

平成30年12月20日発行

2018 じゃんだらにい with あ〜と de い〜ら



11月24日(土)に「第10回じゃんだらにい with あ〜と de い〜ら」を開催しました。今年は第10回目でした。今回は統合失調症のある方と発達障害のある方の2名による発表と、関係機関による創作品の展示となりました。三連休の中日ということで、来客への心配もありましたが、当日は関係者を含めると90名くらいの参加となりました。今年もわざわざ東京からじゃんだらにいを聞きに来てくださった大学の先生もいらっしゃり、じゃんだらにいの期待の大きさを感じました。

これまでのじゃんだらにいを語る

じゃんだらにい実行委員長 加藤 寛盛



今回で、当事者の体験発表の会「じゃんだらにい」を10年間続けることが出来ました。そこで、じゃんだらにいをまだあまり知らない方のために、改めてじゃんだらにいの歴史を振り返りたいと思います。

第1章 きっかけ

じゃんだらにいのきっかけとなったのは、平成20年に行われた北海道の浦河町にある「べてる」の講演会でした。「べてる」はずっと以前から当事者研究という形で、精神疾患を持つ当事者が自分の病気(幻聴や妄想など)について話すという取り組みが行われていました。その講演会が浜松で実施されたのですが、そこには200名の会場に入りきれないほどの来場者があり、浜松にもこんなに当事者の声を聴いてみたいというニーズがあることを知りました。また、その場で浜松の当事者の方と即興で当事者研究が始まった時の衝撃は今でも忘れられません。当時、浜松ではまだそのような取り組みは少なく、ぴあクリニックが始めているくらいでしたが、この講演会の熱を浜松にも残さなければいけないと考え、平成21年度から浜松でも始めることになりました。

第2章 浜松版の当事者体験発表

この取り組みのきっかけを作ってくださった講演会の企画者である製薬会社のファイザーの全面的バックアップと、精神保健福祉センターからの技術支援を受けながら、この2者とE-JAN、だんだん、ダダ、ぴあクリニック、当事者で実行委員会を計画し、年に10回程度の実行委員会を経ながら年に1回の当事者の体験発表の会を始めることになりました。

浜松版の特徴を、支援者との掛け合いによる体験発表ということにして、支援者と一緒に体験をまとめるという工程が、支援者と当事者の間で、病気や障害をより理解するきっかけとなったり、絆が深まるという効果もあり、作成の間には様々な揺れや不安も伴うこともありますが、回復や整理のためのアプローチとしても有意義なものになると考えました。

第3章 「じゃんだらに一」から「じゃんだらにい」へ

この企画の名称は最初は「じゃんだらに一」でした。浜松らしい愛称が必要だろうと考えていた時に、当時の実行委員会のメンバーには、大阪や新潟、愛知など、県外出身者も多くおり、浜松の印象を語り出した時に、浜松の人

★ 第10回記念品として

お配りしました! ★



なんと絵柄は全部手書きです!



が使う遠州弁に衝撃を受けたというところからインスピレーションが働き、遠州弁として語尾に使う「じゃん」「だら」「に(一)」をつないで「じゃんだらに一」となり、～精神科利用当事者の世界観を聴いて語る会「じゃんだらに一」～となりました。

その数年後、その時の実行委員会で最後の参加となる浜松育ちのある実行委員から「実はずっと気になっていたことが…」と、発言し、その内容は「じゃんだらに一」は「に一」よりも、「にい」の方がしっくり来るのではないか、という告白でした。浜松育ちの方からの指摘には全員が納得し、平成 23 年度の第3回目から現在の「じゃんだらにい」となりました。

第4章 あ〜とdeい〜らの同時開催

E-JAN は当時、20代の精神保健福祉士のネットワークを広げる機会と地域活動への興味関心を育むことを目的として、じゃんだらにいとは別の啓発活動を、年に1回行っていました。当時は情報発信と各機関の創作作品を展示するイベントを数回行っていたところで、じゃんだらにいでも「語り」以外の当事者の表現があっただけではないかという意見も出始めたことで「じゃんだらにい with あ〜とdeい〜ら」として、発表と作品展の同時開催を平成27年から始めました。このころから、実行委員会にもみどりの樹、ルピロが加わっています。

第5章 じゃんだらにいのこれから

じゃんだらにいは、この 10 年の間に実行委員も入れ替わりながら進んできました。メンバーも変わり、内容も少しずつ変わっていますが、その時代に合わせながら、障害や病気をもちながら生きている当事者のいきいきとした姿を発信し続けていくことは変わらず、これからも続けていきたいと考えています。

