

SSKW

巣立ちだより



— 目 次 —

- ・ 巣立ち風の新築に寄せて 1-2
- ・ 新しい巣立ち風が完成しました 3
- ・ 「仮称：シンフォニー」調布にも施設を建築します 4
- ・ ユースメンタルサポートCOLOR
《フリースペースがオープンしました！》 4-5
- ・ 「ルポゼ」のホームページが新しくなりました 5-6
- ・ 第8回 愛のふれあいコンサートが開催されました 7
- ・ 研修会 報告 「気功とブレイン・ジム」 8

巣立ち風の新築に寄せて

巣立ち会理事長 田尾有樹子

巣立ち共同作業所として1992年に始まった精神障害者への地域生活を支援していく事業所が2002年に社会福祉法人化し、巣立ち風と名称を変え、この8月末に新築の建物が竣工した。

私たちが最初に借りた建物はつぶれたスナックであった。狭い上にカウンターがあり、碌に作業をする空間も無かった。当然改修するような資金も巣立ち会には無かった。次に借りたプレハブの建物はそれでも以前のものに比べて天国に思えた。しかし職員も含めて20名も来所すると体が接触するようであった。しかも一度座ると後はお手洗

いに行くくらいしか、他に動くような空間もなかった。

三番目に借りた建物が今まで使用してきたものであった。広さ的には作業をする空間と、休憩・食事をする空間を分けられるようになり、当然建物の中を動くことも出来るようになった。しかし、作業場は以前食糧倉庫のようなものだっただけに暗く、温かみの無い場所であり、また今の人員での利用では二階の空間も食事をするときも二度に分けなければならない様になっていた。

私はこうした福祉の事業はハードではなく、そ

ここに携わる人、ソフトが大切だと思っている。今もその考えには変わりはない。だからこそ、今までのような十分とはいえない建物でも利用者は来てくれていたのだと思う。しかし、今回、公的補助を受け、新しい建物を建ててみて、毎日、数時

こうしたことが長期的に利用者の気持ちにどのくらい影響があるのかまだわからない。

でも、初めてこの建物を利用した人たちは口々に「いいです」と言ってくれた。何がいいのかよ



《 新築立ち風 》

間という時間を過ごす場所としてこんなにもきれいで、明るく、居心地のいい場所であることはやはり大切なことだと感じる。最初のスナックと比べると夢を見ているような気持ちである。非常に感慨深いものがある。今回、ちょっと建物の色や各フロアのトーンの色、アールヌーボーを真似たガラス彫刻、各フロアでの絵画の装飾、ステンドグラスなど今まででは考えられなかった「おしゃれ」も少しだけ試してみた。

くわからなかったが、それが彼らの率直な言葉だった。今まではそうした余裕を持ちたいと望んでも出来なかったのが現実である。この機会を有効に生かし、利用者の日中活動の場のアメニティを少しでも上げることを努力したいと思う。



最後に、この建物の完成には国や都だけでなく、三鷹市からの支援もいただいている。そのことに報いられるようなサービスをこれからも展開していきたい。

《 表玄関横のラリック 》

新しい巣立ち風が完成しました

昨年11月に建設を開始した巣立ち風が竣工しました。10月3日よりオープンしています。

お日様の光がたくさん入ってきて、明るく居心地のよい建物です。新しい巣立ち風では、今までの就労継続支援B型に加え、自立訓練（生活訓練）のサービスを開始します。2つのサービスで70名を超えるメンバーに利用して頂きますが、どのプログラムにも気持ちよく参加して頂けるような

空間を提供できるようになりました。

ご近所の皆様には、建設中からご理解と多くのご支援を頂いており、感謝の気持ちでいっぱいです。お披露目会は10月22日（土）13時30分から開催します。これからも皆様に愛される場所を目指していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

（大野）



《 正面玄関 》



《 人見街道に面する玄関 》



《 1階：作業場 》



《 3階～屋上踊り場：ステンドグラス 》



《 2階：食堂兼ミーティングルーム 》



《 2階：事務エリア 》

「（仮称）シンフォニー」調布にも施設を建築します

冒頭でご紹介した「巣立ち風」建築に続き、
当会では調布市内にも新しい施設を整備しよ
うと考え「平成23年度障害者（児）施設整備
事業」を申請しておりましたが、8月に正式に



