

新潟市精神障がい者の地域生活を考える会

令和3年度社会資源見学ツアー

新潟市では、精神障がい者を支える体制を築くために、事業所や職種を越えた顔の見える関係・ネットワークづくりに取り組んでいます。

社会資源見学ツアーもその一環で、毎年、精神科病院、障がい福祉サービス事業所、訪問看護事業所、地域包括支援センター、行政機関など、様々な職種の方にご参加いただいています。

この事業は、今年度で8回目を迎えました。本来であれば、市内の各事業所や精神科病院等の見学をしていただくのですが、昨年から引き続き新型コロナ流行のため、今年度も例年通りの開催は難しい状況となりました。

そこで、昨年同様、今年度も実行委員のみで各事業所を見学し、見学レポートを作成しました。新潟市こころの健康センターのホームページにも掲載しています。お時間のある際に、どうぞご覧ください。

また、来年度は例年通りの社会資源見学ツアーを開催したいと考えています。その際は、ぜひご参加ください。よろしく願いいたします。

新潟市精神障がい者の地域生活を考える会
社会資源見学ツアー 人材育成班一同

ふれあいサロン きゃんばす 見学レポート

(記事担当：ココカラ 代表 内藤 織恵)



《施設概要》

- 誰でも気軽に利用できる“いこいの家”
- 開所日時は、毎週月・木・金・日曜日の午後1時から5時まで
- 利用料は1回につき30円
- コーヒー、お茶、おやつ有り
- カラオケ大会や食事会、季節に合わせたイベントも開催している



新津の駅近くに、飾り気のない茶色い平屋があった。それが「きゃんばす(精神障がい者のいこいの家)」であった。

質素な外見とは違い、中は手作りの手芸品や季節的にクリスマスの飾りで溢れていた。しっかりと手洗い・うがいをし、メインの部屋に通された。

中は人でいっぱい、ほぼ女性が占めていた。やはり平日の昼間である。この部屋の他にも不用品のリサイクルコーナーや、喫煙所が設けてある。精神障がい者にはタバコを吸う人が多いので、これは嬉しいスペースだろう。

スタッフは皆ボランティアの研修を受けているとの事。皆、勉強熱心で頭が下がる。主に利用している人は、統合失調症と双極性障害である。現在はパーソナリティ障害と発達障害は断っているという。しかし、発達障害の急激な増加という社会的波には逆らえない様子で、勉強会を行った上で、発達障害の人も受け入れたいと考えていた。最近新入りメンバーが定着しないのが悩みだと話していた。

ふれあいサロン きゃんばす 見学レポート

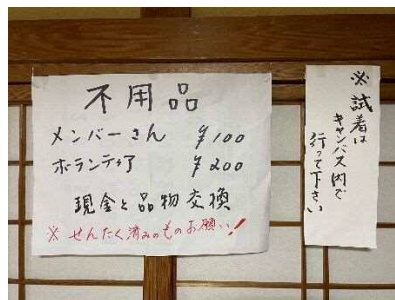


メンバーの S さんは化粧が好きで、おしゃれを楽しんでいるという。「きゃんばす」が無くなったら具合が悪くなって入院するかもしれないと言っていた。これだけ愛されるとスタッフもやりがいを感じるだろう。

メンバー F さんは S さんから化粧されるのが嬉しいらしく、この日も青いアイシャドーを付けていた。ネイルもシルバーに色づいており、クリスマスを意識しているのかもしれない。二人は親友のように会話していた。

「きゃんばす」は 20 周年を迎えたという。この継続の力は本物だと思う。スタッフが勉強家であることにその理由があるかもしれないし、ざっくばらんな雰囲気を受けているのかもしれない。また、駅に近いから良いのかもしれないし、長年続けられることはいくつもの理由があるのだろう。

これからも 30 周年 40 周年を目指して、無理のない範囲で頑張りたいと思った。



静養室があるので、しんどい時に休むことができます。また、不用品リサイクルも行われています。
↓カラオケもあります。



きゃんばすは、メンバーとスタッフが“対等な関係”を築くことができる場所です。『みんなが笑顔で帰れる場所』であるようにと、全員が心掛けています。メンバーとスタッフがお茶を飲みながら日常会話を楽しむ温かい場所。それが、きゃんばすです。

新規の利用者さんが少ないことが悩みであるとのことなので、興味を持たれた方はぜひ『ふれあいサロン きゃんばす』にお問い合わせください。

【お問合せ先】0250-23-1034 (月・木・金・日の午後1時~5時)