みなさまからの感想

* 来場者のアンケートの中から一部抜粋してご紹介します。

【体験発表】

★実際の体験談を生で聞くことができ、共感だったり、こういう場面にはこうした方がいいのだと勉強になった気がします。今後、普段の生活で活かしていきたいと思います。

★対話式の発表が分かりやすかった。

★笑顔や笑いが良かった。「得意な事をみつける」この言葉が良かった。

★前向きに頑張っている人もいることがわかって、少し希望が持てた。

★自分の病気の事を理解して行動できている。夢があっただけいいと思った。

★明るく、さわやかな語りの中にも、毎日の生きづらさが伝わってきて、心の中で泣いたり笑ったりしながら聞かせていただきました。

【作品展】

★みんな思い描く想像力が豊かで、見ていて気持ちがほっこりしました。

★習字がすばらしかった。ワンピースが上手！

★日常で使えるものを活かし、作品として展示されていて、アイデア1つでこんなに素敵なものが出来るのだと思いました。

★手先の器用さにびっくりしました。

★自己表現手段を持っている事は素晴らしいですね。

★プレートに書かれているテーマ名や作品紹介の文章が素敵でした！

★やさしく感じるものや力強さを感じるものがありました。



サポステはまつからのお知らせ

回覧板でのご案内！

もっとたくさんの方にサポステを知ってもらい、利用をしていただきたいと思います、広報活動の一つとして平成30年10月に浜松市全域に回覧板で案内をさせて頂きました。

回覧板での告知からわずかな期間ですが、反響は少なくなく、ご家族やご本人から多数の問い合わせがありました。

サポステは働くことに不安や悩みを持つ若者たちの就労をサポートする場所です。「自分に合った仕事ってなんだろう?」「働きたいけど、どうしたら良いのか分からない」「人づきあいが苦手だけど働きたい」「前に働いたときから時間が経っているけど働けるか不安だ」等の悩みや、家族や友人に相談しにくい就労に関することを、担当の相談員が丁寧に一つずつ不安や悩みを解消できるように面談を行い、就労を目指してサポートを行っています。

対象者は15歳から39歳までの無業の方ですが、ご家族からのご相談もお受けしていますので、まずはお気軽にサポステはまつまでご連絡ください。



サポステはまつ 浜松市中区中央 1-13-3 3F 浜松市若者コミュニティプラザ内 ☎053-453-8743

♪ 職員紹介(ひきこもりサポートセンターこだま) ♪

かねた もとゆき
兼田 倫志です。

4月からこだまで働いております。
寝ても覚めても頭の中は清水エスパルスいっぱい人間です。
サッカー好きの方！いつでもサッカー話受け付けています♪
今後ともよろしくお願いします。



わかすぎ さちこ
若杉 幸子です。

9月から働かせてもらっています。雨の日でもカッパを着て
自転車(電動アシスト)で通勤しています。
好き嫌いなく、何でも食べて頑張ります。よろしくお願いします。



すずき ひとみ
鈴木 仁海です。

7月からこだまで働いています。交流スペースでは皆さんの
お話をいつも楽しく聞かせてもらっています。
最近猫を飼い始めました。よろしくお願いします。



☆ 交流会(茶話会) 9月2日(日) 14:30~16:00 クラブハウス

「自分が好きですか？」精神障がい者にとって一番悩ましい問題だと僕は思う。人間とは根本的に自分のことを好きか嫌いかで聞かれたら、嫌いと答えがち。それでも障がいを生まれつき持っている自閉症やダウン症の子たちからは好きかどうか聞かれてもわかんなかったりする。しかし精神疾患の人は後天性が多く自己嫌悪や意識侵害されていて、聞かれると大概の人が「私は自分が嫌いだ」という。「他の人ができるから私も・・・」とか、「自分だってできるはず」という。僕はそこで他人と比べていることがそもそも「自分嫌い」につながっているのではないかと思えてしょうがない。僕は「できない自分にできること」を常に考えながら、その前提に「自分はできない」を置いている。社会に適応できていない自分を、「それが出来ない人間」ともう9割近く諦めている。周りの人たちを見ると「やればできる」というのを認めてほしいと思っている人が多い。しかし考えてみるとそれがとりあえず精神疾患患者をより縛り付けていて、障害から抜け出せないようにしているようにしか思えない。

「自分が好きですか？」

僕は好きです。確かに何度も死にたいと思いました。でもある意味達観というか、自分を見つめ直し自分のできる範囲の事をしてリフレッシュしてみたら考えてみてもいいと思います。(ムラキング)

