

わかやま



No.66

和歌山県精神保健福祉センター 2016年2月

社会福祉法人一麦会 Po-zkk (ポズック)
施設長 野中康寛

「描き」「つくり」「踊り」「奏でる」を仕事に！！

社会福祉法人 一麦会 (麦の郷) 就労継続支援B型事業所「Po-z k k (ポズック)」誕生！！

「一風変わった仕事おこしはできないだろうか」「内職的作業・やらされる仕事からの脱却はできないか」「なにか面白いこと出来ないか」とおぼろげに考えていたとき、ともに相談支援を行う同僚のひとりが、「この絵、素敵だと思わない？何かになればと思ってとって置いているんです」とチラシの裏に無造作に描かれた「ネコ」のような動物の絵。それは、サインペンを使いひと筆で描かれた、ホッとところが和み癒される、なんとも表現できない可愛らしい作品でした。その絵を眺めていると、ゆったりとした時間の流れの中で仲間たちの才能を開花させ、そして「描く」「つくる」「踊る」「奏でる」仕事に出来る、そんな場所が必要ではないかという想いが芽生えました。



そんな時、私たちの想いは、アーティスト奥野亮平との出会いから加速度をつけて現実化してゆき、あっという間に、ひと、作品、感性、才能との多くの出会いからPo-zkkが誕生しました。

Po-zkkの名前の由来は、スワヒリ語でゆっくりという意味の「ポレポレ」と「ズック靴」を組み合わせ合わせて出来た言葉(造語)で、「ゆっくりとその人に合わせたペースで歩もう」といった想いがこめられています。

Po-zkkの主な仕事は、「こころと身体を充電する島」を中心に「創作の島(絵・イラスト・だるまづくり、刺繍、木工など)をデザインし靴・Tシャツ・ブローチ・バッチ・ポストカード・一筆箋等々を商品化する島と商品を様々なイベントで販売する「出店・販売の島」、そして、「パフォーマンス・ちんどんの島(Po-zkkちんどん楽団)」という4つの島から構成されています。

ちんどん衣装を身にまとった「Po-zkkちんどん楽団」は、商店街の練り歩き、お祝いの席、祭り、保育所・児童施設、作業所、学校等々で興行(公演)をおこなっています。

舞台公演では、カンカンカンと拍子木と始まりの篠笛が鳴り響き、声色を変え何人もの役になり演じる仲間、音楽・効果音を奏でる仲間、踊りうたい盛り上げる仲間、淡々とナレーションを行う仲間、それぞれの得意なことを伸ばし補いながら創り上げ「てんぐり山」という完全オリジナルの奏楽紙芝居をおこないます。

それぞれの歩みで、こころとからだの声に耳を傾けながら日々を過ごし、みんなの夢や想いをどこまでもふくらませ行きたいと思えます。Po-zkkは、「ひと×表現×まち×アート×描く×ちんどん×映像×縫う×だるま×つくる×踊る×めぐる」をかけ合わせ、「ひと」と「こころ」と「地域」を結びつけたいと思えます。そして、私たちは、余暇としての芸術・創作ではなく、「描く」「つくる」「踊る」「表現する」ことを仕事にするTotal Work of Art Group目指し、「豊かさ」を共に創り出す活動を繰り広げてゆきたいと思えます。

ぜひ、皆様方からの公演依頼をお待ちしておりますので、末永く見守っていただければと思いますのでよろしくお願いたします。

- もくじ
- P1 「描き」「つくり」「奏でる」を仕事に！！
 - P2 シリーズセンター長だより／自殺対策強化月間
 - P3 依存症からの回復・GAメンバーの手記
 - P4 和歌山メンタルヘルスニュース
 - P5 開催報告
 - P6 はーとふるねっとわーく／編集後記

和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階

☎(073)435-5194 FAX(073)435-5193



シリーズ センター長たより②⑤

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

みんなの力で

あの東北を襲った未曾有の大災害から5年が経ちました。2011年3月28日に和歌山県こころのケアチームとして釜石に入って以来、9月からは仙台市の「子どものこころの相談室」、2013年に岩手医大にいわてこどものケアセンターができてからは沿岸部のサテライトに出向いて、被災した子どものケアや地域の支援体制の構築に関わらせていただくことで、災害後の精神保健活動について多くのことを経験させていただきました。時間の経過とともに地域差も大きくなってきていますが、まだまだ多くの支援ニーズがあることも忘れてはなりません。

