



あしたば通信



あしたば会は平成5年「ひとりぼっちをなくそう」をスローガンに掲げて設立された当事者会です

令和元年5月発行 あしたば会機関誌 66号 会員数 81名（令和元年5月現在）

発行元 相模原市精神障がい者仲間の会（あしたば会）

〒252-0206 相模原市中央区淵野辺 4-15-6 ヴィーナズ 2F

地域活動支援センターカミング内「あしたば会」TEL042-759-5117 FAX/留守電 042-759-5118

E-mail chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com

あしたば会ホームページは「相模原市 あしたば会」で検索すればご覧いただけます

署名活動にご協力お願いいたします！

あしたば会では、障害者福祉手当、タクシー券、ガソリン券を守るための署名活動を行っております。署名は7月26日に市長に提出します！



あしたば会新キャラクター「あしたばちゃん」

「さがみハート展」詩を募集中！

今年で第11回目を迎える「さがみハート展」
展示される詩を募集しています！

募集期間：令和元年5月31日（金）まで
応募チラシはカミング・みなみ風などで

*詳しくは応募チラシをご覧くださいね！

平成が終わり令和を迎えました。平成5年結成されたあしたば会。平成という時代とともに歩んできました。この間、精神障がい者を取り巻く環境は変わりました。新薬が次々と登場し、認知行動療法、ACT、WRAP、マインドフルネス、オープンダイアログなどリカバリー方法も次々と出てきました。精神保健福祉関連の法律も改正を重ね（もしくは改悪か）、通所施設、グループホーム、相談機関も増えました。また有名人のカミングアウト（ジャニーズのは驚きました）も増えました。今度皇后陛下になられた方は当事者です。以前よりも社会資源が充実し、カミングアウトしやすい時代になったのかもしれませんが。

しかし、この間、精神障がい者は増加しました。自殺も減少傾向ですが相変わらず高い水準です。先日“中高年引きこもり61万人超”と発表され、若年引きこもりを含めると100万人は優に超えます。多剤大量処方も長期入院も身体拘束も差別も残ったままです。社会資源の充実が、必ずしも“精神的な生きづらさ”の解消に繋がっていないのは皮肉です。

「国際幸福デー」の3月20日に各国の幸福度ランキングが発表され、日本は156か国中58位。経済や社会保障や教育の充実から考えると低い気がします。項目別で低いのが「他人への寛容さ」92位。これが足を引っ張り全体の順位が低くなったそうです。

他人に不寛容な社会は、人間不信や対人恐怖や孤立を助長するように思います。日本人は表面的には優しいのに心の底は不寛容なのではないでしょうか。それは相手の心を一番傷つける態度です。他人への寛容さがない国では“精神的な生きづらさ”は無くならないし幸福度も上がらないように思います。もしこの国が他人に寛容な社会だったら“相模原事件”も“優生保護法”もなかったはずです。

「苦しみを乗り越えて今がある」

私が病気になったのは、親の介護ロスです。私の病気は、統合失調症です。統合失調症は、考えや気持ちがまとまらなくなる状態が続く精神疾患で、その原因は脳の機能にあると考えられています。

母が介護状態になったのは、私が中学の頃でした。下の世話をしてました。母は膠原病でした。母は、私が30代で亡くなり、その月に父が体調崩し、入院しました。私が頑張らないと、思って当時で言うヘルパー2級、の資格を取りました。資格を取得して訪問ヘルパーしながら、家では父の介護をしました。訪問先でオムツを、新聞紙にくるんで、処理してる利用者さんがあり、家でも真似しました。仕事先で勉強になる事も多かったです。洗面器にお湯を張り指先、手を温めてオムツを変えたりしました。

私が具合悪くなるわけもいかに、私は、自分が生きづらさを、感じながらも病院には、行きませんでした。介護に追われて、幻覚、幻聴が、あってもそれどころではありませんでした。思えば小学生の頃から、幻覚、幻聴は有りました。その頃は病気から来るものとは思わずにいました。

