて欲しいと考えている。この希望をどのようにして市長に、駅前開発の計画に伝えるかが今年の私の夢かもしれない。例によって、夢は言葉にすることで実現するというのが私のモットーである。言葉にすることで、多くの人と夢を共有できると信じている。端の方に追いやられていた福祉サービスが駅近くにできたわけだが、三鷹の中心街の開発にもし福祉が参画できれば、これはもう奇跡に近いかもしれない。そんな夢を今年は見たいものである。

令和３年１１月にサザンはスタートしました

「ルポゼみたか」「アンダンテみたか」
「ユースメンタルサポートcolorみたか」

令和３年11月、巣立ち会の新たな事業所「サザン」がスタートいたしました。新しく建築された建物は様々な取り組みに対応可能な空間となっており、JR三鷹駅より徒歩３分と利便性の高い立地となっています。

サザンでは「ルポゼみたか」「アンダンテみたか」「ユースメンタルサポートcolorみたか」を運営しています。どれも京王線調布駅近くの事業所シンフォニーで実績のある事業です。

「ルポゼみたか」はうつ病や気分障害などのために休職・離職中で復職や就労を目指している方を対象としたプログラム、「アンダンテみたか」は精神科に通院中で復職や就労を目指している方を対象としたプログラムです。

「ユースメンタルサポートcolorみたか」はこころの不調を抱える10代～20代の若い方を対象としています。どの事業もそれぞれの目標に至るまでの計画を共に考え、プログラム等を通じて回復・再発予防を目指していきます。

今の日本で精神的な不調を抱えること、精神疾患を発症するということが人生に及ぼす影響は、決して小さくありません。メンタルの不調をきっかけに、ときには収入を得る術をなくしてしまったり、人間関係を大きく損なってしまったり、未来を考えられないほど立ち止まってしまうことがあります。

こころの不調による小さな躓きで、人生が大きく変わってしまう。自分一人では八方塞がりの現状から抜け出すことが難しい。そのようなときにサザンを利用することで、未来を軌道修正し、人生を自分の手に取り戻していく。それができるような事業所にしていきたいと思っています。

また、シンフォニー開始時にはまだまだ少なかったリワークや発達障害のある方への支援は、様々な形で広がっています。サザンは始まったばかりです。三鷹という地域で、サザンがどのような役割を担っていけるのか、現在のサービス以外にもどのようなニーズに応えていけるのか。サザンを利用される方々と向き合っていく中で、地域の皆様のご理解ご協力も得ながら考えていきたいと思っています。

（サザン　澤田）

2002年4月23日第三種郵便認可（毎月3回5の日発行）
2022年1月15日発行　SSKW増刊通巻5569号

井上隆志先生講演会

カナダ・バンクーバーにおけるメンタルヘルスの実践

去る11月27日（土）、巣立ち会主催、三鷹市及び三鷹市精神障がい者地域支援連絡会後援の講演会「カナダバンクーバーにおけるメンタルヘルスの実践」に参加させて頂いた。東京さつきホスピタル児童・思春期精神科医の井上隆志先生のお話は、カナダバンクーバーでの実践を丁寧に説明して頂いたのと同時に、僕達メンタルヘルスの分野にいる一人一人に様々なことを考えるきっかけを頂いたように思う。他法人様の紙面の中で僭越ではあるが、自分なりに感じたことを。

「自分がすべき仕事とは何か？」「ひとりの人を支えるとはどういうことか？」ーこれは僕らが常日頃考えるテーマではないかと思う。もちろん僕もそうだが、なかなか時間をかけてそのような思考に滞在もしていられず、またバタバタと日常の中に戻っていくことを繰り返している。また長年この仕事に携わっていると、「この感覚で間違いない。」といったフィーリングに頼って行動することが増え、なかなか胸中を言語化することもなくなっている気がする。

井上先生のお話の中にあった「気持ちを肯定すること、寄り添うこと」「あるがままを受け入れること」「Non-Judgmental（善悪を決めつけない、相手を裁かない、中立の）」といった言葉が強く胸に響いた。強い力を持った言葉達と一緒に鍋に放り込まれたような感覚になり、「果たして僕は出来ているだろうか？」という思考の中に否応なく滞在することになった。胸中が頭の中で言語化されていく。もしかしたらそれはずっと僕が言葉にしたかったことかも知れない。

