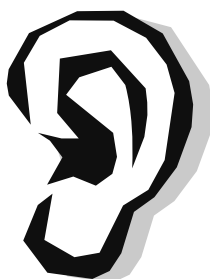


《耳寄り情報》 第 8 回

家族による
家族ゼミナール《Ⅱ》
いよいよ家族ゼミナールは、本
題に入ります。



【全家会の機能】

家族の癒しの場・学習の場とし
て始った家族会は、「支え合い」「学
習」「運動」を活動の柱としています。

■支え合い（相互支援）

＜語り合う＞家族会は「集まって」「語り合う」こと
から始ります。初めて参加して「自分一人ではなか
った、こんなに大勢の仲間がいるんだ」と思えること
で、安心感を抱き、分かり合える思いに癒され、
元気を得る、それが「支え合い」です。

＜相互交流＞家族会は疲れた心を癒し、元気を取り
戻すところでもあります。行事を通して、親睦を深
め、お互いの理解を深めましょう。

＜助け合い＞家族会には多くの家族のたくさんの
体験に基づいた情報があります。そうした情報を大
いに活用し、交換しましょう。お互いの状況を理解
しあった上で、手助けしあうことです。急な病気や
事故のとき駆けつける、一緒に相談に行く・・・など
いろいろな手助けが考えられます。

■学習（勉強会、研修会、講演会、見学等）

会のプログラムには病気・リハビリ・福祉制度な
どの社会資源等について学ぶ勉強会・研修会などが
盛り込まれています。「学習活動」を通して、今後自
分達が何に取り組むべきか、課題を発見できます。

学習は積極的に専門家（医者・ソーシャルワーカー・
保健婦など）を活用し、聞けばかりでなく、大
いにディスカッションし、家族の状況を伝えること
が大切です。このような「学びあい」が地域を変える
運動の活力となっていきます。

■運動（関係者会議への参加・発言、広報・陳情・
相談活動等）

本人・家族が安心して生活していけるために、何
が必要か、地域の理解を得るため・偏見をなくすた
めに何をしたらよいかなど、課題が山積しています。

これまで、医療や制度等の改善を要求し、作業所
やグループホームづくりなど、社会資源の開発にも
努力してきました。こうした「運動」は今も活発に行
われています。最近、他の傷害の人も含めた地域
の関係者会議等に参加し、障害者計画などについて
意見を述べる機会も増えてきています。より積極的
に発言できる団体に成長することが、地域からも求
められてきているのです。

《次回は“統合失調症は・？”です、お楽しみに》



この新聞は、港区役所・港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会・ワークみなと・グリーンズで、無料配布しています

相談電話いろいろ

こころの悩み電話相談 大阪市こころの健康センター
月～金曜日 10:00～21:00 (但し 15～17時は中止)
6 6 3 6 — 7 8 6

こころの電話相談 大阪府こころの健康総合センタ
ー
6 6 9 1 — 2 8 1

3
ささえあい電話 セせらぎクラブ
水曜 13:30～15:30 土曜 13:30～14:30
6 9 7 3 — 4 1 2 1

わかちあい電話 ぼちぼちクラブ
火曜・木曜 14:00から17:00
6 9 7 3 — 1 2 8 7

自立生活センターピア大阪（ピアカウンセリング）
男性月曜・女性金曜 13～16時（12～13時休み）
6 6 2 2 — 1 1 8 0

やすらぎコール ふれあい地域生活支援センター（生野区）
金曜 17:00～19:00
6 7 5 4 — 3 5 8 7

こころの電話救急相談 復帰協
2 4 時間いつでも
6 9 4 5 — 5 0 0 0

家族が対応する電話相談 大家連
月・金曜日 10:00～午後3:00
6 7 7 5 — 7 8 5 9

障害者もしもしサポート 早川福祉会館
月～土曜日 午後1～8時
4 3 9 9 — 3 3 6 3

ふらっとめいじ相談電話 地域生活支援センター
月・火・木・金・土 9:00～17:00
6 5 4 1 — 0 0 0 6

保健福祉センターの電話番号

賛助会員募集

賛助会員にはピアみなと新聞を送付しています。
—□ 3000円（16年度分）

通信欄に「賛助会費」と書き、送り先を書いて下記に払込願います
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと
口座番号：00900-0-330844