ふれあいサロン きゃんばす 見学レポート



Q, 「メンバーさん達にとって、きゃんばすとは？」

A, 「冬はあったかくて夏は涼しくて、いいの場に最適。
心もあったかくなる」

A, 「ここがなければ独りで過ごすことになる。ここに来れば安心感に包まれる。ここがあるから人生が楽しい。」

A, 「スタッフさんは、私の“お母さん”」

精神障害者自助グループ ココカラ 見学レポート

(記事担当：人材育成班一同)



入口には内藤代表作の可愛い立て看板があります

《立ち上げ》

地域活動支援センターⅢ型の予算改変に伴い、当事者として何かできないことがないか試行錯誤し、いろいろな方に相談した上で、当事者グループを結成することを勧められ立ち上げるようになった。

当初は様々な事業所に電話し、出向いてアンケート調査をして活動の本幹となる方向性を定めていった。そしてココカラのコンセプトが決まった。

☆障がいがあっても彩りある人生をおくりたい

☆障がい者が自らの体験を活かして、自分を認め他者を認める

☆個々に生産性を求めない時間・場所

この3つの柱をもとに活動を繰り広げている。

ココカラサロン

毎週火・木曜日 13時～18時

コーポくしや101号室にて

精神障害当事者・家族の居場所

精神障がいを持つ当事者はもちろん、家族や支援者が安心して楽しく過ごせる居場所として、ココカラサロンを運営しています。

様々なイベントを企画し、癒しの空間づくりに余念はありません。

しゃべり場

毎週第2日曜日 14時～16時

新潟市総合福祉会館にて

前半：自己紹介と近況報告

後半：新潟の福祉について語り合い

平日、仕事をしていたり、事業所に通所していたりしてココカラサロンに来ることが困難な人に向けて、毎月1回“しゃべりの場”を開催しています。

就労している人にはありがたい、日曜日の癒しの場となっています。

利用料金は1度の利用で100円以上のカンパをお願いしています。
飲食は自由です。



精神障害者自助グループ ココカラ 見学レポート

内藤代表によると…

ココカラ立ち上げのきっかけは、「地活Ⅲ型は予算改定で大変になる」と聞いたことが始まりでした。

当事者として活動することについて周囲は気後れしていましたが、内藤代表は「私がやります」と手を挙げたそうです。

家族会の代表から「当事者として活動するのはとても大変だから、3～4人でグループを作ると良い」との助言を受け、当事者グループが生まれました。

→周りが気後れしている中、内藤代表の「やります」という言葉でメンバーが集まるのは、内藤代表の人柄によるものだと感じました。また、立ち上げ初期のメンバーが現在も一緒に活動していることについても、いかに「ココカラ」の居心地が良いかがわかりました。



ココカラの事務所
来客用に大きなソファーが置かれています



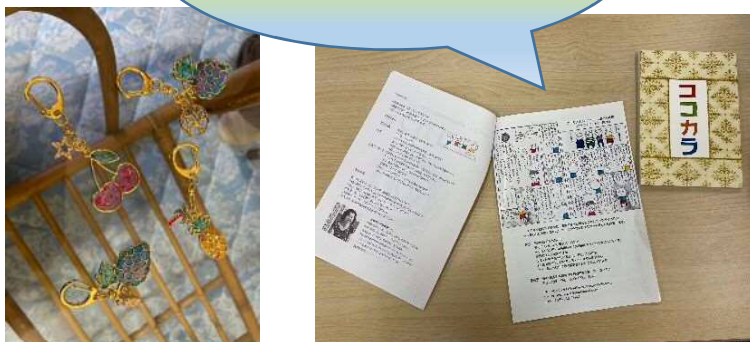
実録エッセイはマンガで読みやすいです。

立ち上げ当初はメンバーで美術館に行くなどといったサークルのような活動をしていました。最近では、新潟駅前ではヘルプマークの配布・普及などといった、アクティブな街頭活動をしています。

他には実録エッセイをまとめてマンガ本を出版したり、会報誌を年6回発行したりしています。メインキャラクターの猫がとても可愛いく、やわらかなタッチで描かれ、スーッと馴染める癒しのキャラクターです。

ココカラサロンでは、レジンを使った小物（キーホルダー）などを作成し、販売活動も行っています。とても色鮮やかなレジンの透き通った輝きが人目を引き付けます。

新規利用者はインターネットで調べて来られる方が多く、年代は20～40代で、男女比としては男性が多いそうです。



精神障害者自助グループ ココカラ 見学レポート

今年10月から“ココカラはじめよう！一人暮らし体験事業”を開始しました。入院中の方が退院に向けて一人暮らしを体験できたり、家族と暮らすのが辛いと感じていたりする方など、多様に対応しています。まさに本腰を入れた事業活動です。

