明星福祉会を支える会々報　**第13号**

社会福祉法人

明星福祉会を支える会　会報

2022(令和４)年５月６日発行　　　　　　　　　　明星福祉会を支える会　　TEL:072-646-8851

**ごあいさつ**

　この春の桜は台風から3年、ひときわ色鮮やか、ぜい沢をした気分でした。そろそろ新緑の候、木陰の散歩、これ又ぜい沢です。

　令和3年は〝ステップ〟が開設10周年を迎え、わが会からもお祝いをさせていただきました。

　支える会も同級生で10年が経過しており、各方面の方々のご指導を得てここまでやってこれました。心より感謝申し上げますと共に、これからのご支援をよろしくお願いいたします。

　久し振りに会報が出来上がりました。お楽しみください。　　　　　　　　　　　役員一同

**令和３(２０２１)年度の活動報告**

明星福祉会も、令和３(2021)年度はコロナの影響があり、行事の縮小化や建物内で慎ましく済ますというものでした。それに伴い支える会の活動も例年通りとはいかず、小規模なものとなりました。

餅つき大会

**12月10日（金）ステップにて**

　コロナの中、例年より小規模で行われました。

支える会のメンバーは例年通り餅つきの手伝いをしました。

人, 屋外, 女性, 建物 が含まれている画像

自動的に生成された説明

ステップは、おかげさまで、昨年11月１日をもちまして開所10周年を迎えることができました。本来であれば式典を開催して盛大に祝賀を行うところですが、まだまだ余談を許さないコロナ禍の中、お祝いの気持ちを込めて少し豪華なランチの提供を行いました。

餅つき大会については、規模を縮小しましたが、例年通り支える会の協力を得て滞りなく行うことができました。ありがとうございます。支える会の皆様には引き続きご支援・ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人明星福祉会

　高槻西部地域活動支援センターステップ

　　　　　　　　施設長　吉村　哲也

**今思う事**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　高峰増美

　現在、世界でロシアによるウクライナへ侵攻が毎日テレビ新聞等で報道され、大変な事態に嘆き悲しむ思いです。

日本も80年程前までは戦争の惨事に巻き込まれ、そして敗戦となって終戦をむかえました。戦争体験者の人達も数少なくなってきましたが、私の父も戦地へ海軍兵として赴き、足に傷を負いながらも、命からがら日本に帰って来れました。けれども足の傷の痛みと苦しみに死ぬまで耐えながらの一生でした。

私の娘は、精神障がい者で心が繊細なのです。今のウクライナの状況がテレビに流れると、チャンネルを替えたがります。以前から娘は、平和と平穏無事が合い言葉となっています。多くの人達の尊い命が失われ又傷を負う戦争は絶対にしてはならないです。皆さんがそう思っていると思います。地球を傷つけないで労わる気持ちで、そして人々が平和に過ごせますよう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2022.3.25

**鬱について思う事**

（カウンセリングの必要性）

私は３８歳頃から鬱を患っています。それまでも身内の死や、家族間のごたごたに煩わされて疲弊していましたが、私が心を病むなんて夢にも思わなかったので、身体の不調とばかり思っていました。血圧が高くて、心臓がきゅっとなるので、循環器かとばかり思っていましたが、救急で医大に搬送されて、若い医師に精神科を受診してみませんか？と言われて、『あ～そうか』と内心思い、初めて精神科を受診しました。そこで医師に泣きながら自分の訴えを吐き出し、「今私はどんな状態ですか？」と尋ねました。そしたら医師は「軽いうつですね。」とおっしゃいました。

『鬱なのか…』

自分が全く考えてもいなかった心の不調に気づかされました。

そのことがきっかけに、精神科受診が始まり、３８年間紆余曲折しながら現在に至ります。

社会生活がまともに送れないほど症状がひどくて家族のものは私がもう治らないと思っていたようです。

私はとにかく話を聞いて欲しくて主治医に訴えました。主治医は私にばかり時間を掛けられないといわれましたが、それでも話を聞いて欲しくて食い下がってずいぷんと困らせました。数年そういう問答を繰り返し私も苛立ち、主治医もしつこいと。

