

RPJ News

2016年6月号

特定非営利活動法人(NPO法人)

精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project

〒115-0045 東京都北区赤羽2-45-8 ファーストビル赤羽205

TEL/FAX 03-5939-9603

毎月1回発行

E-mail ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp

発行責任者：志井田美幸/ 長野敏宏/ 仁木守

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

内容

* リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘 開催報告

事務局

(1) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘を振り返って

愛南町 越智 悠介

(2) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘 実施に携わって

愛南町 三好 啓友

(3) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘を終えて

愛南町 福田 真理

(4) リフレッシュ交流会の感想

愛南町 渡部 京子

* 事務局からのお知らせ

(1) 「メンタルヘルスとウェルフェア」第7号 イタリアの地域精神保健Ⅲ 発刊のお知らせ

(2) カナダ・トロント ACT セミナーツアー2016 参加者募集のお知らせ

* リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘 開催報告 事務局

今回のリフレッシュセミナーはご案内時点から皆様にお伝えしていた通り、セミナー形式をとらずお集まりいただいた皆様相互の情報交換や交流を通して親交を深めていただく「リフレッシュ交流会」として、6月18・19日に愛媛県南宇和郡愛南町御荘で開催しました。

会場はストックハウス平山寮、ここは物置であったり、音楽会場であったりの多目的スペースです。因みにステージや椅子はプラスチックコンテナを逆さにして板や段ボールを載せたものです。18日は梅雨の合間、天気にも恵まれ71名(会場ボランティア含む)の皆様にご参加いただきました。予定の13時を回ったところで、直ぐに交流会を始めるには少し時間が早いということになり、平山寮周辺の散策コースと愛南町の施設見学ドライブコース、海に出て楽しむクルージングコースの3コースに分かれ、17時まで散歩や見学、釣りなどを楽しむことになりました。17時から始まった交流会では、マグロの解体や握りずし、地元の焼き牡蠣や揚げなどを肴に酒も進み、交流の輪がいくつもでき、話の花が咲いていました。

翌19日は何処からともなく「参加者の報告会をしよう」ということになり、丸くなり近況報告会が行われました。そして最後に、次回の開催地は・・・と声かけすると、「帯広で開催します」との答えが返ってきました。ご期待ください。19日は少し雨が降りましたが、現地事務局はじめ多くの皆様の頑張りで有意義なリフレッシュセミナーとなりました。ご協力いただいた皆様、有難うございました。そしてお疲れ様でした。



会場のストックハウス平山寮



ストックハウス横からクルージングに



御荘湾の眺め(散策コース)

(1) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘を振り返って

愛南町 越智 悠介

愛あるまち“あいなん”より、みなさまこんにちは。

この度は、「リフレッシュセミナー2016 リフレッシュセミナー交流会 in 御荘」へご参加いただき大変ありがとうございました。一応実行委員長？をしていた越智です。みなさまへは、当日までリフレッシュセミナーの詳細をお伝えできておらず、“今度のセミナーは果たして大丈夫なのか？”“本当に開催されるのか？”と大変不安な気持ちにさせたことを深くお詫びいたします。そんなリフレッシュセミナーでしたが、どういった思いで今回のセミナーを開催させていただき、どんなことを思ったのかをここでは綴っていきたいと思います。

ここ最近では、“生き心地の良い街とはどんな街なんだろうか”とよく考えたりします。そうすると、まだまだ答えを出すには早過ぎる新参者の私なのですが、どうしても、その街にはいろんな人がいる、いろんな人がいた方がよいのだという答えに行き着きます。そんな中で、いつもリフレッシュセミナーには、本当に多様な方々が参加されていますが、どうすればそんな多様な方々と交流を深めることができるのかを考えたとき、それにはやはりセミナー形式をとらず、先生を作らず、フラットな関係でゆるやかに交流できた方がよい…その一心となりました。

さて、話は当日に…

昼間の大変蒸し暑い中ではありましたが、参加者の方々にはコース活動にていろいろと見学をしていただきました。みなさまいろいろと考えるところもあったと思いますが、とにかくそれぞれの活動における実践や考え方、地域とともに歩んでいくことが重要であると個人的には思っています。そして、夕方からの情報交換会では海の幸、山の幸満載で、お店では決して味わえないなんぐんの雰囲気をお楽しみいただきながら、できるだけオープンに、そしてフラットな形で交流を深めていただけたのではないかと思います。会場には何ともいえない心地よい空気が流れていたのではないかと感じています。

