ゆたかな労働と生活の場をめざして

あさやけだより
No. 477
発行．社会福祉法人ときわ会　〒187-0032 小平市小川町2-1159番地
URL　http://www.asayake.or.jp

ココロがしんどくなる前に

だれでも
だれかの
サポーター

小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業

主催：小平市　企画運営：社会福祉法人ときわ会　企画協力：NPO法人ぷるすあるはとチームこだいらん

2019年
12月18日（水）
｜
12月22日（日）

ぷるすあるは
「チアキ」絵画展
12月18日（水）―12月22日（日）
10:00―18:00

ぷるすあるは絵本朗読会
12月21日（土）
①11:00　②16:30
（各回約30分）
定員40名・先着順

ぷるすあるは
ギャラリートーク
12月22日（日）
13:30―15:00
定員40名・先着順
（既況あり・既況は事前申込）

【会場】
小平市民文化会館
ルネこだいら 展示室

【サテライト会場】
CAZE CAFÉ なかまち

入場無料

イベント情報
デジタル版はこちら

沈まないように、ココロがしんどくなりすぎる前に、ちょっとずつ応援する
大きなひとつのカケラはこわれやすいけど、たくさんの小さなカケラは簡単にはこわれない
だれかを想う、たくさんの小さなカケラの集まりで、ふんわりと応援する
だれでもだれかのサポーター

ぷるすあるは
こだいらんRUN

節目の年に〝共同〟の意味を改めて

さようされん専務理事
（元あさやけ第二作業所）
藤井　克徳

今年は、障害関連初の法律となった身体障害者福祉法の制定から七十年、また養護学校義務制の施行から四十年など、日本の障害分野にとっての大きな歴史の節目がいくつも重なります。そんな中で、もう一つ忘れてはならない節目があります。それは、共同作業所の創設五十周年です。共同作業所の第一号は、一九六九年三月に名古屋で誕生した「ゆたか共同作業所」でした。

「ゆたかに続け」と、日本列島のあちこちにまるで豆電球がともるように共同作業所づくりが広がることになります。その一番手となったのが、一九七四年六月開所のあさやけ作業所でした。東京では初の共同作業所となり、その二年後の一九七六年十月開所のあさやけ第二作業所は、日本で最初に精神障害のある人のための作業所となりました。

あさやけが「ゆたか」から最初に学んだのは、共同作業所の考え方でした。具体的には、〝共同〟に備わる三つの意味です。一つ目は作業所を地域住民の共同の事業にしよう（地域とのつながり）、二つ目は障害のある人を中心に家族も職員も共同して取り組もう（内部のまとまり）、三つ目は障害の違いを超えて利用者の共同を大切にしよう（障害当事者の支え合い）、というものです。

あさやけは開設以来、そしてその後の関連事業を含めて、一貫して三つの〝共同〟を運営の根っこに据えてきたように思います。「あさやけのＤＮＡ」と言っていいでしょう。

あさやけは、この〝共同〟を根っこにしながら次々と独自の花を咲かせました。いずれも地域に依拠した活動で、定期的な廃品回収、大規模なバザー、うたごえとの連携、障害児の放課後支援等です。こうした活動は、共同作業所の広がりとともに全国に伝わっていったのです。小さな巨人と称された無認可の共同作業所は、最高時六千か所を上回りました。それぞれの地域で、法人格を取得し、障害のある人の地域生活を支える礎になっていきました。

共同作業所の創設から五十周年に当たる今年、これに重ねながらあさやけがたどった道をふり返るのもいいのではないでしょうか。若手、中堅、ベテランみんなでふり返る中に、歴史に裏打ちされた新たなあさやけがみえてくるに違いありません。

