



H27年度1号

## 新施設長あいさつ

### 地域生活支援センター希望ヶ丘

### 施設長就任のご挨拶

こんにちは。この度希望ヶ丘の施設長になることになりました中林です。早いもので希望ヶ丘も、平成 10 年 1 月に開所して 17 年が過ぎました。実はわたくし中林は、希望ヶ丘開所時に開所時スタッフとして入職しました。つまり私も希望ヶ丘と同じ年月、希望ヶ丘や関連施設で働かせて頂いています。そんな私が前施設長の山口に代わり、平成 27 年 4 月から新しく施設長になる事になりました。本当に月日が経つのは早いなとしみじみ感じる今日この頃です。

希望ヶ丘は、開所当時は地域生活支援センターとしてスタートしましたが、現在は法律も変わり、相談支援事業所と地域活動支援センターの二つの事業をおこなっています。開所当時は一日中オープンスペースに利用者がいない日や、メンバーとスタッフ二人だけの夕食会など、今では考えられないようなのんびりとした希望ヶ丘でした。その頃を思い出すととても懐かしい気持ちになります。おかげさまで希望ヶ丘も開所から 17 年が経ち、メンバーも増え、多くの皆さんにご利用頂ける事業所となる事が出来ました。今後も少しでも、地域で生活されている精神障害者の方々の、気軽にご利用して頂けるような事業所であり続けられるように頑張っていきたいと思っています。至らない新任の施設長に代わる希望ヶ丘ですが、希望ヶ丘の事を今後ともよろしくお願いいたします。

地域生活支援センター希望ヶ丘 施設長 中林俊二

# 特集

## 「地域で生活するうえで困ったこと、こんなことがあったらいいな」

調布では平成18年3月に自立支援協議会を発足させ、障害当事者を含め様々な関係機関の議論をいただきながら、自立支援協議会を進めており、希望ヶ丘もその自立支援協議会に参加しています。

調布市障害者地域自立支援協議会の活動として、H26年2月28日に「支えあい共に生きるまちづくり」というテーマで講演会を行いました。その講演会で希望ヶ丘のメンバーであるOさんが精神障害者の当事者を代表して参加し、地域生活において「地域で生活するうえで困ったこと、こんなことがあったらいいな」という話をしてくださいました。大変良い話をしてくださったので、今回の新聞にOさんの話しを記事として載せたいと思います。

### 「地域で生活するうえで困ったこと、こんなことがあったらいいな」

私はH.Oと言います。

64歳で市内のアパートで单身生活をしています。私が地域で生活するうえで困ったことは、だいぶ昔のことになりますが東京武蔵野病院を退院するにあたって、全て1人で身の回りの物を衣装ケースに入れて宅急便を手配したことです。退院した翌日にはその宅急便を自分で受けとったり、調布市の生活福祉課の担当者が訪ねて来るなど慌ただしかったのを覚えています。

調布には当時、作業所はクッキングハウスしかなく、くすの木作業所が立ち上がって間もなくでした。東京武蔵野病院の主治医からは板橋に引っ越して病院の近くに住んで、近くの作業所に通ってはどうかと勧められましたが、もともと住んでいた調布で暮らしたいと考えていましたし、前から相談していた保健師さんから多摩地域はまだ資源が少ないけれどパイオニア的精神で作業所を頑張ってみないかと言われたのに心を打たれ、くすの木作業所で働くことに合意しました。昼間することが決まったので、あとは部屋の掃除やたまっていた洗濯をして、夜は風呂が無かったので毎日4時から銭湯に通っていました。現在は生活保護を受けて暮らしています。毎月の生活費を銀行の口座に、家賃は管理人さんの口座に振り込んでもらっています。

日中に通っている場所は、地域生活支援センター希望ヶ丘と健康麻雀です。希望ヶ丘は自由に通えますし、麻雀は、社協の団体と任意のクラブの2カ所で点数を数えるだけの競技麻雀をしています。年配の方が多くいますが、皆一般の健常者です。