少し話は変わりますが、国際児童青年精神医学会（IACAPAP）は2012年に子どもの精神保健にかかわる専門家向けの教科書をウェブ出版しました。私も執筆者の一人として参加していますが、トラウマに関連する障害について書かれているページに私が釜石で支援活動をしていた時の写真が使われています。IACAPAPのホームページから無料でダウンロードできますので、ご興味のある方はアクセスしてみてください

(<http://iacapap.org/iacapap-textbook-of-child-and-adolescent-mental-health>)。「英語は無理！」という人もいるかと思いますが、昨年9月から滋賀医大の稲垣貴彦先生のご尽力で翻訳プロジェクトが立ち上がり、皆さんからの寄付金で少しずつ翻訳して日本語でも読んでいただけるようにすることになりました。こちらについてのホームページもご用意いただいておりますのでご協力いただければと思います。

<http://com-psy.jp/iacapap/index.php>



IACAPAP's Dr Yoshiro Ono, Japanese Child Psychiatrist providing help in the aftermath of the earthquake and tsunami that devastated Northern Japan on March 11, 2011

3月は自殺対策強化月間です

わが国の自殺者数は、平成10年以降連続して3万人を上回り、平成22年度以降は減少傾向にあるものの、まだ多くの方が自ら命を絶っています。

平成26年中の全国の自殺者数は25,427人でした。【警察庁統計より】和歌山県では199人で、これは、人口10万人あたりに換算すると19.66人になり、近畿では兵庫県、滋賀県に次いで3番目に高い死亡率です。自殺の要因は一つではなく社会構造や経済的要因などが絡み合った複雑な問題が背景にあるといわれています。

自殺を未然に防ぐために、自分や周囲の人のこころの健康やいのちの大切さについて考える機会にしたいと思います。

精神保健福祉センターではセンター内に自殺対策情報センターを設置し、専用電話はあとラインを設置しています。悩みを抱えている人は決して一人で悩まずに、まずは相談してください。

相談窓口 **自殺対策情報センター はあとライン**

Tel073-424-1700 9:00-17:45(平日のみ)

和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階 和歌山県精神保健福祉センター内

依存症からの回復を支援します

ここ数年、依存症に関する報道をよく目にするようになり、依存症への関心が高まっているように感じます。相次いで有名人の違法薬物使用が大きく報道されていますし、カジノ合法化の議論の際は経済効果とともに、ギャンブル依存症増加を懸念する意見もよく聞きました。

依存症とは、自分の行動をコントロールできない病気です。依存対象をほどほどに楽しむということができず、欠勤や多額の借金をしたり、家族や友人にうそをついてまでも依存行動を維持しようとします。その結果、仕事を失い、孤立し、生活が破綻して、犯罪につながるケースも少なくありません。

依存症者は、それ以外の人に比べ、自殺率が高いとの報告もあります。

依存症は、「『治る』ことはできないが、『回復』することはできる」と考えられています。つまり、一旦、依存症になると、依存症になる前のように、依存対象をほどほどに楽しむことは一生できないが、生活を工夫することで、依存症になる前と同様に、良好な人間関係を持ち、仕事を持ち、社会人としての責任を果たすことができるようになります。

和歌山県精神保健福祉センターでは、依存症の相談を受け付けています。当事者だけでなく、家族や周囲の方でも相談できます。

依存症は、「否認の病」と言われており、なかなか本人は自分が依存症であることを認めないので、治療の第一歩は、家族や周囲の方が継続的な支援を受け、当事者への接し方を変えるところから始まる 경우가少なくありません。

依存症でお困りの方、ご連絡をお待ちしています。

GAメンバーさんの手記

① 【ギャンブル依存の回復のプロセス】

GA和歌山なごみグループ ツヨシと申します。当たり前のように思うと思いますが、まず規則正しい生活から始めようと思いました。朝仕事に行き夕方帰って来る。その生活を続け睡眠をよく取り、食事もしっかり取り、休日は体を休め、もし体が元気な時は、ギャンブルをしていた時と違う行動をとりました。例えば散歩をする。プールに泳ぎに行く。映画を観に行く。無料のイベントに参加する。これは全て自分の力だけではありません。パートナーの協力が大きいです。