仲間紹介

ひとりひとりが太陽

他人への気配り、自分への礼節

斉藤　彰久さん
（サングリーン）

サングリーンに入って二年半が経とうとしている斉藤さん。ダイレクトメールの発送作業や縫製作業に入っています。月曜と水曜の朝会のときには、斉藤さんのクイズコーナーがサングリーンの定番となっています。歴代大統領、総理大臣、ナポレオンや日本の文化などノートを片手に幅広い問題を出してくれるので、頭を働かせながらほっこりする時間となっています。これがとてもおもしろいんです（笑）。

斉藤さんがサングリーンを利用する一番の目的は生活リズムを改善すること。朝起きるのが苦手でときどき遅刻をしてしまいますが、二週に一回職員との面談をして、自分の苦手なことをインプットアウトプットしています。自分の行動を客観的に見てくれている人がいる安心感があるといいます。日々の生活の様子をノートに記録し、定期的な振り返りをしながら普段の生活に生かすために、「五分前行動、早起き」は毎日心がけているようです。

好きなことは、映画を観ることと語学学習。勉強中なのは、フランス語ロシア語中国語。まだしゃべれるわけではなく、文章が読み取れる程度。異文化サークルの人との交流が楽しみとなっています。おすすめの映画は「ビューティフルマインド」「十七さいのカルテ」。こころの病気を題材にしているので、ぜひ見てもらいたいとのことでした。

サングリーンでのお給料の使い道を伺ったところ、美術館、博物館や神社仏閣めぐりに使っているようです。長期的には将来の投資に使いたいとおっしゃっていました。九％の狭き門に挑戦し通訳案内士の資格を取りたいと意気込んでいました。志の高い斉藤さん。今後の活躍に期待していきたいと思います。

斉藤さんのお気持ちを書いていただきました。

作業所という所は、様々な課題を持っている人がいます。自分もその課題を持っているけれど、いかに解決するかを日々考えています。そして、自分は独りでないということを日々痛感して生きています。やはり、人間は独りでは生きられないのだと思います。

私の夢は、独りになってしまう人々を助け合うような仕事に就きたいと思っています。その第一歩として、常に「他人への気配り、自分への礼節」を信条に通所をしています。

きょうされん第42回全国大会 IN あいち
～共同作業所はじまりの地あいちから～

十月二十五日・二十六日の二日間で、障害のある二二〇〇人をはじめ、ボランティアを含め四〇〇〇人が集い、きょうされん第四十二回全国大会が盛大に開催されました。

ときわ会からも仲間三名、職員七名の十一名が参加して、全国の作業所関係者と分科会等で交流を深めてきました。また、大会の特別企画「共同作業所づくり五十年公開シンポジウム」で、きょうされん結成当初の事業所である「あさやけ作業所」の仲間を代表して、関良子さんが舞台に立って、四十年間作業所で働いてきたこと、楽しみな旅行やこげら合唱団のこと、これからも仕事を頑張っていく決意を発表しました。関さんの発表の要旨を掲載していますのでご覧下さい。

一九六六年全国で初めての障害者無認可作業所として「ゆたか作業所」が愛知で誕生しました。その後、障害のある仲間たちの「働きたい」という思いを実現するため、全国で家族、教員等を中心に作業所づくり運動が各地で起こりました。一九七七年全国の十六ヶ所の障害者作業所によって、きょうされん（共同作業所全国連絡会）が結成されました。

愛知は、共同作業所はじまりの地であり、全国組織としてきょうされんが結成された地でもあるのです。

その愛知で共同作業所の誕生から五十年目の節目である今年「当時のことを改めて全国に知ってもらい、当事者、家族、職員、地域との共同や権利保障、集団づくりなど先人が大切にしてきたことに確信をもって、次の未来に向いたい」そんな思いが込められた全国大会でした。

