

発行：平成30年3月31日

編集：心のボランティア トゥーハート

連絡先：04-7189-1168 福田

# トゥーハートだより NO.20

## 「心のボランティア トゥーハート」は

### 貴方を待っています！一緒に活動しましょう！！



- 「心のボランティア トゥーハート」は、心の病を持つ人達のことを正しく理解し、啓発活動をすると共に会員相互の向上を目的とします。
- 「心のボランティア トゥーハート」は、本人及びご家族に対する我孫子市障害福祉支援課の事業、並びにNPO法人に協力する活動、広報誌『トゥーハートだより』の発行、その他心の病に関する行事、研修に参加する活動をしています。隔月一回（第1月曜日午前中）定例会を開き、情報共有のために前月の活動報告と今後の活動計画の話し合いをします。

現在、7名の会員が、アルコール教室、デイケア、心の健康クラブ、地域活動支援センターの手伝い等、心の病を持つ人達やそのご家族の方々とこころのふれあい活動をしています。また、学習会、施設見学の実施、その他行政・地域市民イベント等に参加しています。

<年会費> 正会員：2000円 賛助会員：1000円 <入会金> 1000円

・入会等のお問い合わせ先： 福田 TEL：04-7189-1168

活動では傾聴が重要になりますが、相手との話を聴く場合に共感 受容が必要になります。放送大学のセミナーで紹介された内容を紹介します。

### 傾聴とは？

(放送大学より)

言葉に隠された気持ちを聴く 同じ目線に立ち、対等な関係を築く。

相手の言葉を「待つ」 急がず、先回り、決め付け、押し付けせずに根気よく待つ

言葉にならない「心を聴く」 表情、行動、声の調子など「いつもと違う」に注目

### 共感、受容とは？

共感 心情レベルまで受け取る作業。相手の気持ちをそのまま感じ取る

受容 相手の話す内容を評価せずにひとまず、しっかりと受け留める

## ♡平成29年度の活動を振り返って♡

### ① アルコール教室

我孫子市が我孫子断酒新生会に運営を委託して、毎月第1金曜日に保健センターで開催され、トゥハート会員が会場設営・茶菓接待のお手伝いとアルコール依存症について学んでいます。アルコール教室に集う方々は、みなさんの前で依存症になった過去の体験を赤裸々に語られます。そして現在の胸中を吐露します。活動を通じて、断酒を続けることの難しさと依存症を受け入れて穏かな日々を過ごされていると思われる人達にも出会えた1年でした。

### ② デイケア こほでい・あらでい・あびでい

毎月第2水曜日午前中、湖北台東小学校、又は障害者福祉センターで、第4水曜日はアビスタで実施しています。参加者は、メンバーさん、精神保健福祉士、我孫子市職員、ボランティアです。年間のプログラムはみんなで話し合っ決めてました。テニス、卓球、ボウリング、パターゴルフ、ダーツ、そして書初め、手賀沼散策、お花見、カラオケ、映画鑑賞、カードゲーム、調理、室内ゲーム、ミーティング等を行いました。メンバーさん同志が交流し、私達ボランティアも一緒に、汗を流し、喜んだり、悔しがったり、驚いたり、みんなで心を通わせて和やかな時間を過ごしました。



### ③ 心の健康クラブ

毎月第3月曜日 14時～16時まで保健センターで開催されます。心の病いの方のご家族の中には、戸惑い、自責の念に駆られ、人には話せないことなど大きな心の負担を抱えている人がいます。心の健康クラブにボランティアとして参加して、家族の方がこうした悩みを自ら語り、耳を傾け、病気を理解して当事者と向き合えるようになっていった過程に、また少しずつ、明るく自信を持って語るようになる姿に心を打たれたことがありました。「他人と過去は変えられないが、自分と将来は変えられる」と家族の方が前向きな気持ちに変わっていきこうと強い意志が感じられます。

年度最後には、当事者のこれまでの苦しい体験を聴き、現在の生活基盤であるグループホームを見学しました。食事、掃除、散歩、イベント企画など生活状況や、スタッフとの問題対応などお話をいただきました。支援側は”病気”や”生きづらさ”を理解し、当事者を見守りながら、一緒に楽しく、それぞれ自身の生き方を模索していくことを再認識いたしました。

