



代表理事のご挨拶

2021年度も、コロナの影響で、E-JANの活動も様々な制約を受けました。会員の皆様にも大変なご苦労があったのではないかとお察しします。生活困窮や孤立、メンタルヘルスの悪化、自殺等、健康問題がコロナの影響で、社会の大きな関心ごとになってきています。私たちは、これらへの支援、予防、啓発など、1997年の発会時から継続的に実践してきました。WHOも、「21世紀はこころの時代」、「こころの健康なくして健康はない」と、提唱しています。



現在のE-JANの主な活動は、ボランティアや当事者・家族が中心になり実施するサロン・交流会、1歳半健診後のフォローとして市から受託している発達支援広場、精神障がい者の相談支援事業（計画相談・委託相談）、ひきこもり相談支援、若者サポートステーション、そして自殺対策などです。一見バラバラに異なった事業ではありますが、10数年掛けて、ライフステージに応じた、またライフステージを横断した地域での相談支援体制の確立を進めてまいりました。水平の連携だけでなく、垂直の連携、つまりライフステージを横断した支援体制が構築されることで、地域社会での生活は、安心・安全なものになっていくのではないかと考えております。今後も、社会にある小さなニーズに耳を傾けて、そのニーズを拾い上げて事業を運営していきます。

運営体制も、各部門の管理者（責任者）による運営ミーティングと理事会が、役割分担しながら、また協力しながら推進する体制になり、この形を継続・発展させていきます。また、精神障がい者への支援やひきこもり相談支援・ボランティアによる居場所の提供を継続し、社会の中で安心できるつながりの場や機会の確保に努めます。



更に、中期ビジョンで示しました、一つ一つの課題を解決、実現させていくことで、E-JANの役割をさらに果たしていく、基盤となる1年にしたいと考えております。

※中期ビジョン2022-2026 ~地域の精神保健福祉の推進役であり続けるために~ は、総会資料の別冊として既に郵送してありますので、詳細をご確認下さい。

- ①「私たちが大切にしてきたこと」
- ②「私たちがこれまでに創造してきた価値」
- ③「私たちが今抱えている課題」
- ④「私たちがこれから目指す方向」
- ⑤「私たちが5年間で行うこと」

2022年3月に認定NPO法人格の更新手続きも無事に終わり、認定期間は2027年3月12日まで（5年間）となりました。認定の継続には、毎年度100人以上の3,000円以上の寄付（E-JANの場合はサポート会員含）が必要になります。会員の皆様にも、継続してご協力をお願い致しますと共に、お知り合いやご友人でE-JANのサポート会員になって下さる方がいらっしゃいましたら、事務局までご一報下さい。なお、私たちの活動に関するご意見、地域社会でのニーズを把握するために、今年度会員の皆様に、アンケート調査を実施する予定でいます。よろしくお願い致します。（大場義貴）



たけのこくらぶ

令和4年度 第1回茶話会 5月15日(日)13:30~15:00

今年度第1回目の茶話会を開催いたしました。

11名の参加(E-JANボランティア部員3名を含む)で、少ない人数でしたが、コロナ感染対策を兼ねて2部屋借りているため、今回初めて男性(5名)と女性(6名)のグループ分けで行いました。

女性組は「話しやすいね～」なんて言いながら話が尽きなくて楽しく過ごせましたが、お隣・男性組は「同じ顔ぶれてつまらない」とシャッフルを希望笑



途中から2人ほど部屋を交代していただきました。

最近の傾向としては、重い話は少なく趣味の話などから話題が膨らみ盛り上がる事が多くなっていますね。

今回人数が減ってしまった背景には少しずつ感染状況が減り、外に出る機会が増えて行事が重なってしまったことにあるようです。(5月15日の状況です。)

次回は様子を見ながら広報していきたいと思います。(高橋久美子)

令和4年度 第1回お楽しみサロン活動「大人のための絵本セラピー」

6月5日(日) 13:30~15:00

たけのこくらぶの部員限定でしたが、コロナ禍で初めてE-JANクラブハウスでお楽しみサロンが開催されました。



今回はたけのこくらぶの部員で絵本セラピストの小林さんによる「大人のための絵本セラピー」ということで、小林さん含め5名で温かな雰囲気の中すめられました。

今回初めて絵本セラピーに参加させていただき、絵本は大人が子どもに読み聞かすものという私の勝手な思い込みがガランと覆された感じでした。小林さんに優しい声で絵本を朗読していただくと、こころが温まるだけでなく一番大切に普段気付きにくいものをたくさん取り戻せたような気持ちになれました。

