特定非営利活動法人精神保健福祉会すざかの風

すざかの風だより

(題字は、元社会福祉協議会事務局長 佐藤郁夫様の書です)

第 11 号

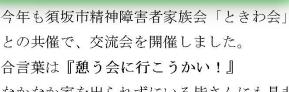
2012年 12月 21日 NPO法人すざかの風 須坂市小河原2005-1 発行者 中澤 誠一



Hhなも 家族と

いこう会

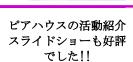
2012.12.06(木) ~須坂駅前シルキーホール3F~



なかなか家を出られずにいる皆さんにも是非 足を運んでいただき、同じ悩みを持つ仲間が たくさんいることを知って、当事者も家族も つながりを広げていけたら、という思いを込 めました。

ぶどうの家の皆さんの参加もいただき、総勢 61名で軽食やティータイムをとりながら、 歌や演奏の発表やカラオケを楽しみました。 まだまだ動けずにいる多くの皆さんへ、どのよ うにアピールしていくかが、今後の課題になって います。



































開会のあいさつ

地域活動支援センターピアハウス

図書コーナー





病気についての本、 マナーやダイエットの本 ぬり絵やパズルの本など みなさんのリクエストで 少しずつ本が増えてきました。 希望者には貸し出しもしています。

◆のんびりタイムによく本を開いている Sさんから◆

好きな本は歴史に出て来る人たちで坂本竜馬とか武田信玄、あとスポーツで球技に関する本です。球技でも色々有りますが野球がとくに好きです。小学生、中学生、高校生、社会人と野球一筋、現役を終えてコーチ監督など歴任、今では熱狂的なジャイアンツファン。ジャイアンツの試合でテレビ中継する時は最初から最後までかならず見ます。リードすれば喜び母と握手、逆転されればくやしがり。

そこでおすすめの本が「2012年日本シリーズ速報おめでとう原巨 人日本一(日刊スポーツ)」リーグ、CS(クライマックスシリー ズ)、交流戦、アジアシリーズ大会、

日本シリーズ完全制覇の感動のシーンが 解説付きで大写真で描かれています。

◇ 若ちゃんのおすすめ本

メンタルヘルスまんが 知ってますか?

- うつまま日記
- ・7年目のツレがうつになりまして
- わが家の母はビョーキです
- ~他にもピアハウスにたくさんあります~



メンバーミーティング ピアの風





ピアハウスでは年に数回D. Dの日にメンバーミーティングを行っています。普段 思っていても言えない事、作業について・ピアハウスの利用について・スタッフ への要望など、とくに課題は自由でみんなが思っている事を話しあっています。

メンバーのみの話し合いとあって普段言えない事も発言してくれて、みんなも "そう思ったよ…" とか気軽に意見を言い合っています。作業のことはもとより、人間関係についても "こーいう 行動はいやだよねぇ" とかメンバーさんにしかわからないことも多く、それを伝えるにはどう したらいいかと話し合い検討しています。

最近はD. Dに参加するメンバーも決まってきてしまっているので、メンバーミーティングの日は特別にケーキやピザを食べれるよ~と誘っています。 メンバーミーティングでの発言は自由なのでどんどん意見を言って、みんなが過ごしやすいピアハウスを目指していきたいと思っています。 (ねね)

今後の予定

☆12月20日 フラワーアレンジメント(合同企画) 27日 大掃除、年忘れ会

12月28日~1月6日 年末年始休業

☆1月10日 料理教室

24日 ソーセージ作り

30日 須高発自立支援協議会フォーラム

☆2月14日 スポーツしよう(ミニテニス、卓球、バド)

21日 元気アップ教室(合同企画)