《 仮称シンフォニー：完成予想図 》

東京都の内示が下り、事業が決定しました。

この施設は「シンフォニー」という名称で、
6階建ての建物です。建設予定地は調布駅南口
から徒歩5分、駅前通りと品川通りとの交差
点の付近で、利便性が高い場所です。10月以
降、資金借入申請や建築業者を決めるための入
札等を実施し、11月下旬に工事着工、来年6
月末に竣工の予定です。

この施設では、現在「こひつじ舎」の一部と
して実施している「うつ病専門復職支援（ルポ
ゼ）」を中心に障害者自立支援法の自立訓練事
業として独立して実施するものです。社会的ニ
ーズはきわめて高く、来年8月の事業開始が待
たれる状況です。

工事の間は、とりわけ近隣の皆様には多大な
ご迷惑をおかけすることとなり、大変申し訳な
く思っております。この事業所では、「うつ病」
という自分自身のみならず家族や友人、職場や
学校なども含めて、誰もが出会う可能性があり
ながら実は支援がほとんど得られない方々に
対して、様々なサービスを提供していくもので
す。どうか趣旨をご理解頂き、今後の事業に対
して暖かい目で見守って下さいますよう、お願
い致します。

（長門）

ユースメンタルサポートColor

《フリースペースがオープンしました》

一昨年からはじめている、思春期・青年期におけ
る精神疾患の早期支援事業「ユースメンタルサポ
ートColor」ですが、現在は会の独自事業と

して継続しています。

昨年は2度のテレビ出演（NHK「ハートをつな
ごう」）をきっかけに、多くの相談が集中した時期
もあり、現在でも相談依頼は増え続けています。

これまでは、初回の相談面接でご本人やご家族からお話を伺った上で、臨床心理士等の担当スタッフによる、訪問も含めた定期的な相談面接等が支援の中心でした。

ただ、定期的な支援を続ける中で、学習支援やコミュニケーション支援などの、日中活動の場



《ハイブリッジ作業場》

が求められるようになってきました。

そこで、今春から段階的に日中活動の場をつくり、希望者に利用してもらえるようにしています。

9月からは、いよいよ週4日のオープンになりました。

スタッフと参加者とで相談し、軽スポーツやパズル、ゲーム、調理など、いくつかのプログラムも実施しています。日によっては参加者が10人以上になることもあり、スタッフも驚いています。

同年代の人たちと気楽に交流できる場として、こうしたオープンスペースの意味は大きいようです。

こころの問題をもちながらも、それぞれの参加者の皆さんはそれにとらわれることなく、自分のペースで目標を追いかけています。そうした中で、ほっとできる場、つながる場として、今後もユースメンタルサポートColorをさらに充実させていきたいと考えています。（長門）

* 利用者の声 *

居心地のいい空間で、楽しんでいる感じがあります。遊んでいるだけに思うこともありますが（笑）メンバーがいつも同じ顔ぶれになるので、もっとたくさんの方が来て交流できるといいなと思います。

参加して、楽しめています。木曜日に人が固まっている状態なので、もっとばらけるとうれしいです。

「ルポゼ」のサイトが新しくなりました

巢立ち会の新しい事業として平成21年春から始まった、うつ病専門復職支援（リワーク）事業「ルポゼ」は3年目に入り、この度ホームページをリニューアルしました。

これまでにルポゼに利用登録を頂いた方は50名を超えました。その中で10名が復職し、5名が再就職（アルバイトを含む）しています。

現在の利用登録者は25名で、一日10名弱の方が来所しています。

新しいサイトでは、ルポゼの内容・特色をはじめ

め、プログラムについての詳細な説明や月別スケジュール、利用方法や利用者の声、また関係者向けのご説明のページなど豊富な内容で、なおかつわかりやすく記載されています。ぜひ一度覗いてみてください。