父が施設に入りましたので、私は、入籍しました。その後に父が肺炎をこじらし入院になり、病院で亡くなりました。父の介護も、終わりましたら、ふぬけのようになりました。

初めて、精神科に入院したのは、約10年前です。何も手につかずに、ヘルパーを辞めて、次の営業の仕事も辞めて、生まれつきの心臓の病気の手術を受けました。それから、毎年一回は精神科に入院しました。体重も130越えてましたが、精神科に入院して、半年、また半年で体重を50キロ落としました。2回目の入院時に、家の事が出来ないと言いましたら、医師から、ヘルパーさんに、家事手伝いしてもらおうと良いと言われましたが、家族（主人）の反対受けて出来ませんでした。

訪問看護から初めました。ヘルパーさんに家の中に関わってもらうのに、抵抗があったからです。しかし入ってもらうと、とても良い感じでしたので、初めは、掃除一時間半。何も手につかない状態になっていたので、洗濯物も畳めず、山の様になって畳をおおってました。掃除機もかけられませんでした。ヘルパーさんに片付けてもらって、掃除機かけてもらって、やっと生活感を味わいました。という感じでした。加えて料理一時間半を2日合計週3日にしましたが、慣れて来たのと、経済的な面で、今は掃除一時間、週二回。ヘルパーさんと会話して気持ちも楽になることもあり、若いヘルパーさんは娘の様に思います。仕事もしてもらいますが、会話も重視してもらってます。掃除ヘルパーさんは、とても丁寧に、有りとあらゆる所まで、びっくりする所まで綺麗にしてくださいます。ヘルパーさんと、会話しながら日々張りが出て充実してます。ヘルパーさんの他に、訪問作業療法士さん、訪問看護師さんに来てもらってます。精神科の他に、心臓血管外科、婦人科、耳鼻咽喉科、呼吸器科、整形外科に通っています。

普段はピアカムの活動しています。電話相談、講師、以前は、面談相談とかも、やっています。地域活動支援センター3型すぺーす・あい、で、作業、病気の学びをしています。あと、老人施設で利用者さんの話し相手のボランティアを、始めました。疲れやすいので、休み休みですが、そんな毎日を送っています。当事者会あしたば会、市の地域移行サポーター、ピアカムサポーター、スクラム写真展の実行委員もしています。それもこれも、ヘルパーさんに家事を手伝ってもらうことで、元気に慣れてきたからだと思います。



(山口由美子)

詩 2 編

月の破片

「Dreaming girl」

京の遠し所で
唇に紅をおく娘
時を舞い
悪い女に
あなたの幸せ消えてくださいな・・・
Past named past



1 塵の風にも飛ばされる木の葉のような僕
夢は飛んでいってしまうものばかり
でも僕の唇から一枚一枚木の葉は落ちる
僕はただのバカ者
でも僕だけでない
そんな世に風はふく風はふく
世はオレを木の葉のように軽いものと教えるのだ
神様はオレをバカ者だと教えるのだ
それでも風は時を刻むから・・・ 流すから・・・
コロコロー コロリーン コロリ

短歌 2 編

増田 寿昭

本棚の

「サラダ記念日」

読み返す

姉の初恋

どんな お相手

悪魔とは

甘い顔して

忍び寄る

酒も煙草も

我を惑わす



去る季節 緑の聲に涙を飾り

時折聴こえる季節の伝言
涙見せて
おいで此処へ

冷めた願いも目覚める運命と
呼んで焦らず
ゆっくり待つよ

空へと夢を重ねて見上げた
乏しき笑顔で
語る二人

澄んだ心を抱き締め唄えば
愛は深く
染まる君に

彼方の恋を知らずに微笑み
器に乗せて
最後に見せた苦しみ哀れみ
側に寄せて
川を渡る

(増田 純)



010210 - 3395438

名言集

偉人の名言は前向きな気持ちを引き出してくれたり、人生の意味などを考えさせてくれます。ただ綺麗ごとでは済まない人間の本性や人生の理不尽さも教えてくれます。アニメやドラマにもハッとさせられる言葉があります！

