

ぼらんていあ倶楽部



西東京ボランティア・市民活動センター

〒188-0011

西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター

TEL 0424-66-3070 FAX 0424-66-3555

E-mail info@nishitokyo-vol.jp

Website <http://www.nishitokyo-vol.jp>

精神障害について考える前に考えなければならないこと

精神障害者地域生活支援センター・ハーモニー 和地 俊彦



9月2日、厚生労働省から「精神保健医療福祉の改革ビジョン」が発表されました。この中で、「(全国の精神科病院入院患者およそ35万人の内)受入れ条件が整えば退院可能な約7万人」を向こう10年間で退院させる、という方向が数値目標と共に示されました。一方、後日同じく厚労省関係の審議会での配布資料「精神保健福祉対策本部(本部長・厚生労働大臣)について」の中では、現状として、「住民の大多数」(原文のまま)が精神障害者を「こわい、かわっている。」と感じている点を、今後解決していかなければならない課題として挙げています。「ほとんどの人」が精神障害者を「こわい」と感じてしまう現実が今も続いていることを改めて突きつけられたような気がして、むしろそのことに「こわさ」を感じてしまいました。

皆さんは、「精神障害」という言葉を聞いたときどんなことを思い浮かべるでしょうか?精神科病院に勤務するようになって約20年。さらに支援センターが開設されてから約1年半。今まで自分が接してきた「精神障害がある」といわれる数多くの人たちと「こわい人」というイメージが、私にはどうしても結びつかないのです。むしろ逆に、最も代表的な精神疾患といわれる「統合失調症(かつての精神分裂病)」の患者さんの中には、何よりも「世間(の人々)」を恐れる人たちが大勢います。発病後に受けた周囲の人々からの無理解や拒絶された体験は長く影響します。最近注目されることが多い「人格障害」といわれる方々も複数知っていますが、周囲の人々を混乱させ、心理的に「振り回す」ことはあっても、その方たちは誰よりも「自分を傷つけている(精神的にも身体的にも)」ことがもっぱらです。

精神障害は - 身体やその他の障害と全く同じように - その人の一部分ではあっても決して「その人全体」ではないということ、「恐れと不安」を抱いているのは誰よりも当事者であるということをもっと多くの人に理解してもらえたら、といつも思います。そのために、知識を得るのと同じぐらい、あるいはそれ以上に重要なのが実際の交流の機会ではないかと私は思います。先に触れた厚労省の資料の中でも、病気への誤解、他者(精神障害者)への誤解を解消するために、「心のバリアフリー宣言」- 正しい理解 気づき 相談と受診 互いに支えあう社会づくり - が提唱されています。社会や身近な対人関係の中に不安が高まりがちな現代の中で、互いに「恐れと不安」を抱えるような現実から、互いに支えあう社会づくりへ、変えていくために大切なものは、私たち一人一人の小さな体験の積み重ねではないかと思うのです。

11月

ファーストステップ講座

12月

精神障がいをもつ人をこわいと思いませんか。病気への誤解、精神障がい者への誤解を解いて、精神障がいに苦しむ人々への理解を深めます。精神障害者地域生活支援センター・ハーモニーの和地俊彦さんにお話をさせていただきます。

日時：11月20日(土)13:30~15:00

高齢者疑似体験・朗読体験
年をとれば誰でも身体の機能が衰えてきます。そのことが日常生活でどのくらい負担になるのか体験します。また朗読体験では人前で本を読む楽しさ・難しさを体験します。

日時：12月18日(土)13:30~15:00

ファーストステップ講座 毎月第3土曜日開催 13:30~15:00 参加費：無料

(今後の予定) 場所：西東京ボランティア・市民活動センター活動室(田無総合福祉センター4階)

11月20日	精神障がいについて(ハーモニー)	05年1月15日	知的障がいについて
12月18日	高齢者疑似体験・朗読体験	2月19日	車椅子体験・手話体験

体験はどちらか1つを選んでいただきます。

第4回市民まつりに参加します!