また、月に1回位のペースで高校以来50年の付き合いの友人がカラオケを教えに来て交流をしています。時々クラス会に発展することもあります。大学時代の先輩・後輩とも暑気払いと忘年会を少人数でやり、旧交を温めています。希望ヶ丘にて知り合った友人とは分け隔てなく誠意をもって接しています。お互いの病歴を教えあったり、知らないことを補いあったり、新しいニュース時事問題にも話題が発展します。

地域にもっとあって欲しいものは、余暇活動ができる場所をもっと増やして欲しいです。社協は部屋がたくさんあるので、カラオケや卓球などのレクリエーションを企画して、色々な人と交流しながら楽しめる場所があると助かります。

くすの木作業所と希望ヶ丘、そして主治医のいる東京武蔵野病院が僕の屋台骨です。多くの方の助言と支えで今日があります。この場を借りて感謝します。ここまで聞いてくださってありがとうございます。(H.O)

NO IMAGE

# 茶和会

初めて茶和会に参加した方に記事を書いていただきました。

茶和会に準備委員になってみて少し緊張がありました。でも、お菓子がおいしかったり、みなさんの意見を聞くことができ良かったと思います。これからも頑張っていこうと思います。それにもない、茶和会に出る人が少なくなってきたみたいなので、課題などもよく話し合っただけでいいと思います。  
(M・K)



自分の意見を人前で言うのが緊張というよりけっこう心地よかった。他の人のことをもっと長く聞きたかったりしたけど、全体的に良かった。これからも茶和会の委員会がもっと改善点を見つけながら良くしていけばもっといい会になると思った。(M・S)

2名の方、ありがとうございました。今後も茶和会を宜しくお願いします!!<m(\_)>

(※希望ヶ丘の茶話会はお茶を囲み和やかな雰囲気で行いたいと思って「茶和会」としました)

## 活動報告 家族支援プログラム

2月の家族支援プログラムは、ヘルパー事業所のニチイケアセンター調布から、ケアマネージャーの阿部さんをゲストに迎えました。ヘルパーさんの利用の仕方は、高齢者、障害者、自費と3つに分かれています。高齢者と障害者は制度として、国や自治体が費用を負担してくれます。自費はその名の通り、自分で全額負担する利用の仕方です。今回は障害者の支援制度としてのヘルパー利用を中心に話をうかがいました。ヘルパーさんといえば、高齢の方が使うサービスのイメージがあると思いますが、地域で単身生活している精神障害者は、結構な割合でヘルパーさんにお世話になっています。裏を返せば、家事に不安を考えている方でも、うまくヘルパーさんを利用すると単身生活ができるのです。

ヘルパーさんがやってくれることは、家事全般です。しかし、何でも自由に使えるわけではなく、支給量や支援内容にそっての利用となります。また、他の障害や高齢者と違って自立支援という考えから、できる部分は一緒におこなうことが前提となっています。これからの利用を考えている方は、いつも相談している関係者や市役所で、1度相談してみても、いかがでしょうか。(栗城)



## 心理テスト★問題編★

心理テスト：これがないと生きていけない！あなたは何に依存してる？

おばけに追いかける夢を見た！あなたを助けてくれた動物は？

1. ライオン
2. チンパンジー
3. イヌ
4. 大きな鳥



答えは7ページ



# みんなのページ

## 復帰あいさつ

皆さん、お久しぶりです。ワタクシ真田は8月16日から産休・育休を頂いていましたが、4月16日から希望ヶ丘に戻って参りました！！前回の記事で予定日は私の誕生日の9月27日と書きましたが、実際はそう上手く行かず。。。結局予定日から9日遅れの10月6日に元気な女の子が生まれました(\*^\_^\*)

名前は平仮名で「そよか」と言います。ちなみに我が家では「そよちゃん」と呼んでいます。由来や意味は色々ありますが、字が平仮名なのは私の名前が「かおり」で平仮名だからです。

誰に似たのか愛想の良い子で、保育園でも笑顔を振りまいているので、先生たちの中でもちょっとしたアイドルになっているそうで、母親としては嬉しい限りです。(親バカですかね？笑)



8ヶ月振りに戻って来た希望ヶ丘は職員室が大模様替えされていたり、新しいメンバーさんが増えていたりと変化が沢山あったので、慣れるのに少し時間がかかるかもしれませんが、精いっぱい頑張りたいと思います！！帰って来た真田をどうぞよろしくお願い致します(^^)!