☆ 施設見学 10月15日(月) 9:30~13:30 NPO 法人トータルケアセンター

安間理事長からトータルケアセンターの概要についてうかがい、その後肌寒い雨の中を案内していただきました。

グレース工房では、みなさんが「愛」の言葉のいっぴいつまったオリジナル曲で私たちを迎えてくれました。その後、イスラエルの天然天日塩精製の作業とフェイスマスクの袋詰め作業を見せていただきました。

車で移動しながら、綿の作業所、陶芸の作業所、グループホーム3か所、ハーブがずらりと並んだグレースカフェ、2階のビオ・グレースも見学させていただきました。宅配弁当の仕事の様子を見たり聞いたりしました。

カレーガーデングレースでは、バックヤードで昼食中の方々とお会いし、その後お店でみなさんの作ったカレーをいただきました。色々な種類があり目移りしてしまいましたが、わたしは爽やかな辛さのグリーンカレーとラッシーをいただきました。

見て聴いて触れて香りを感じておいしく味わった施設見学でした。(大谷)



綿の実

☆ お楽しみサロン(からだにいいお菓子づくり) 10月21日(日) 13:00~15:00 クラブハウス

今回はユキコさんの発案で、パンケーキ2種類(メープルと黒糖)を9名の参加者で作り、そして美味しくいただきました。

主な材料は、メープルケーキにはドライフルーツミックスとメープルシロップ、黒糖ケーキは、残念ながら黒糖が手に入らず三温糖に代えて、と胡桃です。

さて。レシピに基づき、料理開始。

ちょっと思い込みで、混ぜる材料の順番を間違えたり、レンジで加熱後の手順を間違えたりで、ドタバタした事もありましたが笑い声が絶えず、出来上がりは「よくできました」でした。

差し入れのサツマイモの館をタルト風に丸めて、焼いて、パンケーキにはクリームチーズやジャムを載せて、午餐には豪華？なオヤツが並びました。

その後、皆さんと談笑しながらイタダキました。「あそこは...、こうしておけば...」とおしゃべりしながら、「でも美味しく出来たよねえ」「良かったねえ」と。

あっという間に予定の時間に。

次はどんなサロンになるでしょうか。お楽しみは、尽きません。(山下)



★ 講演会参加 10月27日(土) 13:00~16:00 東京都品川区 荏原文化センター

第52回こんぼ亭 地域で暮らす生活力を高める 親なき後に備えるー生活編ーに参加しました。当事者の正直な思いを聞くことが出来、考えさせられる講演会でした。お二人に共通したことは、「いかに助けをもとめられるか」という点。

無理せず、人に頼れるまたは頼っていいんだよという社会を作ることが大切だと感じました。

コンボ共同代表理事の宇田川健さんのお話

大学に入学してから病気にかかり、寝たきりの状態が続くが、無理やり介入してきた人がいて、結果的にその人に救われる。「助けてくれ」が言えないが、助けてくれる人が現れた時に、助けを受ける力をつけてきたことが良かった。

ピアスタッフ・WRAP ファシリテーターの佐々木理恵さんのお話

生活力を高めることが大切である。障害年金と仕事で得る給料で暮らす常にお金のこと、体調のことが不安だった。仕事をするには、常にいい状態に持っていかなければいけないため、仕事をするのはいいことだった。生活するうえで、助けを求める力が必要になる。(高橋)

★ お楽しみサロン(わたしの好きな詩、ことば、文章) 11月4日(日) 13:00~15:00 クラブハウス

Tさんは、好きな本「元気がでる魔法の口ぐせ」と「やさしすぎる人のために」の2冊の本の一節を読んできました。

Oさんは、2編の詩を用意してくれました。(パールズとタブスという2人)

Mさんは、星野富弘の花の詩集を持ってきてくれました。それから、Tさんと同じ中井俊己という作者の本を紹介してくれました。

Uさんは、AIさんの歌「ストーリー」の歌詞に勇気もらったと紹介してくれました。退院したばかりで、普通の暮らしのよさを実感しているとのコメントもありました。

Hさんは、森田公一の「青春時代」の歌の一部、「青春時代は胸にとげ刺すことばかり」という一節に共感したと言い、他の出席者からも賛同を得ていました。



澤木さんは、万葉集の中の和歌や、河野裕子さんの随筆を紹介してくれました。

山下さんは、司馬遼太郎の「空海」や「源氏物語」などの世界を紹介してくれました。

私は、好きなことば「生きてるだけでまるもうけ」(明石家さんま)と「和顔施」をあげました。

参加者8名。読んでみたくなる本や著者の名前を知ることができました。(平野)

