



## ご挨拶

寒さの中で新年を迎えようとしています。来たる2020年も、どうぞよろしくお祈りします。この一年にどんな願い・期待をもって歩みだされるでしょうか。時節から利用者の方にとっても、また職員にとっても、寒さは体調を崩しやすい時です。食事と睡眠に気を付けてお過ごしください。「法人よつば」事業でも1月6日から通常の働きが始まります。

今までと違い、新年から生活を少しずつ変えたいと願っておられる方は、法人のグループホームや就労の事業所を見学されませんか。ご家族や相談支援専門員や行政の方と相談してみてください。私たちは障害者の方や家族の方のために、この一年もお役に立ちたいと願っています。

## ★共同生活援助「沼南荘」

グループホーム「沼南荘」は、柏市大井地域と大津ヶ丘地域に分かれた3か所で、アパートを中心に、定員26名として運営されています。2DKの部屋に、2人一組となって生活を営んでいます。相性を考慮したうえで、互いに助け合いと配慮を学びながらの生活です。キッチンやお風呂、またトイレは共有です。シェア相手と共同生活しながら、互いの自立を目指してもらえるように、職員や世話人が支援しています。

ひと月の利用料は、家賃と水光熱費と食費と日用品費を合わせて、4万円から5万5千円のあいだぐらいになります。食事は月曜日から金曜日までの夕食のみの提供です。朝ご飯は、自分で買ってきたりされ、昼ご飯は日中活動先で食べる方が多いようです。自分の好きなものを食べる自由さがあります。夕食は、一回500円で世話人が提供し、利用された分だけを食費として頂きます。

沼南荘には、ショートステイが併設されています。利用料としては、一泊二日で800円となっています。夕食費と水光熱費の代金です。一名分の個室を用意しています。まず見学ののち、数日の体験宿泊を2~3度ほど利用していただき、入居者や職員ともつながりを作り、また日中活動先の紹介も致します。

沼南荘には、**現在空き室があります**。ショートステイなどの問い合わせは、04-7193-5032までお願いします。

## ☆体験談・GH入居者 りんごさん



### ① 発症した頃のこと

今から40年以上も前のことです。私が中学

校の音楽の先生になるのを目指していた高校生のころのことです。ピアノを猛練習して、大学入試には合格したものの、指の神経を痛めて指が思うように動かなくなりました。このため大学生活もノイローゼ気味になり、教職課程も力が入りませんでした。大学は卒業したものの、中学校の音楽科教員は不採用となりました。そこで、中学校の臨時採用の講師として働きました。しかし、授業が思うようにいかず、授業崩壊の状態でした。このことを思い出すと、学校には申し訳ないと今も思っています。私は自責の念と罪悪感に悩み、心身に疲れを感じて受診しました。治療を受けながらも、パートで頑張りましたが、うまくいかず、ついに引きこもりの状態になって、幻聴が聞こえるまでになり、統合失調症と診断を受けました。

### ② 柏市に引っ越してからの変化

その後縁あって、柏市で暮らすようになり、柏市の障害福祉課や千葉県精神保健センターに連絡を取り助言を得て、就職先として、就労継続支援A型の「かるのこ」で、弁当作りに取り組むようになりました。その後生活の場としてグループホーム沼南荘の「こすもす」で暮らすようになりました。そこで落ち着いた生活を始めることが出来ました。

### ③ 以前のことを振り返って思うこと

よく耳にすることで、「第2の人生」とか「裏街道」とか「負の人生」と言われることに諦めてしまわずいたことは、良いことでした。かつて学校の先生を志したとき、その道のリスクを知っておくべきでしたし、障害に出会ったときに、罪悪感に囚われて悩むより、社会福祉的な解決法や医学的解決法といった、広い社会資源

