



# E-JAN通信

NPO法人

遠州精神保健福祉をすすめる市民の会

Tel・Fax 053-461-6045

浜松市曳馬 2-8-19

<http://www.e-jan.or.jp>

平成 18 年

10月16日発送

## 公開セミナー報告



E-JANの今年度の事業の目玉の一つ、メンタルヘルスセミナーが9月9日から全5回で始まりました。

いままで、E-JANで浜松市から委託を受けて行っていたボランティア養成講座を行っていましたが、いざやってみるとその受講者層は、ボランティアに興味のある層、精神保健福祉周辺についての知識を得る機会とする層、身近に要支援者がいてその支援の方法を学ぶためとする層があることがわかりました。また、2004年に厚生労働省から発表された「精神保健医療福祉の改革ビジョン」によれば、概ね10年を目標に精神疾患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の認知度を、90%以上とする、と示されました。

障害者自立支援法での施設改編と時を同じくして、近年の不登校、ひきこもり、職場のメンタルヘルスやうつ病など、精神科周辺領域は障害者への支援だけでなく、こころの健康についての取り組みをどう行っていくかを問われ始めていくなど、幅広い役割を求められるようになってきつつあります。そこでE-JANでは、障害者支援については各現場で行われていることから、こころの健康についての理解啓発に力を注ぐべく、今回のようにこころの健康から精神疾患、社会復帰をテーマにしたメンタルヘルスセミナーを実施することとなりました。

有料での開催ということで、参加者がどの程度になるのかという心配もありましたが、様々な方々の協力によって、初日の公開講座には一般、学生、医療・福祉職など70名が集まりました。記念すべき初回は、これまでもE-JANの活動に多大なご尽力を頂いていた浜松医科大学の森則夫先生から「現代社会のこころの健康」というテーマで講義を行っていただきました。地元ケーブルテレビのテレビはままつも取材に来てくれました。森先生からは、こころというのは社会の急激な変化に大変弱いという事、またうつ病への早期対応の重要性について、私自身も改めて時代の流れの中で急速に変化をしていく精神科の仕事を行っているのだということを感じました。

2回目以降は、思春期青年期のこころの健康、ひきこもり、精神疾患・精神障害の理解を行ってきております。この通信が届くころには、最終回の社会復帰をテーマにした講義が間近にきているかと思えます。

このセミナーを通して、少しでもこころの健康について感心を持ち、その輪がやがて広がっていくことを夢に見ています。その輪が広がったころには、2004年の厚生労働省の発表の目標値に近づくでしょうか。。。このセミナーはまだプロローグです。E-JANが発会した頃のように小さなうねりから徐々に広がって、気付いてみたら10年でこんなに地域が変わったんだよと思えるような、そんな活動を今後も続けていきたいと思っています。

(事務局長：加藤寛)

## 森先生、貴重なお話ありがとうございました。

# イオングループ 幸せの黄色いレシートキャンペーン助成額報

いつも黄色いレシートキャンペーンにご協力いただき、ありがとうございます。  
今回のマックスバリュとジャスコの助成額をご報告します。

チリが積もった…  
山になった！

マックスバリュ助信店・和田店（平成17年8月～18年2月）  
黄色いレシート総額 265,684円 → 助成額（1%）2,700円  
ジャスコ市野店（平成18年3月～8月）  
黄色いレシート総額 1,959,178円 → 助成額 19,600円  
+ 投函カード 3枚 300円 合計助成額 19,900円

マックスバリュからは、クラブハウスの利用者さん達に安く提供する昼食材料（冷凍食品等）、ジャスコからはゲーム類、事務用品類等をいただきました。ありがとうございます。

なお、イオン志都呂店にも参加申し込みをしましたが、参加希望団体が多いとのことで、却下されました。引き続き他店の開拓も試みていきます。いっそうのご協力をお願いいたします。

また、E-JAN では黄色いレシートキャンペーンの呼びかけ活動もしています。お客様に、黄色いレシートをE-JANの箱に入れていただくよう、店頭などでチラシを渡しながらかける活動です。今年は、4月11日（火）マックスバリュ助信店にて、5月11日（木）マックスバリュ和田店にて、6月11日（日）ジャスコ市野店にて、それぞれ数人のボランティアさんが交代で活動してくださり、おかげで多くの助成を受けることができました。また、この活動によって、たくさんの方にE-JANの存在を知っていただくことができました。次回は2月11日（日、祝日）にジャスコ市野店にて行う予定です。よろしくお祈りします。（事務局）