もし一人でギャンブルをやめ続けようとしたならば、多分6年間やめ続けることは出来なかったと思います。

僕が一番考えていたことは家族3人、母親とパートナーと自分が普通に生活出来ることだけを考えていました。もし自分がギャンブルを再度していると、もちろん現在の生活を送ることが出来ず、仕事にも行けず、パートナーとの別れ、母親との別れ、最終的にはひとりぼっちになっていたと思います。

現在幸せな生活を送ることが出来ているのはやはり、ギャンブルを止め続けているからだと思います。

そして、もう一つ大きいのは週に一回GAというギャンブルの自助グループに参加して依存症者同士、分かち合いをすることです。

その場所は正直に自分の気持ちを話すことが出来るからです。

やはり同じギャンブルで苦しんだ分、気持ちが分かり合えます。みんなが命懸けで止めているので、僕も止めようと意欲が湧いてきます。

止め続けていると今度は止められない人たちに止めると人生が変わると伝えたいという使命感も湧いてきます。

でもこれは真実ですが、どこかでやりギャンブルにいきたいという気持ちがゼロとは言えません。

でも、寂しさを紛らわす為に、始めたギャンブルをまたすると、一人ぼっちになり孤独感を感じ、生きていけるかどうか分かりません。

だから僕は命懸けで止め続けようところを決めています。一日一日の積み重ねですが、言い方を変えれば、不器用な生き方もわかりませんが、止め続けようと思います。

やはり、一人ではないという安心感から来ている感情だと思います。仕事の仲間、家族、GAの仲間三つも居場所があるというこんな幸せはありません。

継続は力なりで頑張ります。

今までいろんな人に迷惑をかけたと思います。これからは償いの人生だと思います。

最後に一言、人間は一人では生きていけません。今までは助けられた人生です。これからは一人でも助けられる人生にしたいと思います。



② 【ギャンブル依存症のイチローです。】

私がパチンコ屋のスロットにはまりだしたのは就職してからです。最初は給料の中でやっていましたが、次第に消費者金融にお金を借りるようになりました。自分の貯金をキャッシュカードでおろすような感覚で使い、数社で350万ほどの借金になりました。返済も滞り、引き出せなくなると、会社のお金に手をだすようになりました。それが発覚し、クビになりました。

次の短期の仕事に就いたときも、また、給料を持ってスロットに行きました。それが家族に発覚し、一切の連絡を絶って逃げました。そこで初めて自分の異常さに気が付きました。

家族にギャンブル依存症ではないかと言われ、保健センターに病院などの相談をしました。

そこで、GAの存在やセンター主催の依存症セミナーのことを教えていただきました。

いま私は、カウンセリングと週1回のGAに参加しています。

GAでは同じ悩みを打ち明け、相談でき、それを理解してもらえることでとても気持ちが楽になることを知りました。GAに来ることが出来て本当によかったと感じています。

いま振り返ると「このままではいけない、やめなければ」という危機感や罪悪感をもつこともありました。

しかし、スロットをやめたくないという気持ちの方がはるかに強かったように思います。

本当に自分とお金とギャンブルのこしか頭がありませんでした。一時の快樂のために、家族や友人、職場にたくさんのウソをつきました。

そのために失ったお金、信頼、社会性、人間性、道徳心は計り知れません。

もし自分のことを正直にありのまま、他人に相談する勇気があったなら、ここまでにはならなかったかもしれません。

これからは迷惑をかけた家族や友人に感謝し、正直に生きていきたいです。



和歌山メンタルヘルスニュース

【平成27年度自殺対策強化月間における啓発活動】

和歌山県では毎年3月を自殺対策強化月間とし、いのちの大切さについて考える機会とするために、県内の各保健所管内で行政機関と、関係団体が合同で街頭啓発を行っています。