多くの方に西東京ボランティア・市民活動センターを知っていただきたい。そんな思いから今年は市民まつりに参加します。

日時：11月14日(日) (市民まつりは13日も開催)
9:30~15:30

会場 ひばりが丘団地 野球場

(ひばりが丘団地名店街・西友裏)

内容 ボランティア出張相談・展示・車椅子体験
(体験は雨天中止)

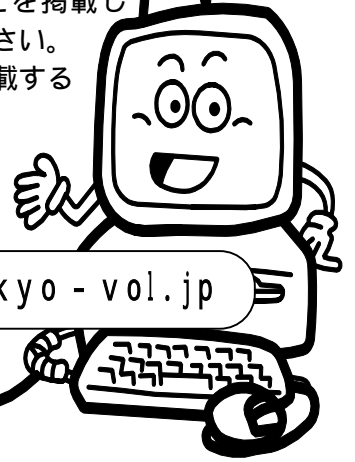
西東京市社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動センターの他に、バザーや模擬店などで参加しています。皆様ぜひ遊びに来てください。お待ちしております!

市民まつりの詳細については、市報やポスターをご覧ください。

ホームページ できました!!

西東京ボランティア・市民活動センターのホームページができました。講座情報、ボランティア募集情報などを掲載していきます。どうぞご利用ください。また、地域のイベントなど掲載する情報をどうぞお寄せください。お待ちしております。

<http://www.nishitokyo-vol.jp>



講演会とシンポジウムのお知らせ

『NPO・ボランティア活動入門 はじめよう! 市民活動!』

わたしたちの生活の中で、なぜボランティア活動や市民活動が必要なのでしょうか。どうしたら市民活動に参加することができるのでしょうか。

さあ、この講座をきっかけに、あなたもボランティア活動や市民活動に参加しましょう!

日時：11月6日(土) 午後1:30~4:00

会場：東久留米市中央図書館視聴覚室(東久留米市中央町2-6-23)

講師：坂口和隆さん(NPO法人シャプラニール=市民による海外協力の会 事務局長)

シンポジスト：中西静江さん(子育て応援グループ「てぶくろ」)

金澤 淳さん(東久留米自主防災研究会)

森戸暢子さん(東久留米国際友好クラブ)

参加費：500円

定員：80人(定員になり次第締め切ります)

申し込み：西東京ボランティア・市民活動センターへ電話、ファックス、メールでお申し込みください。

ファックス、メールの場合は、お名前、ご住所、電話番号を明記してください。

TEL 0424-66-3070 FAX 0424-66-3555 E-mail info@nishitokyo-vol.jp



講師：坂口和隆さん



市民活動団体・NPO講座 ~実践編~

組織運営、維持発展のためにぜひご参加ください

テーマ	日にち	会場	講師	テーマ
“伝える”とは ...広報する理由...	11/17 (水)	東久留米市福祉会館 第一会議室	吉田理映子氏 (公益・非営利 支援センター東京)	会員制組織における 広報に関わる考え方 やテクニックを学ぶ
組織の労務管理	11/24 (水)	西東京市田無総合 福祉センター 第一会議室(3階)	高野剛氏 (社会保険労務士)	NPO法人の就業規則 作成のポイントなど 労務管理一般
パソコンの有効活用と リスク管理	12/1 (水)		穴田史朗氏 (NPO法人サライトネットワーク)	事務作業でのパソコン の有効活用とウイルス 対策など
効果的な会議の進め方	12/22 (水)	東久留米市中央公民館 第四学習室	青木将幸氏 (ファシリテーター事務所)	限られた時間で効率的 な議論を行うノウ ハウを学ぶ

開催時間：18時30分~21時

定員：各講座 30名

参加費：各講座 2,000円(1講座だけの受講もできます。受講当日ご用意ください)

申し込み：西東京ボランティア・市民活動センターへ電話でお申し込みください。

TEL 0424-66-3070

～治療中に思うこと～ 第4回

まず個人的なことですが、私は9月に骨髄バンクに患者として登録しました。

半年間の免疫抑制剤を使った治療は残念ながら全く効果なかったため、考えた末に「骨髄移植」をするという治療方針を選択したからです。今はドナーさん（提供者）待ちの状態です。ただ治療方針を選ぶと言っても、医療的な情報がないと選ぶに選べません。主治医からの情報や書籍、インターネットでの情報などを元に選ぶわけですが、その治療方針をきめるにあたって「セカンドオピニオン」というのを利用する患者さんが増えています。「セカンドオピニオン」というと自分と主治医の意見が合わない場合にのみするというイメージが強いようですが、治療を納得して受けるために利用する人が増えてきています。なぜなら大きい治療にはそれだけ患者を悩ませる大きい副作用が伴うからです。例えば、骨髄移植をするかどうか迷っている若い女性の患者さんの理由で多いのが、治療の副作用の「不妊」があります。男性の場合も生殖機能がなくなるのですが「精子バンク」というものがあり、精子を採取保存することでこの問題は解決されます。ただ女性の場合、卵子は保存できるのですが、実際に妊娠出産までにいたるのは現在の状況だとかなり厳しいからです。（例外的に骨髄移植をしても生殖機能が失われない患者さんもいます）自分の場合は患者の会の医療講演会を利用して、セカンドオピニオンの代わりにしました。私自身が会員になっている「再生つばさの会」では自分のような患者さんや元患者さん、そのご家族の方との交流だけでなく、血液内科で有名な専門医を招き医療的な治療方針についての講演や個別の質問時間などをとることができます。次回は患者の会について書こうと思います。それではまた。