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

今回はその中から、「利用者の声」として掲載された内容をご紹介します。（次頁）

また、7月12日（火）の午後に、東京都の主催で武蔵野公会堂でおこなわれた講演会「女性の

うつとメンタルヘルス」において、理事長の田尾が「うつ病のリワーク支援～女性のうつ病からのリカバリー～」と題した講演を行いました。平日の午後ということで、参加者はそれほど多くではありませんでしたが、講演後の質疑応答では熱心な質問もあり、注目の高さが感じられました。

うつ病の復職支援を実施する機関は都内にも増えてきましたが、まだまだ当事者や関係者に情報が行き届いているとはいえません。うつ病で孤立している大勢の方々に支援が届くよう、今後もホームページやこうした講演等の機会を通じて、広く「リワーク」を周知していきたいと思えます。

（長門）

*** 利用者の声 ***

●A氏（40代男性）

私がルポゼを利用させていただいた一番の目的は、職場復帰を目指した精神的、体力的な準備を整えることでした。長期に渡る休職は、人とのコミュニケーションが希薄となります。また、療養中の生活リズムは昼夜逆転になる傾向が強く、職場復帰するには規則正しい生活リズムを習慣化しなくてはなりません。

職場復帰に向けたトレーニングとして、図書館通い等を医師から指導されることがありますが、この方法は通勤トレーニングにはなりますが、定時出勤し、集団生活を送るといった内容はカバーできません。また、個人リハビリとなるため、体調・気分などによってリハビリ内容のハードルを都合よく低くしてしまうこともあります。

そこで、ルポゼに定時通所することをリハビリの第一目標にすることにしました。この目標を達成できると自信が付き生活にハリが出てきます。一つの目標をクリアしたら次の目標へ、という良い循環が発生します。

当然ながら全てが順調に進むわけではありません。しかし、一人で悩むことはありません。ルポゼのスタッフや、同じ悩みを持つメンバーがいます。一步一步焦らず自分のペースでリハビリ可能な環境があります。

まずは第一歩を踏み出してみませんか。

●B氏（40代女性）

ルポゼに通うようになって一番よかったと思うのは、生活リズムが整ったことです。「朝起きて、身支度をして、外に出る」ことが毎日続けられました。それまでは外に出るのがこわくて家にこもっていました。「ルポゼを職場だと思って毎朝通う」という目標ができたことで、気持ちがシャキッとしました。

プログラムもコラージュやヨガ、みんなで作る料理（ちょっと理科の実験のような？！ちょっとドキドキです。）、おしゃべりしながらする散歩も楽しかったです。

スタッフとの面談では、自分の状態について相談したり、復帰に向けて具体的なアドバイス（例：出勤時間に合わせて家を出て、近くのガストで開所時間を待つ）をしていただき、とても心強かったです。

第8回 愛のふれあいコンサートが開催されました

去る6月24日、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8回 愛のふれあいコンサートが開催されました。400名を超えるお客様にご来場いただき、おかげさまで盛況の中滞りなく終えることができました。この場をお借りして、ご来場、ご出演、ご後援くださった皆様へ深く御礼申し上げます。

当日は長友調布市長も駆けつけてくださり、開演に先立ちご挨拶をいただきました。そして当会を代表して田尾より、巣立ち会の活動紹介かたがたご挨拶させていただきました。

本コンサートではこれまで巣立ち会の事業運営のため募金活動をさせていただいておりました。開催決定当初は本年も同様に考えておりましたが、準備の最中である3月11日に東日本大震災が発生しました。巣立ち会として私たちができることはないか考え、本コンサートを「東北関東大震災復興支援チャリティーコンサート」として開催することとなりました。



《 大萩康司さん、永井幸子さん 》

今回の出演者は第1部に永井幸子さん（フルート）と大萩康司さん（ギター）、第2部にサイ・イエングアンさん（ソプラノ）をお迎えしました。第1部では、「アルハンブラの思い出」をはじめ多くの方々にとって聞き覚えのある曲が演奏されました。永井さんが奏でるフルートの軽快な音色と、大萩さんが奏でるギターの重層感のある音色が合わさり、心地よい響きとなりました。また、第2部では、ソプラノ歌手として世界を舞台に活躍するサイ・イエングアンさんに歌声を披露していただ