大会参加者の感想

■「くらし・居住」がテーマの分科会に参加。重い障害を抱えながらも「自立した生活がしたい」という想いの元にどう支援しどんな結果になったのか？家族と離れて生活を始めてどういう変化があったのか？それぞれの葛藤…様々な報告に耳を傾けました。話を伺う中で色々なことにチャレンジして成功も失敗も経験値として積み重ねていくことで人生を形成していくこと、また日を重ねるごとに想いや目標は常に少しずつ変化していき、それに伴って想いも行動も変わってくるということは、障害者も健常者も同じなのだと強く気付かされました。だからこそ、当人もご家族も支援者もチャレンジしていった分だけ豊かな人生に繋がっていくのではないでしょうか。

共同ホームはやぶさ　相場悠平

■全国から多くの方が参加しており、きょうされんの規模の大きさを感じました。分科会では、作業所と地域がどのように繋がっていく必要があるかを知りたかったため、「地域・人づくり」に参加しました。報告の中に、他の作業所では仲間が地域の方々とあいさつを交わし合えるような関係ができている、地域の一員として生活ができている、といった発言があり、普段の生活から当たり前のように地域と濃い関係が築けているということに驚きました。普段は自分自身が目の前の仕事に精一杯でなかなか考えられなかったことも、参加したことで改めて地域とつながるということを考えるきっかけとなり、これから日々の生活の中で考えていけたらと思います。

あさやけ鷹の台作業所　矢崎杏菜

■あさやけ第二の代表として出るのは初めてでしたが、周りの職員のサポートもあり、力む事なく大会に参加出来ました。藤井さんのあいさつや県知事の大村氏の参加もあり、精神障害への理解が浸透しているのを実感しました。分科会ではグループ討論で初めて都道府県別の格差を知り、精神障害への理解や身体・知的障害の人達とのサービスの違いを話し合い、障害への理解を深められました。精神障害者への偏見や差別がなくなるか正直、自分には分かりません。ただ、精神障害者＝異常者というレッテルは自分達で修正したいと思いました。

あさやけ第二作業所　岡本翔史

■開会全体会で藤井克徳さんが話していた言葉で、今の世相の事で、「自分さえ良ければいい」「今さえ良ければいい」「金さえあればいい」と言う人が増えている事で、自分にも当てはまる言葉だったので、気をつけたいと思いました。二日目の中で覚えている事は、東京だと、障害者手帳の効果で、都バスは無料、地下鉄は、半額なのに対して、大阪は、市営バスも地下鉄も無料だと言う事です。青森の場合は交通が不便の為、割引はないみたいです。冬は、雪が積もってしまうので、ほとんどの人が、車は、一人一台持っているみたいです。大会で得た知識をこれからに活かして行きたいです。

あさやけ第二作業所　大木文雄

■私の参加した学習会では、障害を持つ方に対する医療費助成制度や交通費補助制度など、所得補償の点においての地域格差が目立っていました。精神分野でいうと名古屋市の内科などの医療費補助が手厚く、精神保健福祉手帳一級と二級を持つ方が対象になっている一方で、そこまでの補助がない地域が多い現状でした。全国から集まった人たちとの交流の中で、それぞれの地域での活動や状況を交換することで日常業務では見えてこないことも多く、勉強になる二日間でした。

あさやけ第二作業所　丸山就平

■一番印象に残っているのが開会式のみんなの合唱です。ステージいっぱいに仲間達が集まり楽しく歌っている姿を見て、元気をたくさん分けてもらえました。分科会は重度・重複障害のある人の支援に参加しました。感じたことは、私の知識不足、一人暮らしの大変さ、私達が悩んでいることはみんな同じだなと。一歩の入居者の平均年齢は五十歳代。これから医療との連携や親の高齢化など課題はいっぱいありますが、安心して生活出来る環境をつくり何かあった時に頼って貰えるように頑張りたいと思いました。二日目のグループワークでは、保護者が多く話しが盛り上がり、保護者の運動やみんなの成長についての話がたくさん聞けて楽しかったです。