#### ④ NPO 法人 自立支援ネット我孫子 地域活動支援センター

##### イエローハート 「ホワイトジーニアス 木曜クラブ」

毎週木曜日 10 時～16 時まで、湖北駅近くにある事業所で、お話をしたり、ゲームしたり、昼食を一緒に食べたりしてメンバーさんの気持ちが和らぐ聞き手となる活動をしています。我々ボランティアはある時は友達として、ある時は先輩として、そしてある時は家族の一員としての思いを抱きながら、自立への道程を一緒に歩んだ 1 年でした。



#### ⑤ 歌声喫茶 マザーズガーデン

毎月第 1 月曜日午後 1 時から、柏市布施にあるマザーズガーデンで、自立支援ネット我孫子と布施新町いちょうの会共催による「歌声喫茶」を開いています。そこで受付、休憩時間のお茶だし、会場設営等裏方のお手伝いをしています。参加費の一部が精神障害者の支援に繋がっています。お近くの皆様のご来場をお待ちしています。

### ♥施設見学♥

平成 29 年 10 月 10 日

見学場所 NPO 法人 ハートネットあびこ（就労継続支援 B 型事業所）

湖北駅周辺にある作業所、「カフェウイング」・「ウイング工房」・「エコチャイカ」の 3 か所を見学しました。

カフェウイングは、駅北口にあります。1 階はカフェと雑貨販売、レンタルボックスショップ。2 階は手芸教室、ギャラリーの運営をしています。代表の大倉さんの案内で見学したのち、カフェでおしゃれなランチをいただきながらお話を伺いました。作業に見合う賃金が支払えるように収益を確保することに力を入れているそうです。

ウイング工房は、駅南口の民家でエプロン、巾着や小物などの製品を作っています。工房の製品は、はーとふるメッセ・オブ・ザ・イヤーで大賞を受賞するほど高い評価を得ているそうです。



エコチャイカは、駅南口にあります。地域の方々からの寄付によるリサイクル品を販売しています。1 階では洋服、2 階では食器類や和服の販売をしています。当日は数名のお客さんが来店していて丁寧に対応されていました。

今回の 3 か所の見学で、真剣に作業している姿に就労の大切さを感じました。

# ♡ “市民のチカラ” まつりに参加して♡

平成29年11月24日～11月25日



会場 けやきプラザ2階ホール

市民のチカラまつりは、1年間の活動内容の紹介や各グループの交流の場となっており、さらなる活動のアイデアやヒントが得られるように思います。環境、教育・社会教育、健康・スポーツ、子ども、文化・芸術、福祉、まちづくり、その他の分野で55団体が参加しました。心のボランティア トゥハートは福祉の分野になります。

## ♡薬物乱用防止指導員としての活動報告♡

千葉県から委嘱されたトゥハート会員2名が、薬物乱用防止指導員活動を行いました。我孫子駅前(2017.7.16)、松戸を中心に、薬物乱用防止キャンペーンとして、ビラ配布を行いました。

## ♡グループ内の学習会♡

発達障害、統合失調症など精神的障がいのある人とともに生きる共生社会をめざして、学習会をしました。それぞれの部員が学習書を持ち寄り、理解する→尊重する→信頼することにより共生社会の実現に向けて役割をはたしていきたいと思います。

### 共生社会

障害がある、ないにかかわらず、女の人も男の人、お年寄りも若い人も、すべての人がお互いの人権や尊厳を大切にし、支えあい、誰もが生き生きとした人生を送ることができる社会

- 1、多様性      さまざまな個性を認める
- 2、互酬性      お互いを必要とする
- 3、統合性      組み合わせて一つになる

**編集後記**：「トゥハートだより」の発行は、大切な啓発活動と考えています。共に「人生楽しく」の思いで平成29年度の各活動の報告を行いました。ますます自信持って活動できるように精進したいと思います。最後に活

動の中で残した俳句を記載いたします。

俳句	会便り	土匂ふ	夕立や	日脚伸ぶ	初詣で	囀りを	囀りに
	摘草のごと	プランタ並べ	交わす議論に	盆栽手入れ	ひときは強く	描きたるかな	心躍りて
	置きにけり	友迎ふ	音消ゆる	念をいれ	鐘鳴らす	水彩画	カメラ向け
作							福田