内観は白を基調とした清潔感のある作りで、家具や家電はもちろんのこと生活必需品も揃っています。居室やキッチン、浴室やトイレもきれいにリフォームされ、使い勝手が良くなっています。

日の光が差し込む明るい空間がこころを和ませる、落ち着いた環境。ぜひココカラ一人暮らしを体験してみよう！



浴室、寝室、キッチン、洗濯機など、一人暮らしに必要なものが揃っています。

令和3年12月時点で4名の方が利用しました。最長1ヶ月、一人暮らしの体験ができ、1泊2000円で泊まることができます。

内藤代表によると、「夜に何かあったらLINEして」と、利用する方に声をかけているそうです。何か困ったことがあれば内藤代表に連絡できるという安心感があります。単なる支援者と利用者ではない、ピアであるからこそその信頼関係を感じました。

アパート体験の部屋は清潔感があり、すぐに生活ができるように家具家電も完備されています。「もし一人暮らしをしたら、どんな感じなんだろう？」という漠然とした不安が、ここで一人暮らしを体験することによって取り除かれるのではないかと思います。

精神障害者自助グループ ココカラ 見学レポート

《今後の展望》

- ・まずは事業を軌道に乗せ、アパートの運営を安定させる。
- ・目的があればやれること、やれば出来ることを伝えていく。
- ・学校での講演活動。子どもたちに向けて話せるような機会があれば伝えていきたい。



内藤代表

代表の内藤氏は、「自分自身の心の健康はストレスが溜まり発散できていないけど、自分にとって第二の人生なので、人のために生きようと思う。障がい者にとって、ココカラの存在が最後の砦でありますように」と、強く語っていただきました。「私がやらなくて誰がやる！」と話すエネルギーが溢れ出ていた表情に、使命感以上のものを感じました。

体調が悪い時も良い時もメンバーで支えあいながら自分たちで活動されていて、“支援者”のいない自助グループだからこそできる多くの可能性を見出しました。

精神障害者自助グループ ココカラ

〒950-0982 新潟市中央区堀之内南

1-9-20 コーポくしや102

☎ 080-1325-9041

開所日:毎週火・木曜日 13:00~18:00

(祝祭日はお休み)

Q. 「内藤代表にとって、ココカラとは？」

A. 「私の人生そのもの」

ささえ愛よろずクリニック 見学レポート

(記事担当：人材育成班一同)



【特徴】

介護施設を併設し、医療福祉総合ケアタウンを形成している。多機能型診療所として在宅療養支援を行っている。多職種協働でアウトリーチ（訪問ケア）を行っている

【スタッフ】

医師 4名 精神科医1名、内科医師2名（非常勤）、
リハビリ医師1名（非常勤）
看護師 5名
OT 2名
PSW 3名（外来、デイケア、訪問看護、GH、就労支援兼務）

令和3年11月29日（月）、ささえ愛よろずクリニックを見学してきました。

秋葉区（旧新津市）の滝谷地区、東新津駅の裏側に位置する「ささえ愛よろずクリニック」。メイン通り沿いであること、また、高齢者施設とも隣り合わせということもあり。誰でも気軽に受診できる雰囲気があります。

市内ではここだけという「多機能型クリニック」で、デイケアや訪問看護に力を入れています。外来で緊急度の高い患者さんには、すぐに院内から訪問看護で駆け付けられるというフットワークの軽さがウリです。令和3年9月の訪問看護は延べ221回、実人数83名、往診は48名でした。

今村院長は クリニックにはPSWが必要だと言っていました。デイケアと訪問看護を展開することで、PSWの確保を実現しているそうです。

見学に伺った月曜の午前は、関わっているすべての患者さんのカンファレンスを行っているそうです。患者さん一人一人に合ったケアを丁寧に検討し、地域に密着したクリニックであると感じました。

デイケアは小規模デイケアとして1日定員30名。実質利用は日に12～13名。SSTやアートセラピー、WRAPなど多種多様なプログラムが用意されています。

SSTは“働く”をテーマに就労移行支援事業所の活動と一緒にすることもあります。

よろクリ My Time はプログラムのなかでも一番人気で、「セルフヘルプで勇気付ける!」がテーマの、ご自身のためのプログラムです。手工芸、読書、パソコン、必要に応じた面談など、様々なことに使える時間となっています。