共同ホーム一歩　堀江亮佑

■分科会では国際交流に参加し、ドイツの作業所についてじっくり話を聞くことができました。ドイツの作業所では、メンバーのことを従業員と呼んでいて、従業員の中から選出された何人かで「作業所協議会」というものが運営されています。法律のこと、国への働きかけを当事者たちがちゃんと関わって行われていて、まさに「私たちのことを私たち抜きで考えないで」という想いを実践している印象を受けました。分科会では支援者もメンバーも一緒に参加し、活発に発言されていました。自分たちの居場所をより良くしたいという思いが伝わってきました。会場で絵を描いている男性がいて、気になって話しかけたら、家にもたくさんあるからと一枚絵を頂きました。こんな出会いもあったり、全体の雰囲気も温かく、心がいっぱいになった二日間でした。

あさやけ風の作業所　山本真奈美

■日本で初めて出来たゆたか作業所の成り立ちを、立ち上げに関わった方々の口から聞くことが出来たことは大変貴重な経験となりました。ゆたか作業所の前身となる「名古屋グッドウィル工場」ではジャズドラムの組み立てを行っていたそうですが、親会社よりも正確に作業行っていたそうです。様々な弊害や障害があったにもかかわらず諦めない心、それを実現し支援してきた周囲の方々の努力は計り知れないものだ、と感じました。「外」へ出て様々な話を聞き、それもいかに実践するか。今回の話を受けて、日々の支援にどう活かすことが出来るのかを考えていきたいと思います。

あさやけ作業所　青木美菜未

あさやけ作業所で40年働いています

今年の2月に60歳の還暦になりました。好きなことは旅行です。これまで広島、沖縄、熱海、小豆島と、いろいろなところを旅行しました。もうひとつ、歌うことが好きです。あさやけでは、昔、合唱団をしていました。そのあと、こげら合唱団になり25年間、今でも月一回集まって歌っています。あさやけのバザーや地域のお祭りで発表をしています。

私は養護学校を卒業してから、昭和53年、18歳のときにあさやけ作業所に入所しました。40年働いています。今はお箸やおぽんなどに値段のシールを貼ったりする下請けの仕事をしています。昔は、ミシンを使ってふきんを作ったり、地域に出て廃品回収もしていました。

私が初めてきょうされんの全国大会に行ったのは、北海道の富良野でした。このとき初めて飛行機に乗りました、全国大会のあと観光もしました。ドラマの「北の国から」のおうちに行ったり、ラベンダーを見たりしました。ジンギスカンを食べ、ビールをジョッキで飲みました。とても楽しかったです。

それから23年後の今日、2回目の全国大会に来ました。今年、全国大会に行けると聞いたとき、嬉しく思いました。

私は、あさやけ作業所が法人になってから、最初に作業所に来たうちのひとりでした。

今日までの40年間、あさやけの仲間たちと一緒に仕事をしてきました。仕事を頑張る気持ちは、今も変わりません。明日からも元気に、仕事を頑張っていきます。昔からの仲間とも、新しい仲間とも、みんなと笑顔で頑張っていきたいと思います。

あさやけ作業所　関　良子

地域で「星に語りて」の上映会を開催して

10 月 22 日雨風が強い悪天候のなか、午前は中央公民館で、午後は大沼公民館で上映しました。参加者は 20 日の上映会も含めて 70 人の方に観ていただきました。

2011 年 3 月に起きた震災の時、障がい者はどうしているのだろうと全障ネットで無事を確かめると避難先に障がい者がいないことを知り、現地に赴くと避難先では居場所がなく、多くの障がい者ライフラインの壊れた自宅にいた。きょうされんのネットワークと地域の人、役所、ボランティアが手を繋ぐ。困っている人は障がい者だけではないと支援の輪はつながっていく。偏見をもたれていた障がい者が周りの人に受け入られていく、障がいのある人の意見を聞く会議が定例化される…いろいろな支援のあり方が見えていきました。