や機関を知るべきだったと思います。障害につきまとういじめや偏見に屈しない救済機関をあらかじめ知っておくべきだったと気づきました。

#### ④ 今の心境

私の精神障害は完治する事はなく、両親は他界し、結婚や出産もできませんでしたが、それでも、障害を持った人は自分だけでないこと、障害福祉社会に甘えるだけでなく、自分に手を差し伸べてくれる人がいることに感謝し、自分も愛されるために生まれてきたことに希望をもって過ごしていきたいと思います。



### ☆家族の想い・柏市のBさん

#### ①今は自分のペースで生活を・・・

私の長男はもうすぐ50歳になります。少し前にグループホームでの生活を始めました。しかし、その前にはアパートで独り暮らしを試みました。大変だったのは、食事を定期的に食べることに、孤独を感じたときにどう乗り越えるかということでした。体調を崩したこともありました。そこで考えた末に、グループホームでの生活を相談して決断しました。うまくやれるかと本人も私たち両親も心配しましたが、少しずつ慣れてきました。今の課題は、日中活動先を見つけることです。好きなことはできますが、人間関係が苦手なので、本人は少しずつ居場所を見つけるつもりだと言っています。

#### ②発病したときの戸惑いと心配

息子は、小さい時から人間関係が苦手でしたが、それ以外は特に心配することはありませんでした。ところが、小学校の高学年になったころから、学校を時々休むようになりました。原因は、いじめを受けたことです。それでも中学までは、本人は頑張りましたが、高校に通う頃から、学校に行けずに引きこもりがちになりました。学校に行くように強く言うと、家庭内暴力や暴言が始まりました。困り果てて、精神科に受診するようになり、暫らくのちに統合失調症との診断が出ました。思いがけない診断に、私たちは呆然としました。これからどうすればよいのかと、身体から力が抜けたことを今でも忘れません。

#### ③いろんな所に助けを求めて

私たちは市役所や保健所に相談しました。どうしてよいかわからない状態が数年続いたのちに、行政の方から「家族会・よつば会」のことを教えていただきました。最初は戸惑いもあり

りましたが、思い切って参加するようになりました。そこには私たちと同じような悩みを持った人たちが、たくさん集まっておられました。子どもとの向き合い方や、必要な情報も知ることが出来ました。グループホームのことも家族会で知りました。最初、長男は乗り気ではありませんでしたが、見学をしたり入居者の方と話すうちに、少しずつ前向きになってくれました。入居までには数年かかりましたが、今では時々家に帰ってきて、様子を話してくれます。

#### ④ 私たちも歳を取って・・・

私たちには他にも子供がいますが、その子どもに、障害者の長男の行く末を託すつもりはありません。兄弟と言ってもそれぞれに人生があります。それで後は、後見人を付けることを考えています。家族会で後見人のことを聞いていますので、費用から考えても市民後見人に託したいと願っています。まだ暫らくは子どもを見守れると思いますので、元気なうちにこのことを解決しておきたいと考えているところです。

### ☆法人よつばの各事業イベント紹介

#### <よつば工房の予定>

##### ① 新年のお茶会（交流）

- ・1月10日金曜 14時から15時まで
- ・よつば工房にて

#### <地活支援センターⅢ型クローバ柏の予定>

##### ① 1月14日火曜 日帰り旅行

- ・目的地 成田山新勝寺（電車にて）

### ☆精神障害者家族会よつば会 定例会の紹介 （問い合わせ 04-7199-3645）

#### <柏部会>

- ・1月25日土曜 13時30分から
- ・クローバ柏にて「お汁粉パーティ」

#### <我孫子部会>

- ・1月20日月曜 午後1時から
- ・湖北駅南口の「お休み処」にて

#### <流山部会>

- ・1月24日金曜 11時半から
  - ・柏の葉Sモール3階「八菜」・1500円
- なお、発達障害者の家族会「ひまわりの会」も開かれています。関心のある方はお問い合わせください。

- ・1月11日 第二土曜 13時から
- ・流山市初石公民館にて
- ・問い合わせ 大山 090-7226-4486  
三尾谷 090-3426-1813