購読のみ希望の方は、送料をご負担ください。1年分1000
円を「新聞送料」と書いて上記口座にお送りください。

★ ピアみなとは小規模社会福祉法人をめざして
います。資本金1000万円を準備するため
に今後ともご協力をよろしく願います。

現在 正会員数 61名
賛助会員 21名 です

●—————●
ピアみなと・施設へのご寄付は、
施設または郵便局へお願いします
郵便振替口座 加入者名：ピアみなと
口座番号：00900-0-330844

【こころ】一度遅れるとずるずると。月初めに新聞
を発行するのがだんだん難しくなってきました。メ
ンバーの遅刻を注意できなくなっていく自分がつ
らい。来月号は間に合わずぞ！ ご協力を(Yoshi)

ピアみなと新聞 34

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと
2004年9月

発行者・印刷
特定非営利活動法人
障害者の福祉を進める会みなと
通称名：ピアみなと
〒552-0016
大阪市港区三先 1-16-9
ワークみなと内
TEL・FAX06-6571-7511
郵便振替口座
加入者名：ピアみなと
口座番号：
00900-0-330844

【精神保健福祉の改革ビジョン】

厚生労働省精神保健福祉対策本部から表記の文書が、
平成 16 年 9 月付けで発表されました。ホームページ
より取り寄せ（ダウンロード）したので要約してお
知らせします。

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
「概要」によりますと、改革ビジョンの掲示より、
「今後、平成 17 年度における精神保健福祉法の改正
を始めとする施策群の実施につなげる」とあります。

改革の「基本的考え方」の「(1) 基本方針」は「入
院医療中心から地域生活中心へ」という基本法策を推
進するため「国民各層の意識改革・立ち遅れた精神保
健医療福祉体系の再編と基盤強化」を、「今後 10 年
間で進める」と言うものです。

また、「受入れ条件が整えば退院可能なもの（7 万
人）」について「精神病床の機能分化・地域生活支援体
制の強化等」により「10 年後の解消を図る」もので
す。

「(2) 達成目標」は、「おおむね10年後の国民意
識の改革」と「精神保健医療福祉体系の再編の達成と
して」数値目標を掲げています。

「①国民意識変革の達成目標」では「生活習慣病と
同じく誰もがかかりうる病気であること」について認
知度を90パーセントにする。「②精神保健医療福祉体
系の再編の達成目標」では、10年間で7万床相当の
病床数の減少を促しています。新規の入院患者には入
院中の処遇の改善や患者の QOL(生活の質)の向上を
図りつつ1年以内に退院できるよう、良質で適切な医

療体制の整備を促す。1年以上の入院患者は、病状や
本人の意向に応じ、医療（社会復帰リハビリテーショ
ン等）と地域生活支援体制の協働の下、段階的、計画
的に地域生活への移行を促す。

「(3) 国、都道府県、市町村における計画的な取り
組み」国は今後10年間を5年ごとの2期に区分し、
第1期の改革の成果を評価し・第二期における具体的
な施策群を定める。保健福祉分野では精神障害者の二
ーズ等の実態を把握した上でサービス供給目標等を市
町村が策定、これに基づき都道府県等が計画的に社会
復帰施設を含め供給体制を整備する。医療分野では、
病床数の削減目標を反映した基準病少数を算定し、実
現のための数値目標を明示した具体的方策について、
都道府県が策定するよう国が促す。

「2 改革の基本的方向と国の重点施策群」は「(1)
国民意識の変革」の「③当面（改革第一期）の重点施
策群」で「こころのバリアフリー宣言」を国民的な運
動となるよう広く呼びかけ・協力するなど、精神疾患
に対する正しい知識の普及啓発を進めるよう取り組む。
地域単位での政策決定の場への当事者の参画の推進を
図る。等々となっています。

本誌ではこの資料を読み込む中で、必要と思われる
情報は随時作業所や家族会でお知らせします。



運営委員会は・・・

2004/9/17(金) 午後4時から
保健福祉センターにて

港さざなみ会

2004年8月

会員募集中

港さざなみ家族会では新会員を募集中です。
親や兄弟ならではの、喜び、悩みがあります。
話すことで、心が軽くなります。
もう一度やってみようと思います。

ワークみなとの旅行には、父親代表(?)でKさんが
参加されました。夜更けまで、職員と話しこんだり、メ
ンバーと同室になったり、カラオケでデュエットしたり
とハプニングの連続でした。来年は多くのご家族が参加
されればよいと思います。

9月の家族会は・・・(8月に引き続き)
☆彡 9/25〔土〕午後3時グリーンズです

この新聞は、港区役所・港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会・ワークみなと・グリーンズで、無料配布しています

グリーンズ

少し涼しくなって・・・

朝晩少し過ごしやすくなり、ようやく秋めいてきた今日この頃。夏の暑いさなか、客足が遠のいていたグリーンズですが、少しずつお客さんが戻ってきました。いつもの常連さんの顔が並ぶようになり、夏の間に獲得(?)した新しいお客さんも加わり、賑わいを取り戻しつつあります。

メニューも少し秋らしくなりました。

- ・いもゴロゴロ和風カレー
- ・きのこ青ねぎのスパゲッティ
- ・けんちん汁
- ・厚揚げと野菜の赤味噌炒め etc.

