

楽しく通信



変わらないこと、変わっていくこと

事務局長 柳澤 淳子

開所時よりずっとテーマとしてきた「この街が誰にでもやさしい街でありますように」という想い。それは、携わる職員につながっていき「障害のある人もない人もともに手を携えて暮らせる街づくりに貢献します」という法人理念となりました。その理念を今後も変わらず実現していくために、職員の世代交代に向け、少しずつ運営の変更を進めています。

まず、事務局の仕組みを変え、事業所間の情報共有を密にし、法人内の相互理解を深めることにより、事業所の枠を越えて意見を出し合いながらより質の高い支援と、ニーズに応えられる事業運営を目指しました。近年の精神障害に係るニーズの広がりの中、自事業所のご利用者のニーズだけに目を向けるのではなく、それを全体化することで現状把握と優先課題の整理をし、ご利用者の声を支援に運営に反映していくことができると思います。それにより小規模

ですが4事業を運営していることが活かされ、自分たちの強みになっていくと考えています。

また、ご利用者が安心できる場所、相談しやすい場所にしていくには、職員が働きやすい職場であることも大切と考え、人事制度の再構築を進めています。「やりがいを感じながら仕事をする」と「自分らしく暮らすこと」が両立できることを目指し、これもまた仕組みを変え、必要なことを検討し作り始めています。

理念に沿った活動を「変わらず」続けていくために、今「変えること」はとてもエネルギーが必要です。ただ、その過程で皆が考え意見を出し合うことで得られるものも大きく、もうしばらくその時間がかかりそうですが、法人一丸となり進めていきます。

皆様には今後も変わらぬご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人 らく福祉会

●スペース楽

小金井市東町 4-10-14
TEL:042-388-6456
FAX:042-316-3664

●スペース楽・2

小金井市本町 1-6-11
エクセレンス小金井 1F
TEL/FAX:042-388-7887

●らく福祉会相談支援事業所

小金井市本町 1-6-11
エクセレンス小金井 1F-B
TEL:042-201-1150
FAX:042-202-9955

●グループホームこがねい

TEL/FAX:042-387-8468

●グループホームらく

TEL/FAX:042-383-6181





■スペース楽での出会いとその方々から影響を受けたこと

●発病

私がスペース楽に通所するようになってから早5年の歳月が過ぎ去ろうとしています。その間、職員さん、メンバーさん、実習生さんたちとの多くの出会いがありました。今回原稿執筆という機会をいただきました。改めて皆さんとの貴重な日々を振り返ってみたいと思います。

私が発病して会社に行けなくなったのは2012年の1月でした。精神科医療や薬物療法に多大なる恐怖心を抱いていた私は通院を継続することができずにすぐにドロップアウトしてしまい貯金を食いつぶしながら孤独と戦う日々を過ごすことになりました。

そのときは特に何の治療も受けていたわけではなくただ自然治癒を願って漠然と過ごしていました。初めのうちはゆっくり休んでいたらじきに回復するだろうと思っていましたが何年たっても一向に回復する兆しが見えてきません。私は貯金が目減りしていくのを見ては強い焦燥感に襲われたものでした。このままでは自分はどうなってしまうのだろうか、私の心は常に暗闇の中をさまい歩いていたのです。

●意を決して市役所へ

そしてついに貯金が尽き果てる時が来ました。しかしその時点で何らかの打開策を思いついていたわけではありません。私は意を決して市役所に相談に行こうと思いました。私みたいな体調が悪くなってしまい満足に働けない人間でも考慮してくれる会社があれば紹介してもらいたいと思いつきにもすがり思いで市役所に行くことにしたのです。

市役所に相談に行くと決めたもののいざ行こうとするとどうしても身体が拒否反応を起こし

てしまいます。正直にいうと怖くて身体が震えてしまい市役所に行けないのです。子どもころから市役所に相談に行った人がけんもほろろに追い返されてしまう様子をテレビなどを通じて散々見てきたからでした。元刑務官の人などに脅されて震え上がる生活困窮者の哀れな末路をこれでもかと見せつけられていました。

私は行政支援や精神科医療などに心底怯え切っていたのです。そして役に立たなくなった人間は社会から厄介者、お荷物として扱われてゴミのように捨てられるに違いないと信じて疑いませんでした。それが当時の私の嘘偽らざる心境だったのです。