翌日には振り返りのミーティングが開催されたのですが、リフレッシュセミナー開催の経緯なども深くお聞きすることができ、その中で私に何ができるのかを考える機会となりました。本当にこれだけの人たちがつながっていれば、何かの時には大きな力になると思います。その大事なつながりを残し続けるためには、時にゆるやかな形にすることも重要ではないかと感じました。人と人とのつながりが、刻々と変わる時勢に戸惑うことなく、しっかりと自分を立ててやっていくための架け橋になると思います。

全体的には、不行きなところも多々ありました。また、形式だったセミナーをお考えになっていた参加者の方にとっては、かなり失礼なセミナーになったのではないかと思います。そのような中でも、参加者のみなさまにとって少しでも明日からの糧となっていれば幸いです。ちょっと無謀なトライだったと思いますが、この場を借りて、ボランティアの方も含め、今回のリフレッシュセミナーに関わってくださったすべてのみなさまへ深くお礼を申し上げます。

(2) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘 実施に携わって

愛南町 三好 啓友

皆さまこんにちは。

今年度のリフレッシュセミナー、リフレッシュ交流会 in 御荘へ多くの方々に遠方よりお集まりくださり、ありがとうございました。原点帰りの「交流会」として企画された今回のイベントは長野先生も言われましたように「冒険」だったと思います。私は今回事務局として携わることになり、入職2年目の私にとって「これでいいのだろうか」「参加者



実行委員長の司会で開宴



交流会場

マグロ一匹
参加者の胃袋の中に！



翌日の振り返りミーティング

の皆様にご満足いただけるイベントにできるのだろうか」と頭を悩ませていたのが正直なところでした。開催時にあっても事務作業や運営が気がかりでなかなか皆さんと交流できなかったのが私自身の反省点でした。

さて、一人反省会はこのままにして、ここからは御荘診療所で私が関わっている一部をご紹介します。「病院」から「診療所」となって大きく変わったのは、やはり「患者様」から「利用者様」となった方々の暮らしだと思います。帰ることができずやむを得ず閉鎖された「病棟」での社会的入院の生活から、よりオープンな環境である「グループホーム」の生活となり、様々な発見がありました。

まずひとつは、今まで見えてこなかった利用者様の能力や意思です。長く病棟という同じ環境で暮らしていると行動パターンは人それぞれではありますが限られてきます。そこから解放されることで、その人の新たな一面を見ることができました。元病棟スタッフもそんな場面に出会うたびに「こんなことまでできたのか」「この人はこんな想いを持っていたのか」と驚いた様子を見せています。

それに付随してふたつめは、今までそうして潜在能力を潜在のままにしていたことに気づき、それらをどうやって一人ひとりが最大限に能力として発揮し、意思表示をしていけるか、という課題が見つかりました。できないと思っていた、する機会がなかった、諦めていた、そうした想いに自信を取り戻していただくべく、どのようにその人の可能性を広げていくかを日々利用者様と接しながらスタッフも話し合っています。

挙げればきりが無いほどの変化に大変でないといえは嘘になります。ですが利用者様たちの新たな「希望」に触れることで不思議とその大変さも「やりがい」となり、また、私たちの「希望」となっています。多くの課題は残っておりますが、来年の帯広、再来年の出雲でどれだけの可能性が開けたのか、ご報告できればと思います。また皆さまにお会いできる日を楽しみにしております。



御荘診療所(元御荘病院)



ドライブコースの皆様
診療所裏のグループホームにて



小規模多機能型居宅介護
事業所「アロハ」(城辺地区)

(3) リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘を終えて 愛南町 福田 真理

皆さまこんにちは。「リフレッシュセミナー2016 リフレッシュ交流会 in 御荘」に参加いただき、ありがとうございます。今年の4月に入職した私にとって初めてのリフレッシュセミナーだったのですが、皆さまをお迎えする立場として参加できたことを大変嬉しく思います。セミナー形式をとらず、フラットな関係での交流会でしたが、自由に語り合いながらゆったりとした時間の中で皆さまが過ごされている様子を見ることができました。ご多用の中、遠方よりお越しくださった皆さまに、少なからず気分をリフレッシュしていただくことはできたのではないかと思います。嬉しく感じています。

私は愛南町で生活を始めて3ヶ月となりました。まだまだよく分からないことばかりの日々ですが、愛南町での生活とリフレッシュ交流会を通して考えたことが大きく3つありますので、その内容を綴ってみようと思います。