3月2日早朝には和歌山駅前で、啓発物品などを配布し自殺予防について呼びかけました。



研修会開催報告

【家族教室（海草圏域）第1回 開催報告】

平成27年12月19日（金）、海南市民会館にて、家族教室（海草圏域）第1回を開催しました。講演会では、当センターの小野善郎所長が、「ひきこもりの理解と対応」という演題で、「ひきこもり」問題の背景や家族・当事者の問題、ひきこもりの支援などについて話しました。参加者は29名でした。

【家族教室（海草圏域）第2回 開催報告】

平成28年1月15日（金）、海南市民会館にて、家族教室（海草圏域）第2回を開催しました。講演会では、元当事者の親で、一般社団法人アトリエみらい理事長の東邦治氏が、「ひきこもり支援家族としてできること・支援者としてできること」という演題で、信じて待つことの重要性や父親の役割、現在支援者として行っている当事者とのコンタクト方法などについて話しました。参加者は32名でした。

【家族教室（有田圏域）第3回 開催報告】

平成28年2月12日（金）、海南市民会館にて、家族教室（海草圏域）第3回を開催しました。講演会では、NPO法人共同作業所エルシティオの鴻原崇之氏がコーディネーターを行い、ひきこもり経験者で、現在、協同作業所エルシティオに通所している方が、ひきこもっていた当時のことや回復のきっかけ、回復の経過、家族や周囲との関係等について話しました。講演会後、交流会を行いました。交流会では、鴻原氏と講師が、あらかじめ参加者の記載したアンケートに答えました。参加者は20名でした。

【自死遺族支援関連講演会・音楽会・交流会開催報告】

平成27年12月19日（土）、和歌山ビッグ愛にて、自死遺族支援関連講演会・音楽会・交流会を開催しました。講演会では、和歌山県立こころの医療センター前副院長で、現在は、特定医療法人旭会和歌浦病院医師である生駒芳久氏が、「わたしの話、聴いていただけますか？—生と死を見つめて—」という演題で、自身がどのように自身の障害と向き合い、また、生と死、また、生きるということを見つめてきたかについてお話をしていただきました。参加者は56名でした。

【精神保健福祉従事者研修会】

平成28年1月8日（木）和歌山ビッグ愛にて聖学院大学人間福祉学部人間福祉学科教授相川章子先生に「ピアサポーターの可能性」というテーマでワークショップをしていただきました。相川先生のお話とピアサポーターお二人の体験談、ピアサポーター、ピアサポーターを目指したい方、支援者、御家族、関心のある方がテーブルを囲みグループワークをしました。したいこと、一緒にやりたいこと、やってもらいたいこと、自分の出来ることなどについて意見を出し合う貴重な機会となりました。参加者は50名でした。

【支援者のためのセルフケア】

平成28年1月25日（月）和歌山ビッグ愛にて、和歌山県臨床心理士会会長で和歌山心療オフィス所長の上野和久先生を講師に迎え、災害や事件・事故が起こった際に支援にあたる方を対象としたセルフケアに関する研修会を開催しました。講義に加え、身体から心のバランスを取り戻す方法としてブレインジムエクササイズを参加者で体験しました。参加者は26名でした。

【ひきこもり支援従事者研修 開催報告】

平成28年2月19日（金）、和歌山県立情報交流センターBig・Uにて、家族教室（有田圏域）第1回を開催しました。講演会では、NPO法人さいたまユースサポートネット代表の青砥恭氏が、「若者支援における居場所の意義と重要性」という演題で、親の学歴や収入格差が若者に与える影響や、現代の若者が抱える問題を踏まえた居場所の役割、その現状を踏まえてさいたまユースサポートネットでどのような取り組みをしているかについて話しました。参加者は18名でした。

【災害時等の心理的応急処置（サイコロジカル・ファーストエイド：PFA）講演会】

平成28年2月22日（月）和歌山ビッグ愛にて、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所成人精神保健研究部の大沼麻実先生を講師に迎え、危機的な出来事に見舞われた被災者への支援に関する講演会を開催しました。PFAは世界的に推奨されている支援法ですが、先生のお話はとても分かりやすく具体的で、参加者からは「継続して勉強したい」「職場に持ち帰り他の人にも伝えたい」「今後の活動に活かしたい」などの声を頂きました。対人援助職と消防・行政防災担当者など、あわせて26名の参加がありました。

精神保健福祉の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。
今回は、やおき福祉会 か〜む所長 武田 透さんです。