それでも他に頼るところもないのでどんなに恐ろしくても市役所に行くしかありません。しかしいきなり市役所に行くのは怖すぎるので、まずは駅前の図書館で気を落ち着けて精神を統一します。それから市役所に向かおうとするのですがどうしても怖くて明日、また明日と先延ばしにするうちに数カ月が過ぎ去りました。そしてようやく市役所にたどり着くことができたのです。

●スペース楽での衝撃

良心的な市の職員さんに対応してもらい私の先入観は一気に払拭されました。想像とのあまりの違いに私は全身の力が抜けてしまいその場に泣き崩れてしまったのを今でも鮮明に覚えています。そしてその良心的な職員の方に紹介された支援機関がスペース楽だったのです。

スペース楽に通所し始めて私は当事者の人たちと知り合うことができました。それまで私には当事者仲間というものがいませんでした。周りは健康な人たちがばかりで自分だけ発病してしまい誰にも理解されない孤独な当事者だったのです。

当然当事者のイメージも最悪でした。世間から蔑まれ、後ろ指さされながら惨めに日の当たらない場所で生きていくしかない、そして誰にも理解されずに苦しみ続けている人々に違いないと思い込んでいました。

しかしスペース楽の人たちを見て私は度肝を抜かれることになります。メンバーさんたちが談笑しながら仕事に真面目に取り組んでいました。また、レクリエーションも豊富に開催されていました。職員の方々も当事者を蔑んだり、嘲笑ったりするようなことはまったくありませんでした。私はこんな世界が存在するのかと衝撃を受け、何度もほっぺたをつねったものでした。

多くのメンバーさんとの交流でたくさんの癒しと刺激をいただいていた私ではありますが皆さん一人ひとりにたくさんの思い出があります。

●多くの方との出会い

・Aさん

特にAさんとの出会いは私には忘れられないものとなりました。

Aさんは精神疾患の当事者への偏見や差別が甚だしい時代を生きられて、世間に対して恨みを、自分に対して恥辱感などを抱いてもおかしくないようなご苦勞があったのではないかと感じるのですが、Aさんと作業などをご一緒させていただいてもそのような雰囲気は微塵も感じたことはありませんでした。

しかも作業においてはご自身の高潔なる精神が自然ににじみ出てこられる方でした。自分の評価や出世や待遇アップのためになるわけでもないのに、決して人の目にはつかないけど人間として本当に大切なことを自分の生き方として黙々と取り組んでおられました。

Aさんからは自分の利益を超越した仕事への取り組み姿勢というものを、後ろ姿から学ばせてもらいました。利益のために人を欺き、踏み台にすることもある卑しい競争社会に打ちのめされ

ていた私は本当に救われたものでした。

・Bさん

Bさんからは回復することへの気持ちの強さを教えてもらいました。また、先生と服薬調整を続ける姿を見て、私も服薬調整の大切さに気付かされ、今の主治医との関係の取り方を見直し、服薬の相談などを積極的に心がけるようになりました。

・Cさん

大手企業にお勤めされていたCさんの真面目な働きぶりは、スペース楽に通われてからも変わることなく、定年までは勤め上げようという気持ちが感じられ、私も会社員時代を思い出し、表舞台からは外れてしまってもブレずに生きていくことの大切さを学ばせてもらいました。

スペース楽で出会った方々は日の当たる既定路線の組織で出会った方々ではありません。しかし逆にだからこそ私の人生において強い印象を受けたのです。

スペース楽というぬくもりある事業所だからこそ出会えた皆さんとの思い出を胸に、これからも力強く歩いていけたらと思っています。

(スペース楽／サカイ藤岡)



スペース楽・2 活動報告



■それぞれの挑戦

スペース楽・2は、訪ねてくる人たちから「ここはいつ来ても変わらないね」「時間が止まっているみたいにそのままだけど、ほっとする」と言われ続けてきました。そんな変わらない私たちの、挑戦し続けた日々をご紹介します。

楽・2では、1年間に3回ほどメンバーの皆さん一人ひとりと生活を振り返る時間をもっています。そこでは、毎日大変なこと、気になっていること、できたこと、できなかったこと、やろうと思っていることが語られます。

初めは、皆さんほとんど話せません。今が精一杯という様子です。でも、少しずつ話せるようになります。精一杯な毎日を振り返っていくと希望が湧いてくるようです。「自炊をしたい」「映画を観に行きたい」とか「今の生活を続けて健康でいたい」とか。毎日淡々と過ごしているように見えるメンバー全員がなりたい自分を