会場では、すすり泣く人もたくさんいて、感想文も温かい意見が聞かれました。ホームページを見て静岡、調布、東久留米からと遠くからきてくれました。みなさん「私達の町でも上映会したい」といって会場を後にしました。人間の尊厳が大事にされて心温まる映画でした。

そして今、台風の襲来で一夜にして家を失い行き場のない人々がたくさんいます。私たちができる支援は限られています。国で早急に災害に耐えられる河川を作って欲しい、避難場所は仮の体育館ではなく、人間の最低限の生活が守られる場所を作って欲しいと声を大きくして言いたいです。

新日本婦人の会小平支部　　阿部美千代

映画「星に語りて」上映会とトークイベント

◆小平市障害者差別解消法啓発事業

東日本大震災の混乱時の障がい者やその家族、地域住民の状況と、支援者の活動を描く映画の上映と、NPO 法人日本障害者協議会代表の藤井克徳さんによるトークイベントです。※映画は字幕、音声ガイド付き、トークイベントは手話通訳あり。配慮が必要な方はご連絡ください。

と　き	12 月 21 日（土）　午後 1 時 30 分～ 4 時 20 分　　1 時開場
ところ	ルネこだいら中ホール
定　員	350 人
申込み	氏名、人数を障がい者支援課へ（電話・ファクシミリ・電子メール可、先着順）
電　話	042（346）9540
ＦＡＸ	042（346）9541
Ｍａｉｌ	syogaisyashien@city.kodaira.lg.jp

あさやけ鷹の台作業所　秋の旅行

10 月 28 日～ 30 日、新潟のグリーンピア津南に行ってきました。鷹の台の利用者の旅行の楽しみの一つが「バイキング」です。初日の夕飯と朝食の 2 回の食べ放題、それぞれ好きなものを好きなだけ食べて満足です。初日の夜は旅行では初体験のキャンプファイヤー。燃え上がる炎を囲んで歌やフォークダンスで、心も体も暖かくなりました。2 日目は「なじゃもん」というところで、トントゥー（木に絵の具で妖精の顔を描く）とひょうたん細工の体験。午後はホテルに戻り、広い敷地内でのアトラクション。あいにくの雨になり屋内でボーリングとバトミントンに分かれ、いい汗を流しました。職員の方が真剣になる場面も…2 日目の夕食は宴会となり、カラオケで盛り上がりました。

ピアノをお譲りください！

作業所では昼休みにピアノの伴奏で、みんなで歌っています。今のピアノは音が出ない箇所があり、ピアノを探しています。使ってないピアノがありましたらお譲りください。

あさやけ作業所　石毛
TEL：042-345-4575

かぞくや友人、身近な人が、こころの病気になったら
ご近所さんや、子どもの同級生の保護者、地域サークルの仲間だったら
自分自身の不調のこと…　病気かわからないけどなんだか心配なとき
まわりの人にできること？　どこに相談したら？

ココロが しんどく なる前に

だれでも だれかの サポーター

2019年小平市精神障がい者理解促進研修・啓発事業として、精神に障がいのある方とご家族を地域で応援することをテーマに、絵画展と関連イベントを行います。
色づかいと表情が印象的な絵の作者は『チアキ』。精神科の看護師でもあります。現在は「NPO法人ぷるすあるは」の制作担当として、絵本やウェブサイトを通して、精神障がいを抱えた方、家族、特にその子どもたちを応援する活動をしています。
本事業は、絵、絵本ほか、さまざまなアイテムを通して、ココロのテーマを身近に感じていただく企画です。相談先やサポートのヒントなどの役立ち情報もまとめて展示します。
ひとりでも多くの方にお届けしたいだき、だれにとっても優しい地域、社会をめざして、いっしょに取り組んでいけたらと思います。

【作者紹介】

チアキ（相馬ちあき）

兵庫県生まれ。看護師。関西で長く精神科訪問看護に勤めたのち、2008年からさいたま市の精神保健福祉センターに勤務。2012年、同僚だった認知セラピストと絵本制作ユニット「プルスアルハ（現ぷるすあるは）」として活動開始。絵本のお話と絵、ぷるすあるはの全てのイラストを担当しています。絵のなかで特にこだわっているのは色づかいと表情。今回の展示でも、たくさんの子どもたちの表情が描かれます。