僕らは簡単に善悪を決めつけてはならない。「利用者さんが自立できるように」「利用者さんが将来困らないように」と言って、勝手に課題を押し付けていないだろうか。あたかも教育者であるかのような考え方に起因した支援をしていないだろうか。

僕らは寄り添う中から見えるものを大切にしなければならない。机を挟んだ面談の中からだけでは大切なものは見えてはこない。ただ遠くから見守るだけではその利用者さんが抱えるものは見えてはこない。寄り添う中からこそ見えてくるものがある。あたかも見えている気になっていないだろうか。「どこかで誰かが泣いている。」と村上春樹が何かの小説の中で書いていた。僕らはそんな切なる声を聴くことが出来ているだろうか。

僕らは気持ちを肯定し、あるがままを受け入れなければならない。まず僕らが受け入れなければ、その方はどんな気持ちになるだろう。受け入れる姿勢のない人に対して心を開く人はいない。目の前で必死に生きるひとりの人を、僕らは受け入れることが出来ていると言えるだろうか。

コーヒーを相棒にVaundy「世界の秘密」をリピートで聴きながら、朝のひと時僕はこの原稿を書いている。講演会を再び思い出しながら。僕らがまず着目すべきはカナダと日本の違いではなく、自分自身の「想い」だろう。まずは自分の「想い」を見つめようと思う。事業に関しては描くだけでは意味がなく、カタチにして初めて意味がある。ただ、人に関しては違う。深く想うことから全ては始まる。さぁ、また新しい一日が始まる。

（むうぷ舎中原　川島）

令和３年度東京都精神障害者地域移行促進事業「地域移行関係職員に対する研修」

2021年12月9日（木）・10日（金）の2日間にわたり、令和3年度東京都精神障害者地域移行促進事業「地域移行関係職員に対する研修」を開催した。本研修は、東京都から委託を受けている精神障害者地域移行促進事業委託事業者が担当圏域内の精神科病院や指定一般相談支援事業者、自治体等の職員を対象に行うものである。当法人は、北多摩北部（小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市）および北多摩南部（武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市）を担当している。

今年度の本研修は、2021年11月に開所した事業所（サザン）からオンライン形式と対面形式の同時開催（ハイブリッド形式）にて実施した。研修プログラムは、表１・表2のとおり。さまざまなお立場の方に講師としてご登壇いただいた。

本研修には、80名を超える方々が参加された。その多くは、指定一般相談支援事業所の職員および精神科医療関係者であった。ディスカッションを行う機会を設けることができなかったが、参加された方々には改めて精神科医療や精神保健福祉について考える契機になったようである。研修後のアンケートには、「人権を考えさせられる研修だった」「ご本人のために、形だけでない医療と福祉の連携が必要だと感じた」「社会みんなで考えていけるようにこれからも自分にできることをやっていこうと思った」という声があった。

日々の業務で目の当たりにしていることは、いつしか日常化してしまい、疑問をもたなくなったり、心のどこかで諦めてしまったりすることもあるだろう。本研修が“当たり前が当たり前でない”ことに気づく契機となり、それぞれの立場からの地域移行の促進につながっていくことを切に願っている。

（巣立ち会　榎本）

【表1】12月9日（木）

	テーマ	講師
講義Ⅰ	メディアからみた精神科医療	NHK制作局　ディレクター 持丸　彰子　氏
講義Ⅱ	精神科長期入院者の退院支援	社会福祉法人巣立ち会 田尾　有樹子
講義Ⅲ	当事者と語る精神科長期入院	社会福祉法人巣立ち会 田尾　有樹子 精神科長期入院のご経験をもつ方々
講義Ⅳ	当事者とともに考える精神科医療 ～長期入院の問題等を我が事として 捉えてみる～	一般社団法人 日本メンタルヘルスピアサポート専門員研修機構　副代表理事　小阪　和誠　氏

