

発行者/認定NPO法人ともに
 住所 〒044-0053 虻田郡倶知安町北3条西2丁目
 でんわ (0136) 55-5828
 FAX (0136) 55-5829
 Eメール info@npo-tomoni.com
 公式ホームページ http://www.npo-tomoni.com
 公式ブログ http://blog.canpan.info/npotomoni/

第36号



2016年5月18日発行

通信 ともに

精神科医 土田正一郎の

診察室で考えていること(仮)



夕方の病棟で。「先生、まだ帰らないんですか?」「そう、冬になると電気代がもったいないから、遅くまで病院にいることにしてるんだ」「意外にケチなんですね」「いやいや、これはケチとは違う。病院の研究室なんてこの時期誰もいないのに暖められているだろう。俺が重油だったら、せっかく燃えて熱を出すのに誰も温まってくれないなんて悲し過ぎるじゃないか。だから重油の気持ちに合わせるため、温まって帰ることにしてるんだよ」ここまでくれば大丈夫?

ともに顧問(自称)

その24
 相手の気持ちが分かる
 ようになるということ

気になるあのこと
 よく読んで
 とことん書きます

その13

今年も山菜大探索!

文:ちば

今年もがんばるぞー、と愛犬と冬の時期から雪中散歩で脚力を鍛えてきました。雪が例年より少なめで今年の雪解けは早いと思われましたが、気温が上がらないので例年と大差ないようです。

昨秋見つけた小さな沢の探索をすると、上流には行者にんにくの群生があり、やちぶき^{ふき}、路が清流水を吸っていました(写真)。お宝大発見! のような感動でしたが、山菜はそっとそのままにして帰りました。

連休明けにはタラの芽、ウド、コゴミなどが伸びだしてきました。今年は「山菜手帳」をつくり記入しているので、来年に備えるのと同時に誰かに伝え残せたらと思っています。乱獲で枯れてしまった木を見ると、収穫は必要最小限にしなければと反省することもあります。

しかし山の探検はやめられず、帰宅後にどこまで行けたのかと地図にはない道を確認します。移動には愛車の軽トラで荷台の愛犬は山の中では用心棒だったり帰路の道案内だったりします。これからはタケノコの時期となり、ますます活躍してくれそうです。



山の斜面にあるやちぶきや路



各事業報告~4月末現在

- ◆障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 契約/移行3名、継続B19名 見学/0名 体験/2名
- ◆グループホームよろこび 利用者/19名(定員21名) 見学/0名、体験/1名
- ◆法人会員 正会員18名、賛助会員 団体2 個人78名
- ◆寄付物品 牛乳パック

スポーツは観戦中心の私ですが長距離を走ることは昔から好きでした。土田先生のウルトラマラソン完走には遠く及びませんが、今年もマラソン大会出場を考えています。今年の「みん学拡大版」はスポーツがテーマ。スポーツと心身との密接な関わりがわかりますよ。(かわさき)

編集後記

今月の一枚



真狩村 真狩川の鯉のぼり *1

コミュニティカフェ わっくわく

カフェに待望のエアコン設置!

カフェのエアコン



食堂に設置したシーリングファン



第32号でお知らせした、前川報恩会さまからいただいた30万円の助成を使い、5月2日にカフェにエアコンを、食堂にシーリングファンをそれぞれ設置しました。

建設時には資材の高騰による資金不足で設置を見送っていましたが、昨夏の猛暑続きでエアコンの必要性を痛感し、前川報恩会さまからの助成をいただいたことにより、今回工事を行うことができました。

これによりカフェのお客さまに快適な環境を提供することができます。「コミュニティカフェわっくわく」では冷たい飲み物も提供していますので、暑くなる時期も涼をとめてぜひカフェへお越しください。

冷たい飲み物 各300円

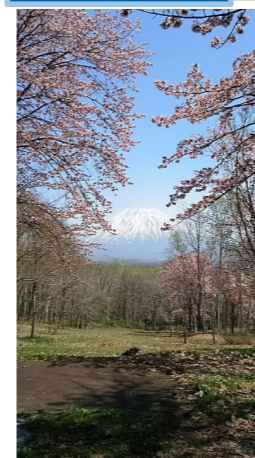
- アイスコーヒー
- アイ스티ー
- ジュース
- コーラ ほか

(ランチやケーキと一緒に注文すると100円引きになります)



地域活動

町内ゴミ拾い&交流会に参加



5月7日、町内会「第一親和会」主催のゴミ拾いとジンギスカン交流会に、ワークショップ利用者とグループホーム入居者、職員合計9人で参加しました。午前11時30分開始でしたが、町内の皆さんはそれよりも早く清掃作業に入っていました。みんなでごみを拾い気持ちのよい汗を流せました。参加者は「思ったよりいっぱいゴミが落ちていた」とびっくり。これからも定期的に町内清掃ができればと思いました。

その後の慰労会では町内会の皆さんと一緒にジンギスカンを頂きました。町内会の皆さんが慣れた様子で焼いた肉や野菜を、美味しくいただくことができました。来年は準備から後片付けまで皆さんと協力して参加するようにしたいと思います。（ながおか）