もって1日を過ごしています。最近はお仕事をしようと就労移行支援事業所に通うメンバーが何人もいます。そろそろ楽・2のプログラムは卒業です。

みんな、希望が叶うと次の希望が出てきます。それを一緒に見つけて、変わらない環境で安心して挑戦をするお手伝いができたなら、職業人としてこんなに魅力的な挑戦は他にないと思うのです。

令和4年4月から今まで以上に地域の皆さんとのつながりをもつことを目標に掲げて活動を展開してきました。コロナウイルス感染症の影響でなかなか思うようにはいかないことも多くありましたが、まずは、精神保健福祉に関わる皆さまと活動を共にできたこと(江戸小紋型彫り体験会・スペース楽・2 音楽会)をこの誌面で紹介したいと思います。

(スペース楽・2/鮫島貴子)

■江戸小紋型彫り体験会【8月17日(水)】

OT(作業療法)の時間のスペシャル版として江戸小紋型彫り職人の高井章夫先生をお招きし、体験会を開催した。参加者は、「スペース楽」からの参加者も含め7名。「あじさい会」からも見学者があった。

江戸小紋とは、江戸時代の武士の袴(かみしも)に用いられた染め物。柄が非常に小さく、近寄ると精緻な柄が見えるのが特徴。

まず高井先生によるこうした江戸小紋の説明と、作品の紹介から。その後、職人が使う小刀の持ち方と彫り方を教わり、実際に型紙を彫る作業に入った。



できあがったコースターを手に

型紙は、3枚の和紙を柿渋で重ねたもの。水に強く伸び縮みにくい型紙に、小刀で精密な模様を彫り抜く――根気と時間が必要な作業だ。

そのため、集中して、時間をかけて行うことで心が落ち着き、ストレスが解消される、といった効果も。

参加者は最初は緊張した面持ちだったが、作業に入ると慎重に進める人もいれば一気に進める人もいて、それぞれ個性を発揮。「細か〜い!」「写経みたいだね」などと言いながらも、集中して取り組んだ。

彫り終わった人から型染め開始。小皿に染料を入れて水で溶き、刷毛で、頬紅を塗るような感じで色つけをする。素敵なハガキやコースターができた。

作品は各自持ち帰り。細かい作業で苦勞した分、大切に使いたい作品となったのでは。日本の伝統工芸に触れられたことも、良い記念になったと思う。

【高井章夫先生プロフィール】

三重県鈴鹿市の型彫り職人の家に生まれ、いったん職人から離れたが、1200年続いた型紙の危機を知り、現在は貴重な技術を次世代につなげるため、東京都青梅市に工房を構え教室を開催。

(スペース楽・2/江本由紀)

■スペース楽・2 音楽会【10月4日(火)】 at 小金井 宮地楽器ホール 小ホール

音楽は楽しいばかりでなく心身に訴える。録音されたものも良いけれど、生演奏はより顕著だ。この音楽会は、利用者の皆さんがそんな良い音楽(生演奏)に触れる機会を作りたいという思いから生まれた。

初の試みだったため、会場探し、会場での打ち合わせ、ポスターやパンフレット作りなど、約半年間、手探りで準備を進めてきた。

演奏者は、ピアノの菊池美奈子さん、ヴォーカルのtomo the tomoさん、ヴァイオリンの湯尻由梨さん。演奏は圧巻で、会場の空気が歓喜で震えているようだった。曲目は「ステイ・ゴールド」(スティービー・ワンダー)や「ムーン・リバー」など映画で使われた曲、ヴァイオリンをフィーチャーした「情熱大陸」など。曲間のおしゃべりも楽しく、演奏者と観客が一体となる生演奏の醍醐味を味わった。

あえてステージ台を作らず演奏者と観客の距離が近かったこともあり、アンケートでも、生の音は感動的だった。

た、至近距離での生演奏は迫力があって、といった声が多数。コロナ禍で演奏する機会の減った演奏者にとっても、私たちにとっても、貴重な機会となった。

これをきっかけに、音楽の素晴らしさを思い出した、あるいは気づいた皆さんが、これからも音楽に親しみ、人生をより豊かにしていってくれたらと願っている。

(スペース楽・2/江本由紀)