## 新人さんのご挨拶

はじめまして。4月1日から希望ヶ丘のワーカーになりました、田村光(たむらひかる)です。3月までは専門学校で精神保健福祉士の資格を取るための勉強をしていました。試験には合格しましたが、社会人としてもワーカーとしても1年目なのでまだまだ勉強の日々です。



東京に来て今年で6年目、出身は青森県の弘前市です。弘前は津軽弁バリバリの地域なので、ときどき発音がおかしいことがあるかもしれません。好きなことは美味しいものを食べることと、温泉に行くことです。たいていは近所の温泉に行くことが多いです。みなさんおすすめの温泉があったら教えて頂けたら嬉しいです。5月は山田病院で研修の予定です。みなさんの生活を支えるお手伝いをできるよう、これから頑張ります。よろしくお願い致します。(田村)

## お世話になりました

皆さんこんにちは。寒からず暑からずの好い季節となってきましたね。さて、私事ではございますが、この度、大学を卒業し進路が決まり、希望ヶ丘を退職する運びとなりました。

実習生として受け入れていただいた昨年の2月、非常勤職員となった5月から、あっという間に1年以上が過ぎました。希望ヶ丘に出勤する日は、皆さんの顔を見てお話ができる日でもあり、私の楽しみとなっていました。至らない点も多く、ご迷惑をおかけしてばかりの私ではありましたが、皆さんの温かいお力添えがあったからこそ、希望ヶ丘での充実した生活を送ることができました。

これから先、たくさんの困難に直面し、悩み立ち止まることもあるかと思いますが、こちらで得た貴重な経験を活かして、乗り越えてゆきたいと思います。正直なところ、これからも希望ヶ丘で働き続けたいという気持ちが大きく、名残惜しくさみしく感じています。しかし、自分の選んだ道を信じて新たな場所で邁進してまいります。

皆さまには何かの際にまたお会いできることを楽しみにしております。今まで本当にお世話になりました。心より感謝しております。ありがとうございました。最後に、皆さん、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。



## 実習を振り返って

希望ヶ丘で実習させて頂きました。15 日間、実習記録や創造印刷での仕事など大変なこともありましたが、利用者の皆さんとお話をしたり、プログラムに参加をしたり、とても楽しかったです。また、初めて希望ヶ丘に来た時は緊張していましたが、利用者さんも職員の皆さんも面白く優しい方ばかりで安心して実習に励むことができました。

いよいよ4月から精神保健福祉士として働き始めるので、希望ヶ丘での実習で学んだことを忘れずに仕事を頑張りたいです。そして、今度は仕事で皆さんと関わることがあれば良いなあと思っています。

短い間でしたが、本当にありがとうございました。

(実習生)



## エコピープル

### 特集 ゴールデンライス

先日、あるニュースが耳に入ってきました。

そのニュースとはフィリピンでモンサント社が稲の一種であるゴールデンライスという物を開発されて試験的に栽培されているという事でした。

このゴールデンライス。

実はビタミンAを多く含んでいてビタミンAが不足している発展途上の国々の人々に向けての期待できるコメだとうたっています。

しかし、このゴールデンライスは実はもうお解りの方もいらっしゃると思いますが、あのモンサント社が開発した遺伝子組み換え作物なんです。

遺伝子組み換え作物は摂取した動物にガンなどの悪い影響があると言われていています。

モンサント社はこのことを隠して、ただ、ビタミンAが豊富で、体に良いと宣伝してフィリピンでの栽培に踏み切りました。

さらに良くないのが、このゴールデンライスを作物として栽培するには種をモンサント社から買わなければなりません。

外国の会社から種子を買わなければならないことになります。

そして、ある日事件が起きました。

そのゴールデンライスを栽培している場所に来た農民がうろたえていた脇で遺伝子組み換えに反対する活動家たちがゴールデンライスの稲を破壊しました。

このニュースは実は誤報として400人もの怒った農民がゴールデンライスを破壊したと出回ったのです。

どちらにしろゴールデンライスは遺伝子組み換え作物であることは明らかです。

ゴールデンライスが栽培されるべきか否かはもうお解りの事だと思います。

(R.S)



