

ゆっくら通信

社会福祉法人ゆっくら
〒301-0834
茨城県龍ケ崎市古城 3204
電話番号 0297-85-4301
<http://yukkora.jp/>



～ 自分探しについて ～

地域活動支援センター ゆうあいワークイン

KMさん

私は統合失調症を発症して病歴が長いですが、現在、通院している病院にお世話になって今年でちょうど10年になる。

この10年間、本当にいろいろなことがあったが、がむしゃらに全力で突っ走って生きてきた感があり、節目の年に調子を崩して『燃え尽き症候群』になってしまうのでは？とふと不安を抱いた。

診察時にそのことを主治医に話してみたところ、主治医からは「10年診察してきたけれど、あなたは10年間ずっと安定して落ち着いているから、燃え尽きないから大丈夫。」と言われた。

これまで、私は風邪や熱中症といった体の病気は何度も経験した。だが、精神的に病状が大きくブレるようなことはあまりなかった。

なぜなのか？と自分なりに考えてみて、1つたどり着いた結論がある。

それは、「この障害者人生を楽しんで生きてやれ！」と思ったことだ。

例を挙げると、

- ・「ゆうあいワークイン」の仕事やプログラムへの参加を楽しむ
- ・グループホームでの生活や清掃活動を楽しむ
- ・外出やショッピングなども楽しむ

といった具合に、何事においても積極的に楽しむ心を持つということだ。

病気になってしまったことは事実なので、そのことを今さらクヨクヨしても仕方がない。

それなら、一日一日を前向きに心豊かに生きることが一番大切なのではないだろうか。

そしてもう一つ…。

『人生には敗北というものはない』ということ。

自分は病気だからとか、周りの環境や人のせいにするのではなく、いくつになっても自分のやるべきことはしっかりやって、いつでも自分の気力を失わずに努力していけば、誰にでも必ず社会に参加できる道は開けるとのこと。

病というハンデを抱えつつも、私はこれからの自分の人生を心穏やかに、時にはアクティブに楽しんで生きていきたいと思う。

そして、今年もまたお世話になっているスタッフの皆さんとも仲良く、これからも毎日仕事を頑張り、笑顔の多いHAPPYな1年に私はしていきたい！！

～ もうすぐ一年 ～

グループホーム ボランペの家
中村 勝



寒さの一段と増す時期になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2024年4月に、ともだち村からボランペの家に異動し、1年近くの月日が流れました。

日々、入居者様、御利用者様と向き合い、多くの経験を積ませていただき御利用者様から日々学ぶことばかりです。これからも皆様に寄り添い歩ませていただけることを嬉しく思い職務に励んでいきたいと思っております。

～ 五輪 ～

地域活動支援センター
ゆうあいワークイン
六花さん



昨年、3年という短い時間でオリンピックが行われることになった。

私は近年のオリンピックを見て疑問でしかない。これは何の大会かと。

オリンピックは平和の祭典と聞いている。それなのに、戦争、内線、クーデター、テロ、ドーピングに反則、詐欺が当たり前。平和の祭典ですらない。

オリンピックはギリシャが発祥は有名である。その原点は「戦争」である。

その昔、ギリシャは戦争の多い地だったらしい。長きにわたっての戦争。両軍も疲弊していき誰かが戦争を止め大会をやろうと言ったそうだ。戦争を禁じ、男達だけで、武器の所持を禁じるために裸で、4年に1度の大会。それがオリンピックの始まり。