NPO法人ぷるすあるは

さいたま市を拠点に、絵本や情報サイト『子ども情報ステーション(https://kidsinfo.net)』を通して、精神障がいやこころの不調をかかえた親、家族、その子どもたちを応援する活動を行なっています。

日本児童青年精神医学会　2014年度実践賞受賞／第12回精神障害者自立支援活動賞　支援者部門／FITチャリティ・ラン2017支援兵庫団体選出

著書
『生きる冒険地図』学苑社 2019
『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本シリーズ（うつ病、躁うつ病、アルコール依存症編）』
ゆまに書房
『子どもの気持ちを知る絵本シリーズ（不登校、家庭内不和、発達の問・感覚過敏編）』
ゆまに書房

【イベント】
いずれも入場無料です

ぷるすあるは「チアキ」絵画展
12月18日（水）—12月22日（日）
10:00—18:00

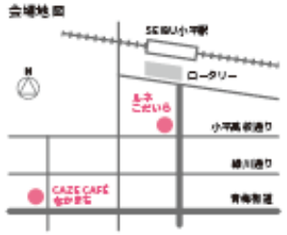
ぷるすあるは絵本朗読会
12月21日（土）
①11:00　②16:30　（各回約30分）
定員40名・先着順

ぷるすあるはギャラリートーク
12月22日（日）13:30—15:00
定員40名・先着順
（託児あり・託児は要事前申込）

創作コーナー
ぬりえや工作を子どもも大人も自由に楽しもうコーナー（会期中随時）

情報コーナー／図書コーナー
小平市の障がい者支援、精神保健や子育て支援に関する情報、「精神障がいをかかえた親と家族・子ども」の応援についての本や情報、精神障がいについてイラストで学べる情報、セルフケアやコミュニケーションツールなどを設置します。
※ぷるすあるはの絵本やアイテムの販売も行います（詳細はぷるすあるはの紹介を参照ください）

会場地図



「ボクのこと おかあちゃんの？―お父さんはアルコール依存症―（ゆまに書房）より」

「生きる冒険地図（学苑社）より」

2019年
12月18日（水）
｜
12月22日（日）

【会場】
小平市民文化会館
ルネこだいら 展示室
東京都小平市 美園町
1丁目8番5号
西武新宿線小平駅南口下車
徒歩3分

MAP

【サテライト会場】
CAZE CAFÉ なかまち
東京都小平市仲町145
なかまちテラス内

MAP

【小平市の相談先】
・こころの病気に関すること
・障害福祉サービス
・生活のこと　など

小平市障がい者支援課
042-346-9542
平日　8:30～17:00

多摩小平保健所
042-450-3111
平日　9:00～17:00

地域生活支援センターあさやけ
042-345-1741
平日　10:00～18:00

どこに電話しても大丈夫です。
ご家族からの相談も
お受けしています。
相談は無料です。
（通話料はかかります）
相談の秘密は守ります。

【お問い合わせ・託児お申込】
社会福祉法人ときわ会 あさやけ第二作業所
小平市小川町2-1159
TEL. 042-345-1564　FAX. 042-347-3315
Mail. kokoro_kodaira@asayake.or.jp

こころの病気についての
無料相談

12/22（日）10-12時　展示室 案内コーナー
小平市障がい者支援課の保健師が会場にいます。お困りごとをお聞きして、相談先についてご案内します。

小平市

廃品回収のお知らせ

10月の廃品回収の回収量は7,670kgでした。内訳は新聞5,090kg、雑誌・ダンボール2,580kgです。収益は99,470円でした。

次回は12月21日（土）が回収日です。

雨天の場合は中止とさせていただきます。