【表２】12月10日（金）

	テーマ	講師
講義Ⅰ	長期入院中の方々への地域移行支援 について 特に退院請求にかかわる弁護士の視点から	第二東京弁護士会・高幡門前法律事務所所属 相原　啓介　氏
講義Ⅱ	医療観察制度の概要と処遇の実際	東京保護観察所立川支部　社会復帰調整官 池　光　氏
講義Ⅲ	「身体拘束」からみる我が国の人権状況 ～人として生きるために考える～	杏林大学保健学部作業療法学科　教授 長谷川　利夫　氏
講義Ⅳ	地域移行って誰のため？ 地域って何？	一般社団法人障がい者総合支援機構 相談支援事業所Serecosu新宿 武田　牧子　氏

2002年4月23日第三種郵便認可（毎月3回5の日発行）
2022年1月15日発行　SSKW増刊通巻5569号

第16回ふれあいトークを開催

一人じゃない、同じ苦しみの人がいる

12月3日、16回目となるふれあいトークを開催しました。ふれあいトークは、巣立ち会が三鷹市から受託している「三鷹市精神障がい者地域自立支援事業（通称：ピアサポート事業）」の一環で、当事者のみなさんが主体となって運営するイベントです。今年は、11月に開所した新事業所サザンからZoomでも配信するハイブリッド開催でした。

今年のテーマは、第1部は「一人じゃない、同じ苦しみの人がいる～ゆっくり休みながら、さぁ、生きていこう」、第２部のシンポジウムは「YOUつきあっちゃいなよ～出会い、あきらめていませんか？～」。昨年のシンポジウムのテーマ「『精神障がい者になったら人生おしまいだ』って言うけど本当？」もそうでしたが、予定調和ではないメッセージ性のあるテーマ設定はこのイベントの魅力になりつつあります。

第１部プレゼンターの脇坂さん、サカイ藤岡さん

第１部では、脇坂さん、サカイ藤岡さんら実行委員のお二人が、おすすめのYouTubeチャンネル「清ちゃんスポーツ」をご紹介くださいました。「清ちゃんスポーツ」は元プロ野球選手の清原和博さんのYouTubeチャンネルで、番組では覚醒剤依存やうつ病などの苦労が赤裸々に語られます。参加者からは「こうしたYouTubeチャンネルの存在を知れてよかった」「苦しんでいるのが自分だけではないと思えることの大事さが理解できた」などという感想がありました。その後、巣立ち会のYouTubeチャンネルの最新動画であるシンフォニーの元利用者の方のインタビュー映像をご紹介しました。ちなみに巣立ち会チャンネルでは、そのほかにも各事業所の紹介映像や過去の講演映像なども公開していますので、ぜひご覧ください。

YOUつきあっちゃいなよ

第２部のシンポジウム「YOUつきあっちゃいなよ～出会い、あきらめていませんか？～」は、精神障がい当事者にとっての恋愛・結婚をテーマに、たけおん・ちゃきもん、つっちー・麻由ちゃん、中西さん・左近充さんの３組のカップルにご登壇いただきました。

巣立ち会では2015年から「恋人をつくろう！クリスマスパーティー」を開催してきましたが、新型コロナウイルスの影響でこの2年

は開催ができていません。毎年「今年はいつやるんですか」というお問い合わせを何件もいただいており、とても関心の高い、大切なテーマだと感じています。若くして病気になり十分な出会いの機会がなかった方、パートナーはほしいけれどいったいどうしたらよいか見当もつかないという方、そして自分は病気だからと諦めている方もいるように感じます。

シンポジウム登壇者のみなさん

そんな方々にも３組のカップルのまっすぐな言葉は届いたのではないでしょうか。参加者からは「とても励まされる思いがしました。心に響く言葉をたくさん伺えた」「聞き入って時を忘れました」などの感想が寄せられました。「精神障がい当事者の恋愛・結婚」という枠組みを超え、さまざまな個性や長所短所をもちながら、誰かを特別な存在と思い、ともに生きていきたいと願うというあたりまえのことの素敵さを感じさせてくれる貴重な時間でした。