- 良い友人を得る唯一の方法は、自分がその人の良い友人になることである！（エマーソン）
- 笑われて、笑われて強くなる！（太宰治）
- あなたが一番影響を受けた本は？ — 銀行の預金通帳だよ！（バーナード・ショウ）
- 不幸なる人々は、さらなる不幸な人々によって慰められる！（イソップ物語）
- 過去は現在の解説にはなるが、解決にはならない！（アドラー）
- 弱い者ほど相手を許すことができない。許すということは強さの証だ！（ガンジー）
- 人生はすべて2つから成り立っている。したいけど出来ない。出来るけどしたくない。（ゲーテ）
- 学校で学んだことを一切忘れてしまったあとに、なお残っているもの、それこそ教育だ！
(アインシュタイン)
- 人間に言葉が与えられたのは、考えていることを隠すためである！（タレーラン）
- 男は知っていることをしゃべり、女は人に喜ばれることをしゃべる！（ルソー）
- ウソはつくな。ただし、本当のことは言う必要はない！（ジョージ・アファイヤ）
- さらに良くしようとして、良いものをダメにしてしまうことが多い！（シェークスピア）
- 病気になるのが不幸なのではない。病気に負けるのが不幸なのです！（ある思想家）
- 死ぬ気でやれよ！死なねえから・・・！（XJAPAN hide）
- 立派な人にならなくてもいいの。どうか、感じの良い人になって下さい！（金八先生）
- 自分の心に嘘をつく人は「ふたば幼稚園」の先生をする資格はありません。素直な気持ちの持ち主が子供の心を育てられるんじゃないですか！（クレヨンしんちゃん 組長先生）
- 道を選ぶというのは、必ずしも歩きやすい安全な道を選ぶってことじゃないんだぞ！（ドラえもん）
- とくどき理屈に合わないことをするのが人間なのよ！（しずかちゃん）
- 私の弟、諸君が愛してくれたガルマ・ザビは死んだ。なぜだ？ — 坊やだからさ！
(ガンダム シャア・アズナブル)
- 良い人か！その言い方、僕はあまり好きじゃないんだ。だってそれって、自分にとって都合の良い人のことを、そう呼んでるだけのような気がするから！（進撃の巨人 アルミン・アルレルト）



あしたば会ラッポルト

【あしたば会運営委員会】毎月第4土曜日カミング多目的室にて開催。見学は自由です。

9月度運営委員会 平成30年9月22日(土) 14:00~16:00 カミング多目的室

- BBQ大会 レクレーションについて 申し込み状況 役割分担
- みんなで語ろう会 9月16日の参加者数確認(13名) テーマ「障害者の幸せについて」
- ボランティア養成講座 日程確認 10月27日 派遣講師確認
- 発送作業 次回の発送作業(11月7日)
- 署名活動 集め始める時期確認 返信用封筒の切手代について 署名用紙郵送時期
- クリスマス会 申し込み状況 費用について 現地集合と駅の改札集合について
- 新春の集い 申込み締め切り日(1月10日)、参加費(会員700円)、定員(35名)

10月度運営委員会 平成30年10月27日(土) 15:00~16:50 カミング多目的室

- BBQ大会 申し込み状況 BBQコンロ数の検討 レクレーションの件
- クリスマス会 申し込み状況 人数の上限(30名まで)
- 新春の集い やまゆり会の助成金 チラシをカラーにする件
- 「けやきの会」から NPO法人化10周年記念行事での名義使用の件
- 語ろう会・みーと 「みんなで語ろう in 津久井」をボルト・ナット会と共催にする件
- ほかほかふれあいフェスタ ひびきから分配金をいただけた件
- 発送作業 11月7日(水)に行う
- 署名集め 時間切れで翌月審議