それなのに、国のため金のため、戦争さえ止めずに開催。これは何のための大会ですか。



五輪、それはオリンピックのマークであり、大陸を意味する。

もう一つの意味を知っていますか。

神が与えた五色。黒人、白人、黄人、赤髪、青瞳。

これは神から与えられた色。それなのに差別し、傷つけ、けおとす。

生活であれ、スポーツであれ、行なわれる。

私たちは五輪に誓えることが出来るのでしょうか。

私達はオリンピックという大会を理解して見ているのでしょうか。

私は、今のオリンピックが嫌いです。

平和の祭典には思えません。



～ 仕事の姿勢 ～

就労継続支援B型
ともだち村 SKさん



早いもので、ゆっくらに在籍してから12年がたちます。

初めの頃は仕事のシフトも少なく休みがちだったのですが、今はシフトも増え休まず働いています。生活もいろいろあるけど充実していると感じています。

一度、陽性症状で3ヵ月ほど入院しましたが、結果として良いほうにはたらき病気はよくなってそれから生活に余裕ができました。

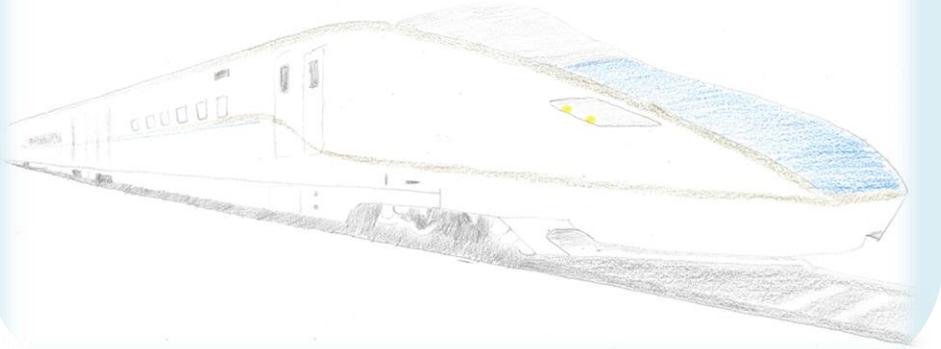
病気がよくなかった時のメチャクチャな妄想や幻聴にも今は意味があるように思うこともあります。みえる世界と見えない世界の割合はみえる世界は3割、みえない世界は7割だと思います。見えない世界にも深い意味があることを理解できるようになって病気はよくなったと思います。

働けるといっても職員さんのように働くのはまだ無理なので、社会の様子をうかがいながらのんびり準備していこうと思います。毎日おなじような生活のくりかえしですが、それはそれで幸せなのではないかと思うようになりました。



～ 北陸新幹線はくたか ～

就労継続支援 B 型
ともだち村 ER さん



～ 巳年によせて ～

一説によれば、巳年はこれまで努力してきたことが実を結びはじめる年なのだそうです。また、蛇は脱皮をすることから「復活と再生」の象徴ともされています。蛇が杖に巻き付いた絵が救急車にも描かれていますね。

蛇の抜け殻を縁起物として財布に入れている方はいませんか。蛇は脱皮を繰り返して成長することから、金運や幸運を招くと考えられているのだとか。

今年は蛇にあやかって、内面の脱皮を目指すのはいかがでしょうか。年末に一度むけた姿を見せ合えたらいいですね。

地域活動支援センター
ゆうあいワークイン 安井幸代



～ ご存じですか精神保健福祉手帳のこと ～

相談支援事業所 マリーナ
山迫 美晴



みなさんは「精神障害者保健福祉手帳」とはどんなものかご存じですか？
もしくはもうお持ちでしょうか？

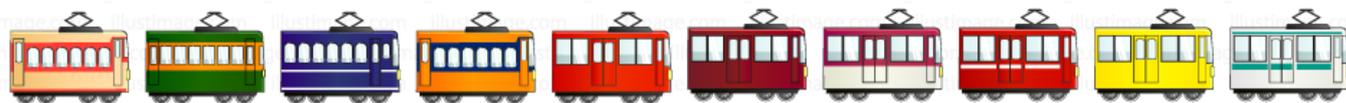
すでにご存じの方も多いかとは思いますが、2024年4月11日、精神障害者運賃割引を適用していなかった JR グループと大手私鉄 16 社（東武、西武、京成、京王、小田急、東急、京急、東京メトロ、相鉄、名鉄、近鉄、南海、京阪、阪急、阪神、西鉄）が制度の導入を発表し、2025年4月には JR グループと大手私鉄 16 社が揃って、精神障害者の運賃割引を導入することとなりました。