こんな感じのメニューが日替わりで並ぶグリーンズ。ぜひお客さんとしてお越しください。

ところで、9月某日、いつもは白いご飯ですが、たまには変わったご飯をと出したのが、「黒ゴマごはん」。これがとても好評でしたので、特別にレシピを教えちゃいます。

黒ゴマご飯

<材料>

- | | |
|---------|---------|
| お米 | 3カップ |
| いりゴマ(黒) | 大さじ 4~5 |
| しょうゆ | 大さじ 3 |
| みりん | 大さじ 3 |

<作り方>

洗ったお米に、半ずりにした黒ゴマとしょうゆ、みりんを入れ、普段通りに水加減して、炊飯器のスイッチを入れる。炊き上がったら、軽く混ぜ合わせる。

↑これだけです。とっても簡単で美味しいので、ぜひお試しあれ。

俳句の会の巻

7月下旬、上品な年配の女性から予約の電話が入りました。13時から10名様のご予約です。よくお聞きしてみると、俳句の会の方で、出来たら食事の後、そのまま店で句会をさせてほしい、とのこと。「句会なんて、どないしたらいいんやろー」といいながらも、13時から貸切ということにして、お受けすることにしました。

8月最初の週の金曜日、13時ちょうどに、御一行様のご到着。40代から60代くらいの男性、女性9名に、先生とおぼしき飄々とした雰囲気男性1名。海遊館や天保山界隈を散策された後、来られたようです。

この新聞は、港区役所・港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会・ワークみなと・グリーンズで、無料配布しています

まずはお食事タイム。いつも通りバイキングスタイルで、ご自由に召し上がっていただきました。話はずんで、和やかな雰囲気です。

食器を下げたところで、「では、始めましょうか」との先生のお声。皆さん真剣な面持ちで考え込む人、何やら書き留める人・・・。

とたんに店内はシーンとして、「BGMも消したほうがいいかなー」「せやね、消そうか」。我々は奥に引っ込み、じゃまにならないようにと、厨房内でひそひそ話。でも、ついつい興に乗って話が盛り上がり、大声が出たり爆笑したり。その度に「シーっ、静かに静かに・・・」なんて一幕も。

小1時間ぐらいすると「そろそろ皆さんいいですかね」と、また先生の声。その声を合図に今度は批評会が始まりました。匿名で書いた句をみなさんそれぞれお気に入りの句を3つほど選んで披露、最後に先生が批評する・・・そんな感じで会は進んでいきました。句会なんて始めてな私たちは、興味津々に聞き入って、一緒に笑ったり、感心したり・・・。

ティータイムでは、ケーキセットを召し上がっていただき、会は終了。「他の俳句のグループにもグリーンズのこと紹介しておきますね」と言って帰られたのは3時半でした。いつもより1時間以上の残業になりましたが、ちょっと風雅な気分を味わえた、不思議な一日となりました。

そうそう、グリーンズのことを詠んでくださった一句がありました。

「レストラン、夏野菜たっぷりのメニューかな
うん? もっと素敵な句だったような気がするけど・・・。なにしろ記憶があいまいで・・・(^_^);

グループホーム

みなと憩寮

阪神 VS 横浜

8/24 大阪ドームは待ちに待った阪神×横浜戦。お弁当を作ってもらい、5時に寮を出発、バスで大阪ドームに向かいました。

ドームの中はとても広く、レフト側3F外野席は急な階段になっていました。席に着くと、選手の守備練習がよく見えます。「あっ、金本や!」「あっ、赤星や!」と言いつつ、お弁当を食べて腹ごしらえ。

阪神の応援団はラッパを鳴らし、旗を振り、笛を吹き、試合の始まる前からとってもにぎやかです。

まず、金本選手の連続出場表彰セレモニーがありました。(感動しました。よかった)

いよいよ試合開始です。メガホンをたたいて応援

したかいがあり、阪神が先に得点をあげました。しかし同点のまま最終回へ。

矢野選手が2塁打、盗塁に続き、アリアスの犠打で阪神が勝ちました。思わずバンザイ!バンザイ!

