

E-JAN通信

令和6年3月発行

通算
60号

特定非営利活動法人

遠州精神保健福祉をすすめる市民の会

〒430-0901 浜松市中央区曳馬 2-8-19

TEL 053-461-6045 FAX 053-545-6059

<https://www.npo-e-jan.com>

E-mail info@npo-e-jan.com

E-JAN "たけのこくらぶ" とは・・・

E-JANで平成19年9月に結成された、一般市民会員を中心としたボランティアグループです。会費を納めるだけでなく、精神障がいのある人と一緒に活動したいという思いから集まり、現在17名の部員が登録しています。40才代から70才代までの幅広い年代の人が活躍しており、精神障がいのある人も入部しています。お楽しみサロン活動と、隔月に開催している茶話会、部員の希望により施設見学や勉強会などを開催しています。

一緒に活動してみたい方、興味がある方、一度見学にいらしてください。お待ちしております。

事務局 (TEL053-461-6045) 高橋 久美子



たけのこくらぶ

令和5年度 第3回お楽しみサロン 8月20日(日)13:30~15:30

今年度からE-JANでは偶数月に「お楽しみサロン」を計画していて、第3回目は4年ぶりに「うたごえサロン」を開催しました。12名が参加しました。

講師は、毎回お願いしているシンガーソングライターの石野裕子(ゆうころん)さんです。14筋体操、笑いヨガからスタートし、1人ずつ好きな食べ物や好きなことなど話した後、歌本から一曲リクエストします。20代から70代と幅広い参加者のため、知らない歌もありましたが、どんな歌も一緒に歌えば口ずさめてしまうのです。この日は、うたごえサロンに初参加が5人、うたごえだから参加した方もいて嬉しいですね。来年も継続していく予定です。(高橋久美子)



令和5年度 第4回お楽しみサロン 10月22日(日)10:00~15:00

2020年にコロナ禍になって以降、食事はもちろんですがお楽しみサロンそのものを自粛してきましたが、2023年5月にコロナ5類に移行したのを踏まえ、4年ぶりに、多くの方が待ち焦がれたバーベキューをぐるぐるのお庭をお借りして開催することができました。秋晴れのもと、精神障がいがある方たちはもちろんですが、ボランティアやE-JANに関わる多くの方たちが食事をしながら楽しいお話しに花が咲き、交流が深められ楽しい1日となりました。



その一方で、ひたすらお肉や焼きそば、ピザなどを焼くことに徹して下さったボランティアの方やE-JANの職員たちには頭が下がる思いがしました。こういう方たちあってのE-JANであり、感謝の気持ちを忘れずにこれからも多くの方たちが笑顔になれるサロン活動を頑張ってお手伝いしていただくと、改めて感じた1日となりました。皆さんありがとうございました。(池谷昌彦)

令和5年度 第3回茶話会 9月24日(日)13:30~15:00

参加者11人で行われた茶話会。近況報告に続いて、過去の苦い経験や、現在充実している人、楽しかった仕事やつらかった仕事についてなど、主に過去の経験について話し合われました。

苦い経験については、高校生の時に先生から受けた無茶ぶり(いじめ?)、救急車でのおかしい扱い、病気になってからのおかしな扱いなど、障がいを理解してもらえないために受けた扱いが紹介されました。

毎日充実している人は?という質問に、アルバイトが終わってから冷えたビールを飲むと気分がよいという人がいて、みんなうなづいていました。



楽しかった仕事、つらかった仕事では、つらかった仕事が続出。コンサート会場の警備がきつかった、日雇いで、夏の暑さや虫、ほこりが出ていやだった、通勤時間が2時間もあり、いやだったなど、いろいろ出てきて、苦勞してきた人が多いんだと思い知らされました。唯一、反応をもらおうと嬉しいという声があり、ホッとしました。

休憩後は、10月のバーベキュー大会で欲しい材料について話し合われました。(澤木伸榮)