この制度はこれまで身体・知的障害者のみに適用されていた制度であり、精神障害の方には適用されていませんでしたが、みんなねっと（全国精神保健福祉社会連合会）等の関連諸団体が国や鉄道会社に長い間何度も働きかけを行い、実現することとなりました。

しかし、厚労省からの通知によると割引を受けるためには、顔写真の貼付や精神障害者保健福祉手帳の「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄」に第一種精神障害者（手帳 1 級相当）または第二種精神障害者（手帳 2 級相当、手帳 3 級相当）のいずれかに該当するか区分を示す表記が必要になります（最新ののであればすでに記入欄が作られています、これまでのものに関しては記入欄自体がないので、手続き等については各市町村の担当窓口にお問い合わせください）。そして、第一種か第二種か、介助者がいるかどうかによっても受けられる割引が異なることとなっています。

例えば、障害当事者が単独で乗車する場合には片道 100km を超える場合にしか適用を受けることができません。片道 100km とは龍ヶ崎駅を起点とすると北は日立市駅、東は銚子駅、西は八王子駅くらいまでの距離に当たります。日常的には移動しない距離ではないでしょうか。

上記のようにまだまだ課題は多いところもありますが、今回割引制度が導入されたことを機に、手帳の等級や乗車距離数に関わらず、全ての手帳所持者が割引の対象となる制度になることを願っています。



～ イベント参加&利用者様の声 ～

地就労継続支援 B 型
フレッシュグリーン 田中 禎久



☆10/5（土）に「おひさまさんさん生き生きまつり」のイベントに出店販売
させて頂きました。

朝 8：00 に食品と園芸それぞれの場所に集合し、会場のつくば研究学園駅前公園に向かいました。

販売にご参加くださった利用者様は食品が 4 名、園芸が 3 名と鉄壁の販売体制。

いよいよ am9：00 の開会式後に販売を開始!

…しかし、朝からの雨模様で競技は繰り上げや中止が相次いでしまい、pm12：30 には終了となって
しまいました。

食品は用意した 130 個の焼き菓子をほぼ完売しましたが、園芸は天気の影響が大きく、準備した数の
約 6 割の売れ行きと悔しい結果に終わってしまいました。

お天気が恨めしい……来年はパン食い競争に絶対参加するぞ!!

（ほかに、前もってパン食い競争用の特注あんパンを 140 個とお土産用のお菓子セット 50 袋ご注文
頂いていました。

★利用者様の声（フレッシュグリーンを利用しての感想を施設長がインタビュー♪）

- ・食品厨房に入ると、パンやお菓子の香りがして気持ちがいい（N さん）
- ・仕事にやりがいがある（A さん）
- ・FG に来ることで、一日のリズムが作れる（匿名希望）
- ・周りのみんなや職員と色々話ができて、雰囲気が良い（T さん）
- ・大好きな花に囲まれて仕事ができる雰囲気が好き（T さん）
- ・何ととっても花が好き。花の中で仕事ができ、嬉しい（O さん）
- ・みんなで楽しく仕事ができる（M さん）



※良い意見のみにだけ耳を傾けることなく、謙虚に、自分に厳しく
これからも FG を盛り立てていきたいと思えます!



事業所名	電話番号	所在地
本部	0297-85-4301	〒301-0834 龍ヶ崎市古城 3204 2F
ゆうあいワークイン	0297-64-1335	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町 2422-10
花農場	0297-64-1393	〒301-0005 龍ヶ崎市川原代町 2422-11
古城の家	0297-85-4304	〒301-0834 龍ヶ崎市古城 3204
ともだち村	0297-58-5201	〒300-2307 つくばみらい市板橋 2147-1
ふれんず(きらく山)	0297-58-0466	〒300-2312 つくばみらい市神生 530 きらくやま内
ふれんず(板橋マリーナ)		〒300-2307 つくばみらい市板橋 2147-4
ボランペの家	0297-57-0756	〒300-2307 つくばみらい市板橋 2147-4
相談支援事業所マリーナ	0297-58-3670	〒300-2307 つくばみらい市板橋 2147-1
フレッシュグリーン	029-875-3680	〒305-0861 つくば市谷田部 4701-2