きました。ソプラノの中でも最も高い音を出すコロラトゥーラソプラノの美声で会場全体を魅了しました。「愛する小鳥よ」「タイムトゥセイグッバイ」や、「ヴェルディ歌劇」よりオペラ・アリアを堪能し、暖かい余韻を残しながらコンサートは終了しました。



今回の大震災で身《サイ・イエングアンさん》
体も心もストレスを感じて過ごしている方が多かったのでないでしょうか。そのような日々の中で、ご来場くださった皆様が少しの時間でも音楽で癒されたのであれば幸いです。

今回ご出演くださった皆様は、後援者である玉の肌石鯛・ミヨシ石鯛株式会社三木社長のご紹介であり、本コンサートの趣旨に賛同し快く出演を引き受けてくださいました。改めて心より感謝申し上げます。

最後になりましたが、当日皆様より賜りましたご寄付は388,857円となり、全て「公益財団法人国際開発救援財団 FIDR」へ緊急援助募金として寄付させていただきます。



この場をお借りしてご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げますとともに、被災地の

一日も早い復興をお祈り申し上げます。今後も私たちにできることを続けてまいりたいと考えております。

（濱井）

研修会 報告：「気功とブレイン・ジム」



平成23年9月7日（水）、東京福祉大学名誉教授であり、クロスロード・フォー・ソーシャルワーク社所長のヘネシー澄子氏を講師とし

《ヘネシー先生》でお招きし、「気功とブレイン・ジム」というテーマで講義をしていただきました。25名の参加があり、少人数でしたが、体を動かし体験しながらの研修だったため、密度の濃い研修となりました。

「ブレイン・ジム」という言葉は聞き慣れない言葉だと思います。気功（中国伝統の健康法）も含め、アメリカではトラウマケアや精神疾患の治療として活用されています。今、アメリカでは「脱くすり」と「前頭葉ばかり使ってカウンセリングすることの無効力」が言われています。その中で、右脳と左脳が合わさっている内側、眼窩前頭葉と前方帯状回の壁が厚ければ厚いほど、自分をコントロールでき、トラウマに強くなっていくことが解明されています。

この「ブレイン・ジム」や気功の両方とも、クライアントの気持ちを鎮め、脳の正常な機能を強めていき、トラウマに対しての弾力性を着ける体操となっています。また、日々の生活に組み込めるもので、脳のリズムを作り、一日を前向きに過ごせるスキルでもあります。

その体操をヘネシー先生の動きを真似しながら、動きを実際に行いながら学ばせて頂きました。まず、「チーゴン呼吸法」から始まりました。「両手で天を支える」、「鷹を射止めるために左右に弓を引く」などがあり、息を吐いたり、吸ったりする動きを意識しながらゆっくりと繰り返していくものでした。

次に「ブレイン・ジム」の脳の体操として、「準備体操」から始め、「左右の脳の統合と意思伝達を助ける体操」、「組織立て・エネルギー・態度を深める体操」、「理解・集中能力を高める体操」などを続けて行いました。一つ一つが、集中力を高める、



右脳と左脳を統合する、バランスと平衡を良くするなど、

脳への働きかけの効果があり、その説明を聞きながら取り組みました。

どの体操も簡単にでき、呼吸を意識しながら静かに行うため、リラックスして体がしゃんとする印象でした。トラウマケア以外にも、うつ病や発達障害にも効果があると言われ、これからの新しい治療として、体感しながら学ぶことのできた研修会となりました。

（波佐）



編集後記

先日ベランダに出てみると、遠くから太鼓の音や歓声が聞こえてくる。秋が来たのだなあ実感するとともに、今年ほど日本が痛めつけられたことはなかったと思う。被災地の辛い思いを噛みしめつつ頑張って行きたい。（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；社会福祉法人巢立ち会
〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-6

TEL 0422-34-2761

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