はーとふるネットワーク



一か〜むについてご紹介ください。

か〜むは平成25年5月1日より開設した就労継続支援B型事業所です。早いもので開設より3年の月日が流れようとしています。か〜むとは、英語(calm)で、『穏やかな』という意味をあらわします。白浜の風光明媚(ふうこうめいび)な自然の中で、おだやかに・ゆったりと働き、活動できる場所を、という願いが込められて命名されました。登録者の9割の方が何らかの精神疾患を患っておられ、病状の安定や対人関係が上手になりたいといったニーズを持たれた方が多く集ってくれています。必要な休息は十分に取ながら、その人にあった働き方ができる、またお互いに必要以上に干渉し過ぎない雰囲気も大事にした「ゆったり型」の事業所として活動しています。残念ながら工賃水準は、県内の作業所平均額を大きく下回っているのが現状です。

一利用者の皆さんは施設でどのような活動をされているのですか？

授産活動の主な内容としては、請負内職の「箱折」や「梅の種抜き」の作業を行なっています。また地域交流の目的も含め、アルミ缶回収にも取り組んでいます。か〜むでは納期やノルマが厳しい仕事は避け、ゆったりとした雰囲気を維持し、一人一人が日々の状態に合わせた働き方ができるよう心がけています。また、週に1回のレクリエーション活動も行っており、働くこと以外に、生活の質を高められる活動(調理実習・買い物)や、楽しい・おもしろいと感じてもらえるような活動(カラオケ・室内ゲーム等)を取り入れています。

一支援をする上で、一番大切にされているのはどんなことですか？

個人として意識している事は「相手を批判せずに、ありのままを受け入れる」事です。自身の価値観で相手を批判することは避け、まずは現状を受入れられるように心がけています。こちらの価値観でその人の課題とを感じる事について

指摘したところで、相手の考えとのギャップはすぐには埋まりません。現状を受入れ、相手との関係を関わりの中で相手と共有できる課題を見つけていくようにしたいと思っています。大きな変化を求めすぎず、小さな変化を大切に、コツコツと積み重ねて行きたいです

一最近のトピックがあれば教えてください。

か〜むの開設が最近のトピックと思っていたのですが、月日の流れは早いもので、もう3年になるんですね〜。もう最近の事とは言えなくなっている事に改めてビックリです。3年経ち、このような現状報告ができて『今日』を迎えられた事がトピックという事にさせて下さい。

一今後の抱負を教えてください。

ゆったり型の作業所ですが、毎日作業所に通う事が難しい方もおられます。現在、登録者の通所率は6割程で、毎日4割の方が休んでいるという状況です。集団活動をする中で、不安になったり不満感を抱いたり、時には怒りが込み上げてきたりと、様々な感情が出て来るとは、自身の調子を崩して疲弊してしまう。物事の捉え方、考え方を少し変える事ができれば、もう少し楽に生きられるのでは？と感じる事もあります。そのような方々が、安心して通所できる為の心理的サポートが今以上に効果的に行える職員集団になって行きたいと思っています。活動への参加頻度を増やす事ができるようになった当事者と喜びを分かち合えるように…。

一次の方のご紹介をお願いします。

白浜町障がい児者相談支援室「ぼらんち」で相談支援専門員をされている木田誠也さんです。同じ白浜町内で活動している事から、日頃から接点も多いのですが、バイタリティーあふれる木田さんの行動力にいつも助けられております。周囲を元気にする活力にあふれる木田さんを是非ご紹介したいと思えます。



編集後記

以前、樹木希林さんが不登校新聞(fonte)のインタビューで、「死にたいほどしんどい」と思ったとき、どうやりすごすのかという質問に、「形から入るのがいいんじゃないでしょうか」と答えていました。「まず顔だけは笑顔にしちゃう。やっているうちにしんどかったことを忘れちゃうのね。うれしいこと、気分のいいことをまず形だけ真似てみちゃう」と。どうやらこれには根拠があるようです。ラジオで脳科学者(多分)が「脳は後追い」と話しているのを聞きました。先に身体や顔の形があって、それを脳が悲しいとか嬉しいとか認知するというのです。さすが希林さん！ 私たちも落ち込んだ時にはちょっと試してみませんか。