左から、菊池美奈子さん、湯尻由梨さん、tomo the tomoさん

■新製品紹介

【刺しゅうとビーズのバッグ】

大きな花の大胆な図柄に、中心部のビーズが華やかな個性的なバッグです。

後ろに1つ、内側に2つ大きなポケットがあって使いやすいです。



【ブラウス】

OT(作業療法)の時間に、さらしの布を染めました。その空色に染まった布をブラウスに。さらに刺しゅうを施して…オリジナルの素敵なブラウスができました。

【クリスマス商品】

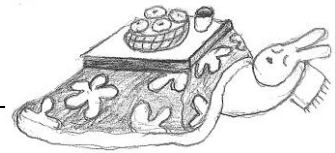
毎年この季節にはクリスマスの布を使った新製品がたくさん生まれます。鍋敷き、小物入れ、クッションなどなど。12月の展示会でも好評でした。



※ほかにも織りやポーチ、刺し子のふきんなどさまざまな商品があります。スペース楽・2のInstagramで随時紹介していますので、ぜひご覧ください!

(スペース楽・2/江本由紀)

グループホーム活動報告



■グループホームでの生活

当事業所のグループホーム(以下 GH)はアパート型で、一般の賃貸物件を借りるときと同じように一人一部屋利用してもらうため、一人暮らしに近い GH となっています。

GH の入居が決まったら、利用者さんが将来やりたいこと、それを叶えるために GH でやりたいこと、取り組むこと、好きなこと、休みの日にしたいこと等、その人に合った過ごし方を探して生活を組み立てます。

職員は利用者さんと平日は毎日顔を合わせ、

休みの日は電話で安否確認をしたり体調などを聞かせてもらったりします。職員と関わるのは顔合わせや必要な支援を行うときくらいで、利用者さんは基本的に各々の生活スタイルで過ごされています。

今回は GH を利用している方がどんな生活を送っているのか、一人暮らしに向けてがんばっていることや、息抜きにどんなことをしているかなど、日中活動がある日と休みの日の過ごし方を聞かせてもらいました。

(グループホームらく／小野寺祐美)

●利用者さんの一日

A さん		B さん	
活動の日	休みの日	活動の日	休みの日
起床・朝食 準備		起床・出勤	起床
デイケア	起床・朝食 買物・掃除 余暇	仕事	準備
	昼食		権利擁護
	余暇		昼食
顔出し	電話連絡	電話連絡	顔出し
夕食・入浴 洗濯	夕食・入浴 洗濯	訪問看護 洗濯(週1回) 夕食 家計簿記入	夕食 家計簿記入 余暇
知人と電話	知人と電話	入浴	入浴
余暇	余暇	明日の準備	明日の準備
寝る前の服薬 就寝	寝る前の服薬 就寝	就寝	就寝

6:00

8:00

10:00

12:00

14:00

16:00

18:00

20:00

22:00

24:00

朝起きるのが苦手ですが、仕事や権利擁護に遅刻しないようにがんばっています。

余暇は買い物をしたり、カラオケに行ったり、友人と会ったり。ストレス発散になります。

入浴の時間が遅くならないよう調整中です。

デイケアがある日はアラームをセットしておきます。生活用品は週に1度休日にまとめて買うようにしています。

平日も休日も生活リズムはあまり変えないようにしています。

眠れないときは薬を使います。とん服の利用を考えて寝る前の薬の時間を決めていきます。

●今の生活について思うこと

アパートタイプでほとんど一人暮らしに近いけど、職員さんがいてすぐに相談できるのは安心します。一人暮らしに向けて自分で考えることも大事にしています。

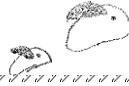
今は室内で過ごすことが多いですが、コロナが収まったら人が多いところにも出かけたいです。

●今の生活について思うこと

家族と離れてから親から教えてもらったことと、一般的なことの違いを感じています。できていないことも多いからがんばらなくちゃと思っています。

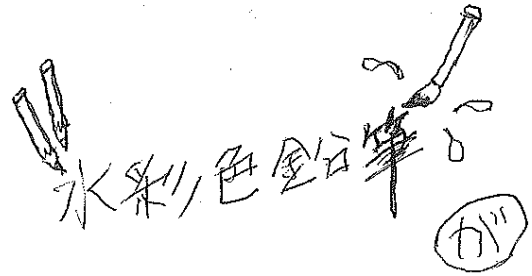
親と離れるのは寂しいし、辛いこともあるけど、支援者さんから自分の人生だからねと言われてそうだよなと思いました。

利用者さん投稿コーナー



テーマ「今はまっていること」「楽しい or ほっとする時間」

楽しい事は、コンビニ
で一人ごみ茶(缶)
菓子事(コンビニ)の
ハニゴ(菓子)も有り
2~3分位 続け
居ます。no.ニネ-ん(J)