28日 ピアの風メンバーミーティング

☆3月 防災訓練

精神保健福祉セミナー





パピさんの思い





私はうつ病歴10年程になります。一時は自分を 消したいと自殺未遂を何度も繰り返していました。 でも死にきれず完全に心が下向きでした。

生きていく以上ストレスというものは誰にでも 必ず付きまとうものです。みんな戦っているので す。私も病気に気づく前は、ストレスに負けじと 色々とあがいていました。本を読みあさったり、 音楽を聴いたり、はたまた演劇(宝塚)鑑賞に凝っ てしまったりもしました。

そして何より後悔すべきは、お金を使うことに ストレス発散を求めてしまったことです。(今思う とやはりあの頃は病気だったのだと思います。) 今では役にも立たないお高いものが、ところ狭し と残っています。

そんなことをしていた自分、働か(け)ない自分、 それらを見つめるたびに後悔と将来への不安に悩まされています。ところが散財してしまった後悔からか、なぜか急に節約の虫となってしまったのです。お金をはじめ電気、ガス、水道、はたまたテレビ、これから寒くなるのに暖房の節約。なぜなのでしょう。自分でも理解できません。家族にも強要し口うるさく負担をかけています。このままではいけない。自分でも分かっています。自分でも止めたい、でも止められないのです。私の存在でさえ重荷なのに家族にまで益々負担をかけてしまう。申し訳ない気持ちでいっぱいです。ごめんなさい。

しかし、家に閉じこもってばかりいると、目に入るものだから、逆に症状は悪くなるばかり。



このままでは家族まで病気になってしまう。そこで 部屋にこもってばかりいるのはよくない、外に出れ ば良いのではないか、という結論に思い至りました。

以前姉が地域活動支援センター(ピアハウス)というものが幸い近くにあることを調べてくれて(感謝)、しばらくご無沙汰でしたが、また通ってみることにしたのです。調子が悪い時は出かけられませんが、ピアハウスに行くと同じ悩みを抱えている人達やスタッフの皆さんが明るく優しく迎えてくれます。そこで色々な話を聞いたり聞いてもらったりと、お互いのことを話したりしていると、余計なことを考えずに済み、心が和んできます。不思議と家にいる時のイライラ感が無くなるのです。

だから開所している間は、始めから終わりまで 居座っています。付き合って話をしてくれるスタ ッフの皆さんには、ありがたい感謝の気持ちでいっ ぱいです。

この先、またどうなるのか不安 ですが、今は家族のことを考え、

なるべく節約の虫を抑えるように努力しています。

ストレスなしで生きていくなんてことは誰にもできないのです。塞いでばかりじゃいけません。自分から行動しないといけませんね。お互いの話を聞いたり、聞いてもらったり、時には意見してもらったりとたくさんの人達と関わっていくことが、気持ちの切り替えにもなるし、自分自身のことを見つめなおす機会ともなって、病気の回復にもつながっていくのではないでしょうか、と最近そう思えるようになりました。

須坂市第2勤労者研修センター 改修工事

11月19日から3月5日の予定で、スロープ取付等の外囲設備とトイレ改修などの改修工事が行われています。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

1月7日(月)~2月10日(日)は みんな、ピアハウス新町へ!

> 開所日 月曜日~金曜日 開所時間 9:00~16:00

*この期間中はピアハウス北須坂作業所は閉所します

しばみや荘









(2)

開所当初から入居していたSさんが新生活に向けて翔び立ちました。

この7年の間、色々な事があって 長いようで何か物足りないようです。 でも世話人さんによくしてもらい、 本当に楽しい7年間でした。 本当にありがとうございました。

S. S



ありがとうございました♡

☆赤い羽根共同募金 災害にも備えて電気を 使わないストーブ2台

☆ときわ会様 寄付金



☆㈱田中紙器様

・スポーツ交流会支援金

・エプロン



(作業時に使わせてもらっています)

北信自動車学校様

☆送迎ボランティア

その他たいへん多くの皆様にさまざまなご支援をいただきました。



* すざかの風 ^{*} 年会費

> 今年度分未納の方は ご協力よろしく

*





今年もたいへんお世話になりました 新年もよろしくお願い致します 皆様のご健康と

ご多幸をお祈り申し上げます