## 10周年記念イベント実行委員会、始動。

来年で、E-JANも10年を迎えます。時がたつのは本当に早いものですね。10年という大きな節目を迎えるに当たって、もちろん何もせずにはいられません！今までの活動の集大成となるような、大きな企画を、と10周年記念イベント実行委員会を立ち上げました。まだ企画立案段階ですので、みなさん是非ご参加ください！今後も月1回をめぐりに実行委員会を開催していく予定です。詳しくはホームページをご覧ください。事務局にお問い合わせください。

さて、その企画の一案として、当事者の方々の作品を展示する絵画展の開催が挙がっています。ちょうど現在東北は盛岡にて実際に絵画展が開催されていまして、先日視察隊が盛岡に行ってまいりました。その報告をコラム仕立てでさせていただきます。みなさんのご意見もどしどしお寄せください。

### 精神障害と表現「ぬくたまり in もりおか」を訪ねて

その日、昼には盛岡へ着いてしまった。雨。北国の重く湿った肌寒さであった。迎えられて入った会場は、ワークショップの最中で、部屋の中心には今しがた完成したボール紙の円筒3体。バラバラに突き出た緑の血管に彩られた手や不気味な斑点のある足など。奇をてらってそうされたわけではなく、そうであるためのちゃんとした理由があり、それを臆することもなくかたちにできる表現力。作った人たちは、日頃絵を描くために岩手県の端っこの方からも定期的に集まっている風の会の（おもには精神に障がいのある仲間たちだが）人たちだと後から聞いてなるほどと思ったものの、あんなふうに屈託なくできるものかしらと、ここは賢治先生を生むぐらだから、と妙な納得をするしかなかった。

部屋のほとんどがワークショップやら紙芝居やらに使われている、とくに広いと言うわけでもないギャラリーの壁一周に、絵は展示されていた。40点ぐらいもあつたらうか。圧巻！というようなものから、消え入りそうなもの、ただの鉛筆で塗り重ねられた泥炭のような絵、紙に描いているのだということをおそらく忘れていると思われるボールペンの緋牡丹。なぜかバス、バス、バス、ひたすらめくってもバスが出てくるスケッチブック。額の中にきっちり収まってしまっている異世界。しかし、どれもいつかどこかでみたことのあるような、デジャヴをみているような微かな懐かしさ。この不思議な感覚はなんなのか。

見られることを意識していない、向こう側にあるのでないこれらの絵を“感じる”ことで何か忘れてはならないものを思い出せるような気がしている。今E-JANに必要なものを呼び起こしてくれるような気がする。10周年の記念事業としてぜひ同じ絵画展を遠州でもやりたいものである。（岡部）



# よみもの



## ターシャ・チューダーと私 3

岡本 葉子

アメリカ・バーモント州の山奥の広い敷地に素晴らしいガーデンを維持し沢山の動物たちと自給自足に近い生活をして、身の回りの生活を絵に描いている今年91歳のターシャ・チューダー。

ターシャに憧れる私は、自分とターシャの共通点を探す。

私も絵を描く（が、下手である）。家に庭がある（が、小さいし、手入れのほとんどは母がしている）。私も動物を飼っている（が、猫1匹である）。私も料理が好きである（が、おかずだけ作って、御飯をたくのを忘れてりする）。

何もかも、ターシャにスケールも質も及ばないが、父に「私だってミニ・ターシャでしょ」と言ってみたことがある。

すると父は「あんたはマイクロ・ターシャ」と言った。マイクロは100万分の1、まあそんなところでしょう。

ターシャ・チューダーの言葉の中から、私の好きな言葉を選んでみた。

「みんなが本当に欲しいのは、物ではなく心の充足です。幸福になりたいというのは、心が充たされたいということでしょう。」

「一生は短いんですもの。やりたくないことに時間を費やすなんて、もったいないわ。」

「子ども達は『これまで大変だったでしょう？』と言うけれど、そんなことは全然ないわ。わたしは人生をバケーションのように過ごして来ました。毎日、一刻一刻を楽しんでね。」