ささえ愛よろずクリニック 見学レポート



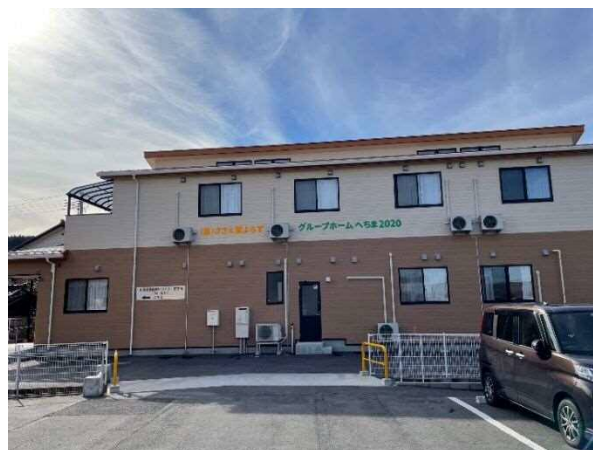
敷地内には障がい福祉サービスのグループホーム2棟と、隣にはサービス付き高齢者住宅がありました。

ささえ愛よろずタウンのコンセプトは、認知症モデル・小規模多機能型からスタートし、徐々に精神疾患分野へと変化していったそうです。“泊りと通いを一か所で”というコンセプトです。

グループホームには障がい支援区分6の方も入居されています。1号館は女性6名定員、2号館は10名定員です。クリニックのスタッフもグループホームの応援に駆け付けたりと、臨機応変に対応されている様子うかがえました。なんでもこなせるPSWが大活躍しています。

グループホームの中はとても清潔で開放感があり、バリアフリーで誰でも暮らしやすい造りとなっていました。

なんとサウナ室が設備されており、本格的なサウナを体験することができます。麻雀の台も置いてあり、遊び心が満載でした。



サウナ室



サウナ室



リビング(ホール)

ささえ愛よろずクリニック 見学レポート



クリニックの待合室

ささえ愛よろずクリニックでは、訪問看護ステーションを併設しているのではなく、クリニックとして訪問看護を行っています。クリニック内でより早く情報の共有ができること、また作業療法士や精神保健福祉士が訪問できることが利点となります。

ささえ愛よろずクリニック

〒956-0854 新潟市秋葉区滝谷町4-20

☎ 0250-47-7285

休診：日曜、祝祭日、年末年始

クリニックは、元々認知症モデルからスタートしました。しかし、精神障がい分野からのニーズが高く、そちらの比重が大きくなったため、小規模多機能複合型となりました。その延長で、「年齢問わずにやってみよう！」という方針となり、高齢に限らず障害を問わず、必要とする人へ必要なサービスを届けられるクリニックを目指すこととなりました。

クリニックの立ち上げ当初はハプニングの連続で、大変苦労されたそうです。今では多くの利用者さんを抱える、地域になくてはならないクリニックとなりました。子どもから高齢者まで、幅広い年齢層と家族構成の方を対象に、多種多様なニーズに応えられるように様々なサービスを提供されています。



今村院長

Q.「今村先生にとって、ささえ愛よろずクリニックとは？」

A.「実践とロマンの砦」

心の居場所 ぼるのにわ 見学レポート

(記事担当：あきはあすなろ会 理事長 星 真人)

令和3年11月29日、新潟市こころの健康センターの職員2名と私の3人で訪問した。当地へは私一人で行ったことと手持ちの地図があまりにも不鮮明でよく分からなかったが、リオンドールの近くで聴いたら自分もよく知っている道だと知ってホッとした。街中の道に出て、ゆっくりと一軒一軒ここかここかと確かめながら走っていったら突然白を基調としたとても明るい店に目が留まった。車を止め、店の看板を読んでみたら、間違いなく“ぼるのにわ”だった。店の前で作業している人に今日の訪問のことを聞いたら“そうだ”と言われる。

駐車場に車をとめ、中に入れてもらって驚いた。昔の町家そのものだろうか、間口は狭いのだが、奥の深いのには本当に驚いた。一部屋は20畳くらいあるのだろうか、それが3部屋縦につながっていた。全体の色合いは白が基調で沢山の電灯が全部点灯してあり、町全体(通り全体)の中でそこだけが突出して明るく輝いていた。間口はそのまま玄関の広さを取っており、とても入りやすい雰囲気だ。

第一室目は当事者の絵、近隣の方が描いたとても素晴らしい絵画、それに趣味の作品等が沢山大変きれいに飾られていた。第二室目は大きなテーブルなどが目についた。第三室目は調理場のようだ。