長島陽介 yosuke_project@hotmail.com

ようすけプロジェクト ～骨髄バンクを支える学生・市民のネットワーク～ <http://yosukeproject.fc2web.com/>
長島さんは2002年12月（大学3年時）に骨髄異形成症候群という診断を受け、「免疫抑制療法」という治療を受けています。

ボランティアって大変？ 第2回 ボランティアしてみましょうか



いきいきと楽しそうにボランティア活動をしている人の話を聞くと、私にもできることがあったら...と思ったりしませんか？そのように思ったらすぐ行動してみましょう。西東京ボランティア・市民活動センターに連絡をすればさまざまな情報を提供してくれますし、ボランティアとして登録すると「こんな活動はいかがですか？」と声を掛けてくれます。ボランティア活動をしている友人がいれば、あれこれたずねてみれば、生きた情報を手に入れることができるのではないのでしょうか。

ボランティア活動といってもさまざまな分野があります。自分のできること、したいこと、どのくらいの時間を割くことができるかを整理してから行動を開始できればよいのですが、思いもかけない分野であなたが必要とされることだってあるかもしれません。とりあえず【私はボランティアをするのだ】と世間にむけて意思表示をしてみたいはいかがでしょうか。

サンメール尚和 ボランティア担当 渡辺昌美

NPO紹介

NPO法人 西東京花の会 公園で皆で楽しくガーデニング



社会のために何かしたいと思っている人は多いけれど、その何かが見つからないでいる。いろいろな調査でこんなことが報告されていると聞いています。「西東京花の会」は花づくりや庭いじりが好きな人が集まった市民団体です。創立後7年、会員数は100名近くになり、市内38ヶ所の公園などの公共用地で花壇作りをしています。車椅子で見物に見えた身障者の方からよく「いつもきれいな花を見せてくれて元気をいただいています」と感謝されますが、こちらはただ好きなことをやっているだけなので面映ゆいがぎりです。

こんなボランティア活動もあってもいいのではとお思いう方は仲間入りしてください。「好きこそ物の上手なり」派、「下手の横好き」派...どちらも歓迎します。

問合せ先 川島ヨシ子 TEL 0424-64-3997

参加者募集

「ステキです！輝いているあなた」

～50代60代のためのボランティアスクール～

定年を迎えた方、またはこれから定年を迎えようとしている方をはじめ、50代60代の方を対象にしたボランティアスクールを開校します。若さや健康を手に入れるには、どんなにお金をかけるよりも、生きがいを持って毎日楽しく生活することが一番と西東京ボランティア・市民活動センターは考えます。ボランティア活動の基礎講座、実際に活動している方の体験談、体験ボランティアなどを通して、一緒にボランティアをする仲間をつくりましょう！

対象:50代60代で、ボランティア活動を始めたい方

会場:田無総合福祉センター

内容:講義 テーマ「心と体を健康に保つ」など

体験 アイマスク車椅子体験など

その他 ボランティアのつどい参加など

日程:1月22日～2月26日の土曜日(19日は除く)

別に体験期間2月13日(日)～25日(金)あり

時間:15時～17時(2月12日は15時～18時まで)

定員:20名(応募者多数の場合は抽選)

参加費:2,000円(他にボランティア保険代300円)

申込方法:往復はがきに住所・氏名・ふりがな・電話番号・年齢・何を覚えてきたかを明記の上、下記までお申し込みください。

〒188-0011

西東京市田無町5-5-12 田無総合福祉センター4階

西東京ボランティア・市民活動センター

ボランティアスクール担当

応募締切:12月28日(火)必着

問合せ:西東京ボランティア・市民活動センターへ

TEL 0424-66-3070

E-mail info@nishitokyo-vol.jp



ボランティア募集

お問い合わせは西東京ボランティア・市民活動センターへ
TEL 0424-66-3070

文化祭のお手伝い

田無障害者福祉センターで日頃の活動を紹介する「文化祭」が開催されます。受付などを手伝ってくださる方を両日4名ずつ募集しています。
日時：11月25日(木)・26日(金)9:00~16:00
場所：田無総合福祉センター内
内容：受付・喫茶コーナー・手話通訳・ガイドヘルプ
その他：半日でも可。昼食はご用意下さい。