トラッキーやトラミちゃんも走り回り、大喜びです。よかったなー! もちろん7回裏には風船も飛ばしましたよ。

ベテランの新人さん!

7月末より、もう一人非常勤で勤めていただいています。古井さん(女性)と言います。「何が好きかしら・・・?」といいながら、みんなの好きなものを考えて、夕食を調理してくださっています。前任のキヨコさんと一緒に、これからもよろしく願います。

ワークみなと

寝て、食べて、夏休み!

8/12から17までは、少し長い夏休みです。毎週水曜日は朝日写真新聞の封筒入れの仕事があります。そこで、お休みは木曜日から火曜日までが毎年の恒例です。以前は土曜日から火曜を前半、木曜から日曜までを後半休みとして、水曜に仕事を兼ねてみんなの元気な顔を見ろという年もありました。

しかし、休み前の仕事が片付かず12日も何人かのメンバーと職員が出て夕方まで休日出勤。その後はみなと憩寮で夜9時まで残業。16日にも半日出勤してやっと間に合わせました。

そんなわけで、ほとんどみんなが、どこにも行かず、(仕事以外は・・・)寝て、食べて、夏休み!

白浜旅行

台風の近づいた8月27~28日「白浜温泉に泊まりアドベンチャーワールドでパンダの双子を見ようツアー」に行ってきました。年頭から計画し、ほとんどの人が毎月1000円を工賃から積み立てて参加しました。朝9時、新しい作業所の前におおきなバスが横付け、グングンとうなるエンジン音に近

	ワークみなと	グリーンズ	みなと憩寮
9月	16木 休み 18土 誕生会 30木 見学会 スワンベーカー	18金 運営委員会 21火 港区障害者施設連絡会 25土 家族会(グリーンズにて)	20月 外食(子チカカの予定) 23木 お休み
10月	17日 市民フェスタ 大阪城公園 19火 ふれあいトーク市長と語ろう	2水 喫茶ひまわりさん来所 作業所職員メンバーさんが見学	

この新聞は、港区役所・港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会・ワークみなと・グリーンズで、無料配布しています

所迷惑にならないかとちょっと心配です。9時半、予定どりの出発、ひまわりの館内掃除のマー君・たまちゃんを拾って阪神高速湾岸線を通り、関空経由で阪和道「紀ノ川サービスエリア」まで一直線。ひまわりの風呂掃除はグリーンズさんをお願いしました。ありがとう。



初めて旅行に参加するIさんも含めて15名の一行がアドベンチャーワールドにいたのは12時半、帰りの集合場所を決めて、夕凧の中川から運んだ弁当で昼ごはん。食後はモルモットやサルやヤギや犬やインコを撫でたり手に乗せたり、かわいい!

いよいよケニヤ号に乗り込んで、サファリツアー。自転車や歩いても周れるのにはちょっとびっくり。エアコンの効いた車中から、サイやライオン、ヒョウやチータが見えるのは驚きです。

汗を拭き拭きのパンダ舎はかわいい2匹の子パンダが愛嬌を振りまいています。ちょっと一息したら「アシカ」「イルカ」「オルカ」の3つのショーを見ます。

プールを囲むように作られた客席で、動物たちの曲芸を見ます。アシカに混じってチョロッと顔を出すかうそのかわいいこと。たくさんのイルカの同時に水面で跳ね泳ぎまわる迫力! 一番おおきなオルカはそこにいるだけでもずしんとくる存在感。でも子猫のように「キューン」と鳴く声に、観客がせつなくなります。結局メスは芸をせず、オスが一人(?)で頑張ってくれましたが、ちょっと考えてしまいました。

宿は、純和風の旅館で、古いけれどきれいで気持ちのよいところでした。夕食は大広間で中居さんが一人ついて世話をしてくださいます。カラオケは順に舞台上がって大賑わい。初めて旅行に来たIさんご家族のKさんとのデュエットも楽しそう。息子のK君も負けじと歌います。途中にはさんだじゃんけん大会では賞品にタワシありぬいぐるみのプーさんありの泣き笑い! 夜は4部屋に分かれてぐっすり休みました。

一夜明けてとれとれ市場へ、マグロの解体は、おおきなを一匹丸ごとばらばらに。でもおおとろってあんなにちょっとしか取れないんですね。高いはずです! お土産はココでたっぷりと買い込んで、一路大阪へ。午後3時無事解散しました。お疲れ様でした。