グループホーム
よろこび

入居者の買い物ツアー実施

4月23日土曜日、入居者5人、職員2人で余市町に買い物ツアーに出かけました。

当日はあいにくの雨の中でしたが、車中ではおしゃべりやクイズ大会で盛り上がりました。余市町の「しまむら」に到着した一行はさっそく買い物を開始。「大きな店でたくさんの品物から選べたので良かった」との声がありました。買い物が終わると昼食の時間、同町のイオンにある食堂で食べたり、パック寿司を買ってベンチで食べたりするなど、個人の好みを尊重した昼食でした。

帰りになると天候も回復し、気持ちのいいドライブとなりました。午後2時前に無事到着。「疲れたけれど楽しかった」「車に酔いそうになった」とそれぞれ感想を言っていました。次回の計画も立てていて、小樽に行ければいいなあと考えています。（まつだ/こばやし(あ)）



障がい者のための事業所をもっと知ろう～事業所説明会より



4月21日、自立支援協議会の地活サポート部会と就労支援部会のコラボ企画として「医療と福祉の連携を深めよう！」という勉強会が開かれました。

これは町村の行政職員やハローワーク、倶知安厚生病院デイケアの職員に各就労支援事業所の活動を知ってもらうために2つの部会が企画したもので、合計23人集まりました。ワークショップのように調理、農業、製造の各部門と就労支援の活動について説明をしました。

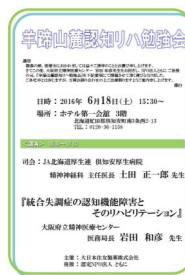
羊蹄山ろくは特徴や強みが異なった事業所が増えてきているので、利用を希望される方が自分に合った事業所を見つけられる可能性が広がっているのではないのでしょうか。私たちも知らないことがあるので、他事業所のことが知れるこのような機会が今後も必要であると感じました。



講演会・研修会活動

たね塾特別版開催

6月18日土曜日、支援者向けの勉強会「たね塾」の特別版として、講座を開催いたします。認定NPO法人ともにはこの講座の後援をしています。なお当講座は支援者向けの専門的な講座となりますのでご了承ください。



と き：6月18日〔土〕 午後3時～

と ころ：ホテル第一会館 3階

内 容：「統合失調症の認知機能障害とそのリハビリテーション（仮題）」
講師：岩田 和彦 Dr.（大阪府立精神医療センター 医務局長）

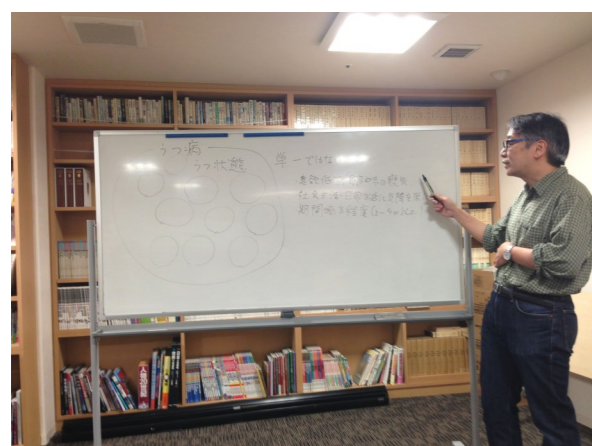
司 会：土田正一郎 Dr.（倶知安厚生病院 診療部長（兼）地域医療研修センター長）

主 催：大日本住友製薬株式会社

後 援：NPO法人とも

講演会・研修会活動

みんな学～「the うつ病」



土田先生によると、最近「うつ病」は単一の疾患といえないのではないか、と思うようになったそうです。

脳の「エネルギー切れ」によって生じる従来型のうつ病と、職場では元気がないが、自分の興味があることができる新型うつ病との違いなど、さまざまなタイプのものがあり、それぞれのうつ病になった原因は何か、今どんな状態なのかを考えなければ改善はできないとのことでした。

そもそもうつ病は、その人の生命エネルギーが欠乏している状態で、これ以上エネルギーを使わないよう、休養して補充するよう自己防衛をしている状態なのだと思います。そのためにも自分の身体状態を把握し、エネルギー切れになりそうなときは思い切って休養をとったほうが良い、こうして自分自身で回復することが第一で、周りはそれをサポートすることが大事とのことでした（と、土田先生は言っていました）。

5月の「みんな学」レギュラー版は「春の拡大版」開催のためにお休みになります。次回は6月20日〔月〕開催予定です。「非常事態発生！～その時を生きのびる準備を考えてみよう」と題し、さまざまな災害などに人が直面した際、精神面をどう維持するかを考えていきます。

障がい者就労支援事業所
ワークショップようてい

「自由空間day」始まる

ワークショップようていでは今月から「自由空間day」を始めました。

これは月一回、作業のない土曜日に食堂を開放し、利用者同士の交流を深める時間です。利用者は自由参加で1回目の4月23日には7人が参加しました*2。

参加者は「2時間たっぷりとお話できたのが良かった」「ふだん話せなかった人と話すことができた」と笑顔をまじえて話していました。これからもコミュニケーションの練習の場として続けていきます。