止水の会・書道のお手伝い

高齢者のリハビリを兼ねた書道のお手伝い。先生はいらっしゃいます。希望者は一緒に書道の勉強ができます。
日時：毎週木曜日 10:00~12:00(9:40集合)
場所：富士町福祉会館(富士町6-6-13)
内容：書道具の準備・後片付け等
その他：活動は毎週でなくても可。
(連絡先) 菰原 TEL 0424-69-8166

話し相手

南町にお住まいの80歳代の女性が、一緒にお昼を食べ、話し相手や買い物に付き添ってくださる女性ボランティアを募集しています。
月に2回程度。月曜日のお昼前後を希望。



プール活動 障がい児(者)の着替えとプール内介助

泳げなくても大丈夫。一緒に楽しんでみませんか。
日時：毎月第2・4土曜日 10:45~12:00
場所：西東京市スポーツセンタープール
連絡：西東京市地域活動の会かかも
(連絡先) 稲元 TEL 0424-64-2301



デイサービスのお手伝い

西東京市南町2丁目に12月1日(水)オープンする「マイズケアデイサービスセンター」で、レクリエーション活動や話し相手、趣味活動の指導・手伝いなどをしてくださる方を募集しています。月~土 10:00~15:00。曜日時間は相談の上。1日を通して活動される方には、昼食・交通費を支給。(連絡先)マイズケア TEL 0424-60-7051(担当)金子



イベント情報

煌めくまち西東京の創造 ~市民参加のまちづくり~

このまちに誇りとプライド、自信の持てるよりよいまちにするために、まずその意識を持つ私達で、ネットワークから出来ることを力を合わせて取り組みませんか?

第一部「市民円卓会議」

市民活動を行う団体等の代表者で団体同士のネットワークと協力体制の構築からまちの誇り・西東京ブランド等を一から一緒に創って行きませんか?

第二部「記念講演会」

松原明氏(シーズ=市民活動を支える制度をつくる会 事務局長)に、広く市民活動・協働等まつわるさまざまなお話、最新情報などを頂きます。

【日時】11月25日(木) 第一部 15時30分~17時30分 第二部 19時~21時

【場所】保谷こもれび小ホール

【入場料】第一部、第二部ともに無料

【主催・問合せ先】西東京青年会議所 瀧島 TEL 090-3812-9644



助成情報

ソニーマーケティング学生ボランティアファンド

自らの意志によって社会をより良くしていこうという Spirit と Plan を持ち、それを着実に実行できる大学生グループによるボランティア活動に助成を行います。

【応募資格】1: 大学生が中心となって活動しているグループ(代表が大学生で構成員の大半が大学生であること)

2: 日本国内にグループの活動拠点があること

3: 団体の設立主旨や活動内容が特定の政治、宗教、営利の目的に偏っていないこと

【対象グループ数・助成金額】 20グループ(最大件数) 各25万円(上限)

【募集期間】2004年11月26日(金)まで

【結果発表】2004年12月24日(金)ソニーマーケティング(株)ホムページ「Sony Drive (<http://www.sony.jp/>)」に掲載

【応募方法・問合せ先】 応募用紙の請求は「エントリー用紙希望」と記入の上FAXで請求するか、ホムページ(<http://www.sony.jp/>または<http://www.meijigakuin.ac.jp/~voluntee/>)よりダウンロードして使用。記入後の応募用紙は、郵送にて下記事務局まで。(FAX不可、締切日消印有効)

〒244-8539 横浜市戸塚区上倉田町1518

明治学院大学ボランティアセンター内「ソニーマーケティング 学生ボランティア ファンド」事務局

(担当:市川、大島) TEL&FAX 045-863-0384 月~金 10時~17時

* ぼらんていあ倶楽部は市内の次の施設、機関でも入手できます。ご利用ください。

西東京ボランティア・市民活動センター(ウェブサイトからもダウンロードできます) 西東京市社会福祉協議会 市役所 郵便局 公民館 図書館 地区会館 老人福祉センター 福祉会館 消費者センター こもれびホール ふれあいセンター スポーツセンター ファミリーマート(中町店) スポーツクラブプライズ