「うどん対ラーメン」や「かんけり」など、とてもハッとさせられました。コロナ禍で仕事が大変で、だけど何のために働いているか見失っていたものを取り戻すことができました。

そして、最後の「光の旅 かげの旅」は最高でした。自分の楽しかった思い出もつらかった思い出も何もかも、今の自分自身の糧となっているのだなと思いました。つらかったことを思い出し、あんなことをするのではなかったと思ってしまっは、自分自身の生き方を否定するのと同じなのです。後悔しない生き方をしなくてはと思えました。



久しぶりのサロン活動に参加させていただき、新たな気持ちで、また頑張るしかないと思えた時間を過ごすことができました。(池谷昌彦)

E-JANに実習生が来ていました！

私は、E-JANで精神保健福祉士の実習をさせていただき、様々なことを学ぶことができました。

ぶらたなすの実習では、制度や相談支援事業などについて学びを深めると共に、モニタリングへ同行させていただきました。モニタリングでは、利用者の方の現在の心身の状態をご本人と確認し、状況に合わせてモニタリングの期間を柔軟に設定していくことが必要であると学びました。利用者の方との関係性構築と、経験を積むことの大切さを感じました。

こだまの実習では、ひきこもりの状態である方にとって安心できる居場所であるよう心掛けて運営されていることがわかりました。また、訪問などを通して利用者の方とつながりを持ち続けることや、信頼を得られるよう努められていることがわかり、日々のかかわりの大切さを学びました。

サポステの実習では、SST(ソーシャルスキルトレーニング)のプログラムに多く参加しました。相手のお話を否定してはいけないなどの決まりがあり、皆さんが安心してお話されているように感じました。新たな視点を獲得の機会となったり、自分のコミュニケーションにおいて不足している部分を知ったりし、様々なことに気づくことができました。

今回、職員の方々の振る舞いなどから多くのことを学び、自分に不足している部分を自覚することができました。この経験を、今後活かしていきたいと思います。ありがとうございました。(平田)



E-JAN 文庫 新刊のお知らせ



ひとりだち(2021年改訂版)

このほんはひとりぐらしやグループホームなどでのせいかつをはじめようとするひとたちにおけてかかれたほんです。

著者：一般社団法人スローコミュニケーション

発行：一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会

幻聴妄想かるた

世田谷のハーモニーが、自分たちの幻聴妄想の実態をかるたにした。

編著：ハーモニー(就労継続支援B型事業所)

短所を長所に変えたいやき

裏が短所、表に長所が書かれたたいやき型のカードを使って、自分や相手の新しい面を発見出来る性格逆転ゲーム。



E-JAN文庫の本は貸し出ししています。お気軽にご利用くださいませ。

また本の購入リクエストもお待ちしております。

E-JAN事務局(TEL 053-461-6045)

新入職員の紹介



事務局に入った米倉登美代です。
3月に公務員を退職し、4月から縁あってE-JANの庶務を担当することになりました。

浜松生まれの浜松育ちですから、“…いいじゃん”のフレーズはずっと使い続けていますので、とっても身近な存在です。

これからもよろしくお願いします。



サポステに入った三嶋亜季子です。4月に福島県から浜松へきました。初めての東海地方、雪の降らない地域です。本当はお上り気分です。色々なところを見て回りたいのですが、中々暇が取れず残念に思っているのですが、美味しいものやオススメの場所があったら是非教えてください。楽しくおしゃべりしつつ、ちょっとでも不安が減ったり、勇気が出たり、そんな関わりを利用者さんとしていけたらいいなと思っていますので、どうぞよろしくお願いします。



サポステはままつの『就職事例』が新しくなりました

地域若者サポートステーションは全国に177カ所あります。

エリア人口や事業規模に違いがあり単純な比較はできませんが、スタッフ一同、利用者さんの支援に取り組み『就職等数』が全国では10番目となりました。(正社員・契約社員・パート・アルバイト・再就職・職業訓練、等の進路決定を含む)

今後は支援の充実だけでなく、動画作成やTwitter、広報等に力を入れ、サポステはままつの認知度を高め「新規利用者」さんを増やしていきたいと考えています。

ホームページの『就職事例』に動画・漫画・小説で読めるお話が掲載されました。就職活動に不安があった方がどんな支援を受けることができたのか、ぜひご覧になってサポステに興味がある人にご紹介いただければと思います。

サポステホームページ『就職事例』→



地域若者サポートステーションはままつ

浜松市中区中央1丁目13-3 3F 浜松市若者コミュニティプラザ内 電話 053-453-8743



ひきこもりサポートセンターこだま 『みらい〜ら(浜松市科学館)』へ行きました!