令和5年度 第4回茶話会 11月19日(日)13:30~16:00

曳馬協働センターにて茶話会が開催されました。参加者は9名と少なめでしたが、そのうち4名の方が初参加ということもあり、むしろ初参加の方たちにとってはさほど緊張されずお話ができたかなと感じました。

自己紹介と近況報告から始まり、妹さんのご尽力により自分やお母様が将来入る浜松市の墓地が決まった、というお話やご自身が推しているご当地アイドルのお話、猫がお好きで猫カフェにいかれる、など皆さん楽しげにお話をされ温かな雰囲気茶話会がすすみました。その後フリーテーマで話がすすみ趣味の話など楽しい会となりました。そして、途中10分間の休憩時間を設けましたが誰も席を立つことなく楽しいお話に花が咲きました。

参加された方から、仕事や家事の手の抜き方を知らない、だからどんどん仕事を任されてしまう、食事の支度も頭を使うのでうつ状態の時とても疲れる、どうしたらいいかというお話がありました。茶話会には専門職のスタッフはおりませんが同じ立場の当事者の方やボランティアの方が自分自身の体験などから一緒にその悩みについて考え合う光景はとてもE-JANらしく微笑ましい雰囲気で良いなと感じました。



茶話会は15時で終わりましたが曳馬協働センターのお部屋は16時まで取っていたため精神障がいがある方たちのほとんどが残り、お互いの悩みを相談し合ったり、アドバイスをしあったり、最後に戸締まりをするため残っていた私にとっても、とても名残惜しく感じた茶話会でした。悩み事が解決しなかったとしても、茶話会に来てよかったな、ところが軽くなってお帰りになり次回の茶話会を楽しみにまた日常生活を頑張ってください茶話会を開催した意味はあったかなと、今回感じました。(池谷昌彦)

令和5年度 第5回お楽しみサロン「ボードゲームで遊ぼう」

12月24日(日) 13:30~15:30



曳馬協働センターにてお楽しみサロンが開催されました。今回は講師にトフーさんをお招きし、皆さんでボードゲームで遊ぶ会となりました。クリスマスの時期でもあり、たけのこくらの部員の方の提案で会場にクリスマスツリーも飾り、参加者は少なめの8名でしたがかえって和気あいあいと盛り上がることができました。



私は普段ボードゲームやカードゲームはほとんどやる機会がなく、他の参加者もボードゲームは初心者の方がほとんどでしたが、トフーさんにルールを教えていただき、いざやってみると皆さん必死になり夢中でボードゲームを楽しんでおられました。私もボードゲームの楽しさを知り、時間でお楽しみサロンを終えるのがとても名残惜しく感じました。また機会があればやってみたいなと参加された皆さんもきっとそう感じたことでしょう。

2023年は新型コロナが5類に移行し、少し自由度が広がった一年でした。ここ最近のお楽しみサロンや茶話会の参加者はやや少なめでしたが、2024年はたくさんの笑顔にお会いしたいなと思っています。どうぞ2024年もよろしく願いいたします。(池谷昌彦)

令和5年度 第5回茶話会 1月14日(日)13:30~15:00

今年初の茶話会は参加者7名でした。新しくたけのこくらぶに入会の方がいて、自己紹介を兼ねてみなさんの年末年始の様子を聞きました。

「大晦日近所の方が年越し蕎麦に呼んでくれた。美味しかった」
「名古屋にサグラダファミリア美術展を観に行った」「仕事納めの日に寿司職人を呼んで寿司パーティー」「孫が産まれる予定」等々、皆さん楽しい時間を過ごされたようです。



その後「最近嬉しかった事、辛かった事」が話されました。「挨拶しても返事がない」に対してはあまり気にしなくても良いのではという意見が出ました。良かった事では、名鉄の精神障害者割引が充実(3/16より100km 超える区間に限り普通乗車券が半額)することになり、楽しくなりそうです。但し、豊橋⇒名鉄岐阜は99km でちょっと足らず、残念です。