★ 浜北ふれあい広場 11月11日(日) 10:00~14:00 グリーンアリーナ

～広げよう福祉、みんなのふれあいの輪～というタイトルで、晴れた気持ちの良い日、第38回浜北ふれあい広場が開催されました。(浜北ふれあい広場実行委員会主催、浜松市社会福祉協議会後援)

たけのこくらぶも例年通りバザーを出店、前日搬入も入れると延べ13人が活躍しました。

今年は出足がよく、10時の販売開始直後からどんどん売れていきました。衣類、雑貨、バッグ、靴など、種類を問わず飛ぶように(少し大げさですが)売れていくのでびっくり！ その分、午後は会場内全体にお客さんが激減して寂しくなりました。

ステージではチアダンスや歌の発表など、今年もにぎやかに繰り広げられていきます。午後はオークションもあり、高額な電化製品もかなり安く売れているようでした。

空いた時間を見計らって、交代でほかのブースを見て回ります。手作りの布製品や陶芸品、革製品、農産物、食料品などの販売のほか、絵手紙などの展示、健康チェックやハンドマッサージ、障がい者体験、射的ゲーム等々、今年は57団体が参加していました。誰が行っても楽しめて、障がいや福祉のことなどを知ることができます。私も食料品(当日の早朝に焼津から仕入れてきたという黒はんぺんや、東京から取り寄せた人形焼き)を友人へのお土産に購入し、「バザー品は減るが自分の荷物は増えて帰る」という毎年のパターンに。また、施設などに寄贈する雑巾をその場で手縫いしてもらおうというブースもあり、私も1枚縫ってチョップリの貢献をしました。

私にとっては年に一度この日だけ、ほかの団体で活躍している昔の友人知人にも会えるという、七夕のような日でもあります。物品の選別や値付け、搬出入など、いろいろと大変なこともあります。E-JAN とたけのこくらぶの宣伝を兼ねていろいろな人とふれあう、大きな楽しみの得られるイベントです。(澤木)



1月	11日(金)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
	11日(金)	施設見学	10:00～12:00	根洗学園
	13日(日)	交流会(茶話会)	13:00～15:30	クラブハウス
2月	3日(日)	勉強会(E-JAN 平川理事講話)	13:00～	クラブハウス
	11日(月)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン浜松市野店 マックスバリュ浜松助信店
3月	3日(日)	お楽しみサロン(フィットネス)	13:00～15:00	クラブハウス
	3日(日)	「いのちをつなぐ手紙」イベント	10:00～16:00	プレ葉ウォーク浜北
	8日(金)	ひきこもり地域支援センター啓発講演会	13:00～	浜北文化センター
	17日(日)	交流会(茶話会)	13:00～15:30	クラブハウス

- ・「ひきこもり地域支援センター啓発講演会」については広報はまつ 2019年2月号をご覧ください
お知らせ 総会&交流会を6月8日(土)10:30～13:30「ひだまりのみち・さんぽみち」にて開催予定



事務局より



未使用の「切手」「はがき」の寄付を受け付けています



記念切手や年賀はがきで当選したお年玉切手、未使用の年賀はがきがどこかに眠っていませんか？

寄付をしていただけませんか。E-JANの活動に使わせていただきます。

ご連絡ください。(TEL 053-461-6045)

※切手、はがきの寄付には「寄付金受領証明書」は発行しません。ご了承ください。

会費納入について

会費納入につきましてはご協力いただきありがとうございます。

本年度会費等が未納の方には、納入のお願いを同封させていただきました。早めに納入いただけますようお願いいたします。

～編集後記～

・飼い始めた子猫はスクスクと育って、猫らしい仕草をするようになりました。寒くなってきたので、湯たんぽ代わりにしたいと思います。(鈴木ひ)

・今年は夏の暑さが異常だった記憶も薄れ、12月の最初まで過ごしやすかったら編集後記を書いている今日(12/10)は突然の暑さに震えました。E-janに入職して半年、あっという間でしたが、来年も頑張りたいと思います。(佐藤)

・今年は「平成最後の…」という言葉がたくさん聞きました。いつものことも特別に思える不思議な言葉だなと思いました。(杉浦)

・待ちました！ やっとウィンタースポーツの季節到来です！しかし、急激な寒さ…寒がりだけど雪山は楽しみな私です。2018年もいよいよ終わりですね。よい新年をお迎えください(^^) (大畑)

・「IMALU」さん。明石家さんまさん「いきてるだけでまるもうけ」、大竹しのぶさん「いまをいきる」。すてきですね。(大谷)