## 希望ヶ丘デザイン部の紹介

デザイン部の仕事を始めて、約2年が経とうとしています。最初の仕事は希望ヶ丘新聞の編集からでした。編集の仕事で気付いたことは、レイアウトが大切だということです。レイアウトとは簡単に説明すると、文字や絵(写真、イラストなど)の配列・位置などのことです。いかに見やすく読みやすくすることを考え仕事を進めることは難しいですが楽しいです。

始めたばかりの頃はそこまで考える余裕はまったくありませんでした。教えてもらったことを、ノートにメモをしてとにかく仕事を覚えることに集中しました。何回かの作業をこなしていくうちに、文字の位置、写真はここにしよう自分なりに考えるように仕事を進められるようになりました。少しずつの積み重ねや経験が大事なのだと改めて感じました。

同じ事を繰り返していくと、やや物事が単調になりやすいのですが、ちょっとした工夫(例えば線の色を変えたり、写真ではなくイラストを使ってみたりなど)をすればまた違った物のとらえ方ができ作業がスムーズに進む事が何度かありました。

このように仕事を進めていくうちにいろいろな事に気づかされます。このような発見も仕事を進めていく上での楽しみでもあります。仕上がった新聞を印刷する作業も慣れてはきました。試し刷りをし、確認をしてから約70部余を印刷します。今度はそれを一枚一枚折り重ねて、希望ヶ丘新聞へと完成していきます。この作業もなかなか大変ですが、出来上がった新聞を見ると達成感を感じます。

今は新聞の編集作業には携わってはいませんが、ここで得た物が今の仕事にも生かされていると思います。これからも職場のみなさんと共に、パソコンの技術を高め互いに協力して仕事を続けていきたいと思っています。皆さんよろしくお願ひします。(H.U)

## Teacher's コラム

筆者は最近職場で保健指導を受ける羽目になった。もちろん自身の不摂生からくるメタボの危機を心配して下さっての事と理解するのだが、いやはやとんでもないことになったと自らの歳を憂う。最近日々のデータをWeb上から入力することによって、目標までをサポートしてくれるとの事で、早速職場のPCからURLにアクセスしてみる。メールに入ってきたID、パスワードを入れ出てきた私の入力フォーム。管理栄養士と立てた目標が記載されており、日々のカレンダー的入力画面。いつまで続くか分からないが、とりあえずやってみようと思う。でも、贅沢をいえば少々お堅い感じが否めない。冗談でもイイから、男の被験者の場合には可愛い女子が出てきて「ふぁいと～」とか、応援してくれるような仕組みにはしてくれないものなのだろうか？

人間とは非常に弱いもので、自分ひとりでは自分の管理もままならないものだ、どうせ機械に管理されるのなら、CGでそこまでやってくれたら、私も少しは頑張れるかもしれないと思う。あ～ホトホト情けない。(櫻井)

## 告知

希望ヶ丘ホームページのURLで～す☆是非ご覧になってみてください☆

<http://www.kibogaoka.biz> です(^o^)



# 5月希望ヶ丘カレンダー

ご利用時間  
 ※月・火・木・金：9時～17時  
 ※水・土：9時～20時  
 ※祝祭日：10時～15時

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 茶話会 夕食会
3	4	5	6	7 ランチ	8 習字教室	9 スポーツ 夕食会
10	11	12	13	14 特選 プログラム	15	16 夕食会
17 	18	19	20 陶芸教室	21	22 ミュージアム 習字教室	23 夕食会
24	25	26	27 夕食会	28	29 ドライブ	30 夕食会
31 						

## 心理テスト

## 答え

### ライオンを選んだあなたは「これこそ生き甲斐！「仕事」」

あなたが依存しているもの、それは「仕事」です。仕事が好き！とは思っていないのかもしれませんが、気が付くと仕事のことがばかり考えていませんか？仕事が終わらなければ進んで残業、休日出勤も余裕かも！？責任感が強いと言えばその通りですが、ワーカホリックに陥る可能性も。時には、大きな休暇をとって、海外に逃げてみるのも良いのでは？思いきり羽を伸ばして、仕事のことを忘れる時間をとって。プライベートを充実させましょう。