（「ターシャ・チューダーの言葉 思うとおりに歩めばいいのよ」より）

「私は、社会通念より自分の価値観に従って生きるほうを選びました。

だから、おもしろくて充実した人生を歩んできたのだと思います。」

（「ターシャ・チューダーの言葉3 今がいちばんいい時よ」より）

「人を喜ばせ、人の役に立ち、自分もおもしろいと思う生き方をして

来られたこと、これからもそのように生きていけそうなことを、

嬉しいと思います。」

（「ターシャ・チューダーの言葉2 楽しみは創り出せるものよ」より）

「ターシャ・チューダーと私」は今回で終了し、次回から同じ筆者による「猫ばか日誌」が始まります。

## いーじゃんりーれー随想その五 豊田志保

まさか私が書くことになるとは(>\_<)と驚いています。深谷くんお疲れ様でした、バトンを受け取りましたよ(^o^)/

考えてみたらE-JANは来年で10周年を迎えます。そんな私は10年前何をしていたかという、初々しい高校生だったので笑。ちょうどルーズソックスやポケベル、PHSが大ブームだった…。そんな頃E-JANは設立し、私が携わっているなんて不思議で仕方ありません。

私が福祉の道に進もうと思ったのは大学4年の時です。知的障害者の通所更正施設にボランティアに行くようになり初めて知的障害者の方とふれ合うことになりました。それがきっかけで福祉に興味を持ったのです。しかし、今でも忘れませんが私の障害者の方への第一印象は「なんか怖い…」だったのです。なのにこの仕事?! 不思議なものですね。それこそ、そこで出会っていなければ一生、障害を持った方とふれ合うことはなかったでしょう。ボランティアを通しふれ合い、関わることで初めて知的障害を理解できたような気がします。

現在E-JANでは精神保健の啓発活動を行っています。精神障害って「どんな人だろう」「怖そう」と、関わることに不安

を抱えている方も中にはいるかと思えます。まずは、ふれ合って関わってみてください。それがなによりも障害者への理解

につながり、自らの安心が生まれることだと思います。「皆さんの一歩の勇気」何にでも言えると思います。

考える前に、いっしょに踏み出してみませんか？

E-JAN10月～3月予定表

10月	14日(土)	メンタルヘルスセミナー④	13:30	福祉交流センター
	14日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
	21日(土)	交流学習会	13:30	あいホール
	28日(土)	メンタルヘルスセミナー⑤	13:30	福祉交流センター
	29日(日)	浜松友愛広場へ出店	10:30	アクトシティ 展示イベントホール
11月	3日(金)	聖隷クリストファー学園祭参加		聖隷クリスクリスト ファー大学
	4日(土) ～3月上旬	<b>ボランティア養成講座 (全9コマ)</b>	<b>詳細はホームページを ご覧ください</b>	
	11日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
12月	9日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
	22日(金)	E-JANクリスマス会		
1月	13日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
2月	10日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
	11日(日)	イオン イエローレシート キャンペーンへのPR	未定	イオン市野店 ジャスコ
	下旬～ 3月上旬	<b>啓発事業</b>	<b>詳細が決まり次第ホームペ ージにてお知らせします</b>	
3月	10日(土)	定期交流会	18:30	あいホール
	中旬頃	交流学習会	詳細が決まり次第ホームペ ージにてお知らせします	

- ☆ 施設見学ツアーは、毎週月曜に希望がある場合に実施しております。
- ☆ 職場のメンタルヘルス相談事業は、毎月第1・3週水曜に実施しております。
- ☆ 毎月11日はイオングループによるイエローレシートキャンペーン。11日はイオン市野のジャスコ、マックスバリュの助信店、立野店で買い物し、黄色いレシートをE-JANの箱に入れていただけたら、その総額の1%がイオンからの助成金になります。
- ☆ 障害者自立支援法に関する意見などが事務局に届いてきています。もしご意見等がありましたら、定期交流会や学習会にもご参加ください。

# 事務局便り

## 水曜日の顔 大石国行さん

E-JANでは水曜日にパソコン、雑用などいつも気持ちよく引き受けてくださいます。ご家庭では3人の男のお孫さんがいるやさしいおじいちゃんです。趣味は読書(純文学)将棋、畑仕事?それにとっても勉強家でいらっしゃいます。今年は友愛広場の準備委員会にも一緒に出席いただいたり長いこと気になっていたクラブハウスの網戸の網を張り替えていただいたりで特に私たち女性陣は大変助かっています。畑の草取りぐらいはお手伝いしますのでまた声を掛けてくださいね