Netflixで「ウ・ヨシキ護士は
天才肌」が面白かった。

U

ほっとする時間は、自分の家に
居ることです。落ち着きます！

今はまっていることは、
自分の体を癒せること。
食べて、飲んで、時を待とう！

のんき君

インターネットのこと

僕が普段家でやっていることはパソコンの
インターネットです。いろいろな事がありすが
その中でもよく見るのがアニメです。

Youtube・ABEMA・ニコニコ動画が
多いです。特に好きなのが、「三軒高鉄在
亀有公園前派出所」、「スラムダンク」、「美味
しんぼ」、「ゴジラ対メガゾウ」、「名探偵
コナン」です。
(1974) あにめ太郎

今はまっていることは、YouTubeを
動画で見ることです。

僕は音楽が好きで特にプロドラー
の動画とか外国のバンドの動画とか
あと動物が好きで猫の動画とか
見えています。

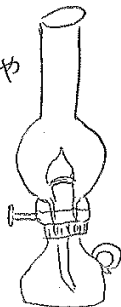
夜寝る前に1時間から2時間毎日
見ます。

これからYouTubeを見ることを
続けたいと思います。 T.W

私は 間接照明 やろうそくの
灯りが好きなのですが、友人
からもらった オイルランプに
今はまっています。。。
ゆっくり 湯舟につかる時や
寝る1時間くらい前に
ベッドサイドに灯します。

心が鎮まります

ちえぞう



私は、作業が終って、帰宅して、春から
夏は、姉連が用意してくれ、アイスコー
秋から冬は、ホットコーと1つの
チョコレートとイスに座って、ラジオを聞き
ながら 味っている時が、何とて、
心がやすんで、明日への活力と
注入している時間です。

とみちる

スペース楽では、一緒に働く利用者さんを募集しています

見学を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。スペース楽 ☎042-388-6456
スペース楽・2でもご利用を受付中です

小金井市にお住まいで、日中の居場所があったらいいなどお考えの方、
お気軽にお問い合わせください。スペース楽・2 ☎042-388-7887



～編集後記～

利用者投稿ページではもっと
多くの利用者さんの声を届けた
くて、改変しました。皆さんのほ
まっていることはなんだろう。
ほっとする時間などを知りたい
と思いました。

ぼくのほっとする時間は銭湯
に入ることです。都内の銭湯巡
りが趣味で、小杉湯のミルク風
呂が大好きです。牛乳を見ると、
飲みたいってより、浸かりたい
って思ってしまいます(笑)

(山根)

新年に立てた抱負を年末に見返
してみると、ほぼ達成することがで
きていてびっくり。その一つが「音楽
会」だった。生演奏を皆さんに届
けるとい願いが叶って実にう
れしい。演奏は素晴らしかった。
数日間、酔っぱらったような高揚
感が続いたほど。

さて今年も抱負を立てよう。不
思議なことに立てると大半は叶
う。数年来はまっている英語学習
はもちろん、学生時代弾いてその
後しまっいなしのヴァイオリ
ン修理も掲げようかな。(江本)

多くの利用者さんの投稿や活動
報告作成のご協力に感謝です。生
活スタイルの聞き取りの中で利用
者さんの過ごし方や思い、生活の
工夫等で載せきれなかったお話が
たくさんあるのが非常に残念で
す。

息抜きできる日があるから活動
の日もがんばれますね。私の最近
の息抜きは小説を読むことな
のですが、電子書籍を初めて購入し
たら画面上で紙のようにめくれるこ
とに感動してしまいました。

(小野寺)

らく福社会賛助会員

らく福社会賛助会員の皆様には、
温かいご支援ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。
今後とも、ご支援のほどよろしくお願い致します。

らく福社会賛助会員 年会費 一口 2,000 円

郵便振替 口座番号：00160-5-171403

加入者名：らく福社会

らく福社会 公式ホームページ

<http://rakufukushikai8.wixsite.com/koganeishi>

らく福社会

検索



Twitter (ツイッター) や Instagram (インス
グラム) もあります。ぜひご覧ください。

Twitter : twitter.com/Raku_fukushikai

Instagram (スペース楽) [instagram.com/space_raku](https://www.instagram.com/space_raku)

Instagram (スペース楽・2) [instagram.com/space_raku_2](https://www.instagram.com/space_raku_2)