続いて、お楽しみサロンでやりたい事に様々な提案を頂きました。「朗読会、カードゲーム、お菓子作り、BBQ(秋)、歌声、ハイキング、映画鑑賞」等々については今後の参考にしていきたいと思います。

その後、旅の話になり、俄然盛り上がりました。去年旅したところとしては、千葉に家族を送って行ったが、予定より時間が掛かったため、目的地に辿り着けず残念でした。キャンプ仕様の車で車中泊したなど。

今年行ってみたい所としては、四国に行きたい、東北に行きたい、九州に行く予定、鉄道旅がお勧め、浜松でPASMO、TOICAは使えるの? 等々ワイワイと盛り上がりました。(山下利彦)



11月12日(日)は暑からず、寒からずのいい天気にも恵まれました。開始時間の9:30前から大勢の人たちが集まっていました。E-JANのコーナーも下見の人たちがチラホラ来てくれました。

なんと商品のジャンパーを絶対買うという姿勢で離さない人がいました。開店の10時まで粘って遂にゲットしました。すごく気に入ってくれたんだと思い、うれしかったです。きのう丁寧に洗っておいで良かったと思いました。陶器のお皿も結構売れて帰りの荷物を軽くしてくれました。

他のブースを見に行くと手作りの小物が丁寧に作られていて安く売られていて、お客としても楽しませてもらいました。



後半の競売では多くの方が真剣な目つきでお得な商品を狙っていました。全般に衣類が減っていると感じました。世の中の不景気が反映して食品、雑貨が売れているようでした。(平野真理子)

事務局から



E-JAN アンケートの自由記述に書いてくださった「バザーでのご協力について」毎年11月に浜北ふれあい広場が開催され、E-JANも参加します。ご家庭にある日用品や雑貨、本、CDなどがもしございましたらご協力をお願いします。

サポステはままつの就労相談

【令和5年度 出張相談会】

今年度は浜松市内のショッピングセンターなど活動の幅を広げ、全5カ所での出張相談会を実施しました。

各市町での相談会も、新しい場所をお借りしながら臨み、改めて関係機関とのつながりや、相談者・保護者のニーズを実感し、盛況に終わることが出来ました！

また、新たな広報活動として、のぼりとティッシュを作成しました！鮮やかなのぼりは、遠くからでも目を引くものとなり、今後サポステの活動に欠かせない相棒になりそうです(笑)



ポケットティッシュ



のぼり



プレ葉ウォーク浜北の様子



地域若者サポートステーションはままつ

浜松市中央区中央1丁目13-3 3F 電話 053-453-8743





『株式会社ウチラめっちゃ細かいんで』（通称めちゃコマ）という、元ひきこもり当事者・経験者が主体となって運営している会社からプログラミング講師の岡田さんをお招きして、ひきこもりから働くまでのいろいろなお話を伺いました。同社からは、他にスタッフ5名の方がインターネット上から参加して、当事者の経験を語っていただきました。

なぜひきこもるようになったの？



- ・ 社会人になってから鬱になった ・ トランスジェンダーによる対人恐怖
- ・ 長時間労働が原因で極度にストレスを感じた
- ・ 学校でのいじめから不登校になった など、人によっていろいろです。

ひきこもり当時の状況・心境は？



- ・ 親は心配してくれたけど、動ける状態ではなかった。就職しないのかと言われても面接の電話をする余力もなかった。
- ・ とても疲れていて休もうと思って仕事を辞めたので、あまり深くは考えないで休むようにしていた。ジョギングなどもしていた。
- ・ 理想と現実のギャップに苦しみ、死にたい気持ちを持っていた。ゲームで現実逃避をしたが、途切れるともう途端に寝込んで引きこもっていた。
- ・ ようやく少し体が動くようになって就職したが、メンタルがボロボロになり退職して元の部屋に戻っていた。同じようなことを3回繰り返した。
- ・ 自信を完璧に失って対人恐怖もあり、人に会いたくなかった。
- ・ 自分ではどうすればいいのかわからず、混乱していた。同年代よりも遅れたという引け目があり、避けていた。周りと比べていた。