そうこうしているうちに、主治医が「愚痴はほかに行って聞いてもらって。僕は時間が限られていて聞いてあげられない」と。

そこで私はとある心療内科でカウンセリングもあるクリニックを見つけて主治医に紹介状を書いて貰って、カウンセリングだけクリニックで受けられるようにしました。

それから早８～９年が過ぎて、隔週だったカウンセリングも月１回になりました。

鬱やその他気分障害等、精神疾患は精神科医との受診と薬物療法だけでは中々良くならないのではと思います。

認知行動療法やカウンセリングは精神疾患には必要だと思うのです。

精神科医は診療時間に多くの患者さんを診なきゃいけない。

ひとりひとりの患者さんの訴えをじっくりと聞いてあげられるのはやはり医師だけでは不十分だと思います。もっと専門性の高いカウンセラーの育成を望みます。

そして、誰もが保険診療でカウンセリングが受けられたらいいなあと、今後に期待します。

　　　　　　　　　　　　　　村井　知香子

　　　　　　　　　　　2022.3.7

**職員さんとの懇談会の開催を　是非！！**　　　　　　　倉町公之

　長男は現在５２歳、家から２キロくらいのところで一人暮らしをしています。

　１９歳の時発病したから、もう３３年経過したことになります。

　当初は、昼夜逆転、外出もままならない状況が続いていました。

　そのような中で、転機となったことの一つが、作業所への通所です。

　明星福祉会のワーク工房へ通所することとなりました。

　最初はみそ作りから始まり、味噌樽を３階まで運ぶとか、作業所の狭い急な階段に苦労した様子でした。クッキーの生地づくり、形作り、焼き上げ、販売なども苦労しながら、また、楽しそうにも取り組んでいました。

　日中行くところがある、仲間や指導員と一緒に作業し、話をする。結構、楽しそうにまた、

一生懸命務めていたと思います。

　明星福祉会を支える会の役員になって、１０年以上が経ちますが、年間の事業計画の中に作業所の職員さんとの懇親会が有ったと思います。

　最近、作業所を訪問したり、職員さんと接する機会も少ないので、コロナが落ち着いたら、職員さんとの懇談会を開催して、作業所の状況や当事者の様子について是非、伺いたいと思っています。

グラフィカル ユーザー インターフェイス, Web サイト

自動的に生成された説明

QR コード が含まれている画像

自動的に生成された説明

　マイペースな “写経“　　　　　　　　小寺　皓治

　いつの間にか、半紙に自分流に書くようになりました。絶妙な行間です。1年間分溜まると、初詣で野見神社に行った時に奉納します。

ダイアグラム

自動的に生成された説明

『エイリアン』

澤池知幸

**私の断捨離**　　　　　　　谷池敏子

私の娘時代は婚礼家具を御近所さんに見て頂くという風習が残っていて引き出しを開けてお見せするので一応、衣類を詰めておかなくてはならず両親が随分無理をして揃えてくれました。

今だったら現金の方が良いですよね。

着物を着て出掛ける事も無く日々の雑多に追われ、年月が流れ、柄も色も流行遅れになり着る事も諦めていましたが、いかにも勿体なく蘇らせ様とまずミシンを購入しました。

着物を解きチュニックに縫い変えましたが、まぁ〱の出来で、これで気を良くして何枚も縫いました。浴衣地をフレンチ袖のワンピースに、薄物の布地は裂く事にし、一センチ幅に長く裂き、それをかぎ針で編みベストに変身。

この様にして次々と作り変えているのですがなかなか終わりません。勿体ない精神が頭をもたげて来て捨てる事が出来ません。

いつになったらかたづくのでしょう！

**小さな「支え」を**　　　　久保　有

私たちはみんなお互い支えあって生きています。

困ったことがあるとき、話せる、相談できる相手、がいることは「気持ちを楽にして」生きていくうえで必要な一つだと思います。

作業所と通所者、そして「親」との関係もそうではないでしょうか？

通所する当事者、「親」も、作業所があったからすくわれたところがあったでしょうし、作業所はそれを利用する人たちがいて成り立っているとも言えるでしょう。

当事者、「親」そして作業所、お互いが「支えあって」いくことは、生きていくうえでの、ひとつのよりどころになっていると思います。

これからも、支える会は明星福祉会の小さな支えにと……思います。