小さい頃に行った以来久しぶりに行くというメンバーさんも多かったです。館内は展示物だけでなく体験できる施設が多く、実験をするワクワク感を体感することができました。リニューアルしたプラネタリウムを見た人も、きれいな星空でした。

3色の光を投げて目的の色を作ります。なかなかの難易度。



振動発電にチャレンジ。
足踏みすると発電して、数値が増えていきます。全力で最高値を目指しました!



減速ゾーンを上手に避けて、スピーディーに先に進もう。
すばやい身のこなしが必要!



お土産コーナーには宇宙食から懐かしのねりけしまで、興味をそられる物がたくさん売られていました。



ピンポイント情報 「地域包括ケアシステムについて」

E-JANでは、自殺対策に関する事業の関係で「浜松市地域包括ケアシステム推進連絡会」に参加しています。

この「地域包括ケアシステム」は高齢者分野から始まった取り組みで、「住み慣れた地域で自分らしい生活を続ける」ために地域内で構築されるサポートの体制のことで、市民が協働しながら、その構築に向けて様々な取り組みがなされているところです。

この「住み慣れた地域で自分らしい生活を続ける」という考えは、実は当たり前のことで、誰にでも、どんな人にも当てはまることです。すでに障害の分野では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」についての協議が始まっていますし、昨年度くらいからは、更に一歩進んで「全世代型」の地域包括支援への取り組みも議論が始まっています。

E-JANは自殺対策の他にも、ひきこもりサポートセンター、サポステなども行っています。これらを通して、この全世代型の地域包括ケアシステムの構築に向けて、各事業で得られた知見も生かしながら積極的に関わっていければと思っています。



E-JAN 9月～12月の予定



| 月 | 日 | 内 容 | 時 間 | 場 所 |
|-----|--------|----------------------|-----------------|--------------------------|
| 9月 | 4日(日) | 茶話会 | 13:30～ 15:00 | 曳馬協働センター |
| | 11日(日) | 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 |
| 10月 | 11日(火) | 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月 | 未定(日) | 茶話会 | 13:30～ 15:00 | 曳馬協働センター |
| | 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 |
| | 13日(日) | 第42回浜北ふれあい広場 | 9:30～ 14:00 | サーラグリーンアリーナ |
| 12月 | 11日(日) | 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 |

・茶話会等の開催につきましては、日程が決まり次第 E-JAN ホームページ等でお知らせします。

✻ 事務局から ✻

● 令和4年度通常総会を実施しました

令和4年6月12日(日)13:30から、市民協働センター(会場)とZoom(オンライン)で令和4年度E-JAN通常総会が行われ、無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

来年こそはみんなでお会いできるといいですね。今後とも、E-JANをどうぞよろしく願いいたします。

● 会費納入ありがとうございます

本年度も会員の皆さまには早々に会費をお納めいただきありがとうございます。会費の納入はE-JANに対する皆さまからの応援、励ましと考え、会員一人ひとりの思いを大切にしていきたいと思っています。“あっ、忘れてた!”という方は、お早めに納入をお願いします。

～編集後記～

- 新しいことを始めるのは、ほんの少しだけ思い切りが必要です。だけど、達成感ハンパないと思います。これからも年齢を忘れて(?)色んなことにチャレンジしたいです。(米倉)
- 読みたいなと思って買ったのに積んだままの本があることに気づき、何冊か一気に読みました。読み始めると楽しいですね。E-JAN文庫の貸し出しも行っていますので、よかったらご利用くださいませ。(高橋)
- E-JAN文庫の『短所を長所に変えたいやき』を見せてもらいました。鯛焼き型カードの表裏に性格の言い換えが書いてあります。誰かを元気づける時の言葉がけや、履歴書などにも使えそうでした!(杉浦)
- まだ7月なのに暑さにやられています。バイクシーズンですが暑さで乗る気になれず、家でエアコンつけて youtube 見て時間が過ぎていく自分が悲しいです…。(佐藤)
- 昨日、大雨で職場の駐車場に水たまりができました。大丈夫だろうと思い車から降りると想像以上の深さで靴は水没(泣)。ずぶ濡れの靴に新聞紙を丸めて入れておいたら、帰りは履いて帰れました。「おばあちゃんの知恵」的なことって役に立つなと再認識しました。(神谷)