ひきこもり当時の周囲（家族・支援者）の対応で良かったこと、しんどかったことは？



めちゃコマキャラクター
コマネコさん

- ・ 母親がひきこもりとかトランスジェンダーのことに理解を示してくれてよかった。
- ・ 何をすれば問題が解決するのか全然わからなくて時間だけが過ぎた。そこに行けとかこういう風になれとかではなく、次につながる情報だけとりあえず渡しておいてもらえると助かる。
- ・ 基本的に当事者は自分自身が決めて動かないとうまくいかないと思う。自分が暗い顔をさせていると思うと申し訳ないと思うばかりで次に行くエネルギーが生まれにくい。様子を見守りつつ、家族が明るく元気でいてくれるといい。

講演会当日、時間の都合で答えられなかった質問に、後日めちゃコマスタッフが回答してくれています。QRコードからご覧ください。

浜松市では精神保健福祉センターとひきこもりサポートセンターこだまが協力して、ご本人やご家族などからの相談を受け付けています。ご相談は以下の電話番号へ。

【相談予約】浜松市精神保健福祉センター 電話053-457-2709



Q&A
(PDF 約350KB)



E-JAN 4月～8月の予定



月	日	内 容	時 間	場 所
毎月11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
4月	7日(日)	お楽しみサロン カレーライスを作って食べる	11:00～ 14:00	曳馬協働センター 料理教室
5月	未定(日)	茶話会	13:30～ 15:00	曳馬協働センター
6月	9日(日)	総会	10:00～ 11:30	はまこら(浜松市民協働セ ンター)第1研修室
	未定(日)	お楽しみサロン	13:30～ 15:00	曳馬協働センター
7月	未定(日)	茶話会	13:30～ 15:00	曳馬協働センター
8月	未定(日)	お楽しみサロン	13:30～ 15:00	曳馬協働センター

・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



毎月11日は、「イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン」の日

「イオン・幸せの黄色いレシートキャンペーン」イエローレシートの回収場所のうち、E-JANの回収BOXを設置しているのは、「イオン浜松市野店」です。

これまで、「マックスバリュ浜松助信店」でもE-JANの回収BOXを設置していましたが、本年度から1か所のみ登録となりました。毎月11日のお買い物でご利用ください。

ご寄附をくださったみなさま

ご寄附をくださったみなさまのお気持ちに感謝して、通常総会資料にお名前を掲載させていただきます。令和5年4月1日から令和6年3月31日発行の「寄附金受領証明書」の寄附金欄に記載のある方と、品物でご寄附くださった方です。匿名を希望される方は、お手数ですが、4月12日(金)までに事務局にご連絡をお願いします。

(編集後記)

- ・令和6年は、自然には逆らえないと痛感したスタートとなりました。穏やかな気持ちで日々を過ごせることに感謝し、大切にしたいですね。(米倉)
- ・最近自宅の本を整理する機会があり、つい読みだしてしまいなかなか進みません。E-JAN文庫は会員さん向けに貸し出しもしています。寄付いただいた本も少し並べていますので良かったら見に来てください。(高橋)
- ・年度末になり忙しい日々の中、最近目が痒くなってきて、ついに自分の中の花粉タンクがいっぱいになってきたのかと戸惑っています。(佐藤)
- ・この時期、毎年花粉症で悩まされます。数年に一度くらいで、「今年は花粉が多い…」と聞きますよね。いつになったら落ち着くのかなど、首をながーくして待ちわびています(笑)(大畑)
- ・桜が咲くシーズンは、外を見るのも楽しくなります。川辺で水に流れる花びらも綺麗で好きです。(杉浦)