### チンパンジーを選んだあなたは「私にはあなただけ・・・「恋人」」

あなたが依存しているもの、それは「恋人」！恋愛していないと生きている実感が湧かない、なんて思っているかも！？何をしても気になるのは恋人のこと。ちょっとカレと連絡がつかないだけで、そわそわして他のことが手につかなくなってしまう可能性も。仕事や友情を二の次にしてピンチになる前に、恋愛モードのオンオフをコントロールできるようになりましょう。自分を磨く時間を優先すれば、今よりも更にカレの愛が深まるかも。

### イヌを選んだあなたは「いつでもどこでも「携帯電話」」

あなたが依存しているもの、それは「携帯電話」！いつでもどこでも時間さえあればケータイチェック。家に忘れた時には、遅刻してでも取りに戻ったことがあるかも！？友達や恋人と会っている時でさえケータイを放せない、なんて重症になったら、人から反感を買ってメールも着信も来なくなってしまうですよ。時には、人付き合いを考えない時間を作って。一人の時間を静かに過ごすことが、あなたをオトナの女性にしてくれるはず。

### 大きな鳥を選んだあなたは「最高の癒し・・・「スイーツ」」

あなたが依存しているもの、それは「スイーツ」！ストレスが溜まった時、仕事中等、いつでも傍らには甘いものが置いてありませんか？一人でケーキバイキングに行った、なんて人もいますか！？どんなに依存しても誰にも迷惑をかけないし、と思ってケーキを食べ続けていたら、スタイルに大変動！という悲劇を経験する前に対策を。おやつは一日一回に決めたり、ストレスはスポーツで発散したりして、健康的な生活にシフトしてみよう。

# 希望ヶ丘クロスワード 第30弾

## ～ヒント～

### 《タテのカギ》

- 1.19世紀末から20世紀初頭にかけてアメリカ南部の都市を中心に派生した音楽形式。
- 2.「シャーロック・ホームズ」シリーズの著者
- 3.回転軸が傾いたり回転が少ない事により直進しない速球
- 4.休むことなくひたすらに走り続けることを〇〇走ると言います
- 5.ハリーポッターシリーズに登場する「忍びの地図」に関する呪文「われ、ここに誓う。われ、〇〇〇〇〇〇をたくらむ者なり」
- 6.茨城県に存在する世界最大のブロンズ立像は〇〇〇大仏
- 25.動物の胴に付属していて、歩行や体を支えるのに用いる部分
- 28.干支の一種、卯の後で巳の前にあたる

### 《ヨコのカギ》

- 1.公共交通機関の運転時刻をまとめた表
- 7.「アンパンマン」の作者として知られる絵本作家
- 13.枝豆、またはそら豆をすりつぶして作る緑色のペースト
- 17.近鉄 20000 系電車の愛称
- 20.屋内で床板を張らず、地面のままの場所
- 25.対象をかけがえのないものと認め、それに引き付けられる心の動き
- 28.トウモロコシのトルティーヤで様々な具を包んで食べるメキシコ料理
- 31.輪郭の中を真っ黒に塗りつぶした画像

こんにちは～。クロスワードですよ～～～！！

さてさて今回のクロスワードで、もう 30 回目となります。もう 5 月です。5 月といえば鯉のぼりです。鯉がキャラクターの野球球団といえば、

〇ろ〇〇カーブです。〇に入る言葉が今回の青いマスに入ります。

答えは、次号の新聞で  
発表しま～す。

前号の回答

ごうせつ  
ですよ。

## 編集後記

H27 年度の希望ヶ丘は色々な職員の入れ替わりがありました。まずは希望ヶ丘の施設長が新しくなり、非常勤の二人が辞め、新人の職員が入り、産休に入っていた職員が復帰しました。そのため、新年初めての希望ヶ丘新聞には職員のあいさつを多く載せております。また、新たな職員の入職と伴い、新たに事務所のレイアウトを変更しました。動ける場所も狭くなり、みなさんも少々入りづらくなったかもしれませんが、遠慮せず今までと同じようにドンドン声を掛けてください。

(姜)