（巣立ち風・植田）

巣立ち会 賛助会からのお知らせ

【令和3年度分として　順不同】

堀井湖浪様、青木鉄次様、佐藤弘章様、野田廣様、山崎秀子様、会田孝太郎様、姫本昭夫様、村瀬信子様、円グループ　寺田悦子様、成田宏毅様、宮田雄吾様、角谷徳道様、田村博様、伊東曉子様、飯野和典様、櫻森輝文様、塩川房江様、清水かおり様、田中愛様、松原のり子様、大坪節子様、株式会社　守谷商会様、長門榮治様、高坂正男様、加藤佐敏様、横山恵美子様、有限会社昌佑　栗原昌孝様、森住典子様、阿部康代様、波夛野洋子様、武藤ヒロ子様、玉木久美様、瀬戸口和久様、井上廣子様、林真紀子様、倉持和宏様、滝澤宏子様、小林靖宜様、村上建一様、渡邊正徳様、馬部裕之様、松石俊郎様、上田多美子様、高野八千代様、大谷さかゑ様、尾向陽子様、鈴木裕美子様、おおたひでゆき様、三枝純様、多摩たんぽぽ介護サービスセンター　千葉信子様、栗原美穂子様、木下旭様〈令和3年7月20日から令和4年1月5日到着分〉

たくさんの方々から、会費や寄付をいただいております。ご支援ありがとうございます。

巣立ち会の活動にご協力をお願いします。

賛　助　会　費

●年会費　　一口　　3,000円
●郵便振替　　口座番号　00140-4-542860
●加入者名　　巣立ち会 賛助会

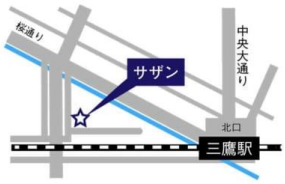
巣立ち会 賛助会　会長　松岡恒夫

2002年4月23日第三種郵便認可（毎月3回5の日発行）
2022年1月15日発行　SSKW増刊通巻5569号

三鷹市精神障がい者地域自立支援事業 講演会

「生きてさえいれば何度でもやり直せる」

2022年1月21日（金）



開場 13：00　開演 13：30（15:30 終了予定）

会場 社会福祉法人巣立ち会 サザン 2 階
三鷹市上連雀 1-1-3 三鷹駅北口徒歩 3 分

参加方法 会場参加または ZOOM にて 事前予約制（参加無料）
※会場が満員の場合は別室にてモニター視聴の可能性あり

講師＜風間（かざま） 暁（あかつき）＞

保護司/文筆家/写真家/NPO 法人 ASK 社会対策部薬物担当
マイノリティが安心して過ごせるサードプレイスカフェ「ごちゃまぜ Cafe メム」オーナー

幼少の頃に親からの虐待を受けて育ち、小学校の頃には親が飲酒運転で事故を起こして刑務所へ。両親の離婚後、非行グループと出会い薬物に依存する。施設生活なども経て受けた診断は解離性障害と、物質使用障害（薬物依存症）だった。現在は後天的に発症した難病と向き合いながら、依存症、解離性障害を向き合い、発達障害の子どもを 2 人育てている。自分と同じように苦しんでいる被虐待経験者や依存症者が少しでも生きやすくなるようにと社会活動を行いながら、保護司として複雑で過酷な逆境体験のある非行少年らの更生支援も行っている。本講演では、数多の逆境と苦しい日々を経験した講師が回復していったプロセスと、メッセージを伝えます。

申し込み/問合せ先

【電話】社会福祉法人巣立ち会（植田）0422-34-2761
【Web】https://forms.gle/g84qEB91oeY1FVif8
ZOOM 参加の方は必ず Web よりお申し込みください

編集後記

コロナの終息が見えない中、サザンの事業が11月に開始され、その場を使って講演会等のイベントが行われました。オンラインを含め多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。今後もこの場を通して多くの方と繋がれることを私自身期待しています。

なお今回、原稿依頼を快く引受けてくれた「むうぷ舎中原」の川島氏に感謝致します。（山本）

発行所　〒157-0072　東京都世田谷区祖師谷3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷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　社会福祉法人巣立ち会
〒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/