ぼるのにわの外観。
大通り沿いに珈琲の旗が立っています。



心の居場所 ぼるのにわ

〒950-1217

新潟市南区白根 3208

☎ 090-2888-2880

営業時間: 10:00~17:00

営業日: 金PM, 土・日・月



心の居場所 ぱるのにな 見学レポート

NPO 法人たすけあい・ぱるの理事長・秋庭 保夫氏と、代表・藤本 基美氏のお二人が応対して下さいました。通例通りの初めの挨拶を交わした後話し合いに入った。この間も大勢の人が出入りをし、帰って行かれた。

多分、当事者だけでなく町中の人が無気なく出入りをし、街中の気楽なサロンとなっているのであろう。このハードルの低さがこの店を支えているのだらうと思いつつ話を聞いていた。

(1) 目的・運営方針

* 精神障害という病気について市民の方々から知ってもらうこと

* 当事者やその家族の交流

の2つが目的に上げられている。そのために、来るものは拒まず誰でも自分を主張し、また、他人の話をよく聞く態勢が出来上がっているのだらう。誰でもが自分の絵を持ってきたり、趣味の作品を持ってきたりする。それがいつも店頭で並んでいるのを見て、自分の居場所がここにあることを確認するのだらう。

そして見ず知らずの者同士が軽い世間話をし、コーヒーを飲み軽い食事をとりながら、いつの間にか友達のようになる。これこそが両氏の狙いのだらう。



こだわりの珈琲と手作りクッキー

クッキーは米粉で作られており、サクサク軽い食感でとても美味しいです。



店内は感染症対策にも対応しています

(2) 事業内容

①啓発事業

- * 各種障がい者施設、病院、クリニックなどへの紹介
- * 広く一般に向けた勉強会の実施

②交流事業

- * “ぱるのにな”を拠点に様々な方々とのふれあいカルチャー事業を展開

があげられている。これはどこでも通常やっている事業と言えるが、ここの特徴は最初にも書いた通りのハードルの低さにあるのではないか。だからこそ日常的にいるんな人が気軽に入出入りをし、そのことがこうした事業が成功する基になっているのだらう。

心の居場所 ぱるのにな 見学レポート

(3) 運営に気を付けておられること

前記の大変気の合ったというか、まるっきり違った性格の相互助け合いがうまくいっているお二人というか、とにかくお二人の並々ならぬ強靱な意思が一つになって、この事業が支えられているように思われる。その中でも重要なポイントをいくつか挙げておきたい。

①藤本氏自称、「私は喫茶店のパパー」

このさり気ない気さくな“看板娘”、この人の一言がすべてを言い表しているようです。

②普通の人がいつでも立ち寄り、気を使わないで済む場所にすること。出入り自由

まさにこの“パパー哲学”が実現されていることが実感されました。

③一人一人に合ったサジェスションを心掛けている

例；食事と言えばインスタントラーメン、おにぎり等ほとんど炭水化物だけの男性

→「それでは体を壊してしまう」と両手を使い、何をどれくらい食べなければいけないと教え諭す。実際料理を作って食べてもらう。

そうすると美味しさとともに体の調子もよくなっていくことで本人は納得し、食習慣の改善がみられるようになった。

(こういうことは本人がいくら拒絶しても妥協はしないとのこと)

④その他

- ・個人個人の噂話は絶対にしない。
- ・ここで話されたことは絶対によそでは出さない



利用者の皆さんの俳句がとてもユーモアにあふれていて面白く、一見の価値ありです。

藤本氏の気さくな人柄に吸い寄せられるかの如く、障がい問わずいろんな人が来店するようになったそうです。

心の居場所 ぱるのにわ 見学レポート

《最後に》

いつも気さくに、そしてきちんとした経営方針のもとに、大変苦勞されて現在の喫茶店が維持されていることを実感した。本当に「ご苦勞さんです。しかし、どんなことがあろうともこの喫茶店を続けていってください」と祈らずにはいられなかった。

私はいつもこうした事業が当事者の自立に役に立つかどうかという視点で見ようとしている。そうした時に、あえて啓発の事業をイベントとしてやらなくても、日常的な健常人と当事者の触れ合いの場を作っておけばそれが即、啓発の場になるのではないか。お互いの差別や偏見も、そうした交流が自然と作られていけば次第に意識から遠ざかっていくのではないか。そういう意味では地域の当事者の自立にとって“大きな役割を担った店”であると確信し、帰って来ることができた。

白根近郷に住む当事者の皆さん、何か心が重い時に「ぱるのにわ」を訪ねて見られたらいかがですか？

※ 秋庭保夫様、藤本基美様 お忙しい中大変ありがとうございました。



Q、「お二人にとって、ぱるのにわとは？」

A. 秋庭氏「藤本さんがいるからこそその場所」

A. 藤本氏「大事な生きがい！これがあるから生きていける」