まず1つは、「比べる」ことの重要性です。今回のリフレッシュ交流会では、北は北海道、南は大分県と、様々な地域で活躍されている皆さまのお話を伺うことができました。私はその中で、他者を知ることは自分や自分が住む地域を知ることにもつながるのではないかと感じました。他地域での取り組みに目を向けてみることで、どこが違っているのか、なぜ違っているのか考えるを通し、自分自身を見つめ直すことができるように思います。だからこそ、これからは自分自身の活動の仕方を考える上で、目の前にある物事をじっくりと見つめるだけでなく、今回の交流会のように様々な人との出会いを大切にしようと思います。

2つ目は、「生活の多様さ」についてです。生活支援と一言に言ってしまうのですが、当然のことながら、例え同じ地域に住んでいたとしても生活の仕方はそれぞれに異なっています。どのように生きてきたのか、これからどのよう



認知症対応デイサービス
「結い」じょうへん(城辺地区)

に生きていきたいのか、まさに十人十色だということを、様々な人との出会いを通して強く感じています。そして私は、この多様さこそが居心地の良い街・環境をつくる上で欠かせないものなのだろうと思います。「色んな人がいて、色んなことがあって、だから楽しい」という感覚を共有しながら、これからもこの街の人達のためにできることを探していきたいと思っています。

3つ目は、「主観的な評価の重要性」についてです。どのように表現することが適切なのか分かりませんが、つまりは、患者さんや利用者さん自身による生活の評価がより良いものであることが重要なのではないかと思います。私は支援する上で、1人の人として生きている実感の持てる生活や、安心感があって希望の持てる生活を送っていただきたいという気持ちを、常に忘れないようにしたいと考えています。しかし、本当に必要なのは、支援者と言われる立場の人間がそうした思いを持っているだけではなく、地域で生活している人々自身が、自らの生活に満足感を持てることなのではないかと思います。そのために私は何ができるのか、簡単に答えが見つかるようなものではないと思いますが、この街の人達の「幸せを考えるための悩み」を、これからも楽しんでいこうと思います。



アロハ・ショートステイ(城辺地区)

今私自身が考えていることを十分に整理することができておらず、まとまりのない文章になってしまいました…。また皆さまとお会いできることを楽しみにしています。本当にありがとうございました。

(4) リフレッシュ交流会の感想

愛南町 渡部 京子

北海道から九州まで全国の皆様が、国内でも空港から一番遠い愛南町までおいで頂き、意欲的に交流を深められたことに感謝します。

エアコンのない平山集会所で雑魚寝をし、漁協の市場でバーベキューを楽しんだ第一回目のリフレッシュセミナーは、ヴィレッジ参加者の交流と繋がりを深める同窓会からスタートしました。

今回の交流会は「一生懸命に働き続けるとバーンアウトをする危険がある。継続して実践活動ができるエネルギー充電の場として、お互いに活動の方法等を学び合うチャンスとなる場として」国内の研修であるリフレッシュセミナーの原点を考える場になったと感じています。自分の思いを言葉にすることは難しいですが、リフレッシュセミナーで集う方々は同じ匂いがする方が多く、交流をすることで自分の活動の意味を言語化でき、エネルギーを引き出されるのが不思議です。

活動の方向性を確認してヒントを得る場となる国内研修は、これからも各地のアイデアで継続してほしいと思います。会員の皆さんが多くの仲間へ声かけをして盛り上げ、事務局の仁木さんご夫妻の協力を得て、これからも全国のお仲間が繋がっていただけることを願います。

* 事務局からのお知らせ

(1)メンタルヘルスとウエルフェア」第7号 イタリアの地域精神保健Ⅲ 発刊のお知らせ

昨年 2015 年のイタリア地域精神保健視察研修ツアー参加者原稿を中心に、最新情報を纏めました。

B5 版 158 ページ 定価 ¥1,800 + 税

※詳細は協会ホームページでご確認ください。ホームページでは ¥1,800 (税・送料・振込料込) 販売中

(2)カナダ・トロント ACT セミナーツアー2016 参加者募集中(詳細はホームページでご確認ください)

期 間 平成 28 年 9 月 18 日(日)～24 日(土) 7 日間

参加費 330,000 円 燃油サーチャージ・空港諸税は別途、締切り 8 月 10 日(水)

—編集後記— 愛媛県外から 36 名、静岡・大阪・島根・岡山・広島・大分からは自家用車(最長 11 時間)で、北海道・青森・長野・東京・大阪からは空港経由(松山空港から最寄りバス停まで 3 時間半以上)で、ご参加いただいた皆様、本当に・本当に有難うございました。心の荷物を下ろして夢を持ってお帰りいただけただいしょうか？

……「新しい 1 日 心のリフレッシュ応援します」…… (mamoru.n)

〒115-0045 北区赤羽2-45-8ファーストビス赤羽205 TEL/FAX03-5939-9603