11月度運営委員会 平成30年11月24日(土) 14:00~16:00 カミング多目的室

- BBQ大会 参加人数の確認(59名) 収支の確認 感想
- クリスマス会 ボランティアと運営委員の班分け
- 新春の集い 参加費の決定(会員700円非会員800円) レクレーション
- 署名活動 提出先の宛名の件 集め始める時期
- キャラクターデザイン 2つの候補を清書したものを検討する
- みんなで語ろう会 事業所の職員の方に就労について話してもらう
- みーと 参加人数確認(10月:18名 11月:22名)

12月度運営委員会 平成30年12月22日(土) 14:00~16:00 カミング多目的室

- クリスマス会 参加人数確認(28名) 感想 収支報告
- 新春の集い 役割分担決め 役員集合時間確認
- みんなで語ろう会 2月24日講師を招く件
- みーと お菓子代の金額 お菓子持ち寄りをチラシに載せる
- 署名活動 署名用紙配布開始 返信用封筒の切手代
- あしたば会キャラクター 新春の集いで参加者に投票してもらう



1 月度運営委員会 平成 31 年 1 月 26 日（土）14:00～16:00 カミング多目的室

- 総会 日程の候補日 第 2 部茶話会でゲストを招く
- 新春の集い 参加者数確認（33 名） 感想 来年度開催するか検討
- 運営委員会 3 月は「かめの集い」と重なるので 3 月 31 日（土）に変更
- 発送作業 毎回発送物の量が多いので回数を増やすかどうか検討
- みんなで語ろう会 講演のテーマ・講師の確認「当事者の就労について」
- 署名活動 署名用紙を会員・関係機関に送付 3 月に実行委員会開催
- あしたば会キャラクター 新春の集いで投票結果を承認

2 月度運営委員会 平成 31 年 2 月 23 日（土）14:00～16:00 カミング多目的室

- 会計の件 今年度会計残高の報告 会計職の交代について
- みーと・語ろう会日程 みーと 3/17 4/21 5/19 7/21 8/18 語ろう会 2/24 6/16
- あしたば会総会 日程 2019/4/29 茶話会講師について
- 発送作業 日程 2019/4/3 発送物について
- 署名活動 集まり具合の確認 実行委員会について
- けやきの会イベント あしたば会の名義使用について承認

3 月度運営委員会 平成 31 年 3 月 31 日（土）14:00～16:00 カミング多目的室

- 総会 日程 2019/4/29 役割決め 講師との打ち合わせ
- 役員改選 会長選出と運営委員の承認
- 発送作業 2019/4/6 総会後欠席の方になるべく早く総会資料を送付
- 署名運動 集まり具合の確認 実行委員会について
- みーと・語ろう会 今年度の各月の参加人数確認
- 来年度の年間計画 カラオケ会（9 月） クリスマス会計画から削除の件

4 月度運営委員会 平成 31 年 4 月 27 日（土）14:00～16:00 カミング多目的室

- 総会 集合時間の確認
- 発送作業 日程・場所の確認 中身の確認
- みーと・語ろう会 次回以降の予定 6 月 15 日の語ろう会に講師を呼ぶ件
- 若葉まつり 当日、手伝える人の確認
- 連絡事項 けやきロック 海老名のリーダー会議 やまゆり会総会 れんきょう総会
- ボランティア講座講師 派遣講師の決定は来月以降に持ち越し

総会を終えて、あしたば会の原点に想いを馳せました！

平成 31 年 4 月 29 日（月）13：30～16：00、市民会館講習室において、第 26 回あしたば会総会を開催しました。会員、ボランティア、スタッフ、来賓など 30 名の方がご参加下さいました。

第 1 部の議案の審議に続き、第 2 部は森路子さんを囲んでの茶話会を開きました。森さんは 28 年間、相模原の地で精神保健福祉の分野に情熱を傾け、多くの当事者と出会い、ともに歩いてこられた方です。講演では、あしたば会やカミングの立ち上げ時に当時関わった人々の情熱や想いや苦労などをお話し下さいました。また、あしたば会には、結成時から掲げているスローガン「ひとりぼっちをなくそう」という“繋げる役割”や当事者の生きづらさを訴える“切実な声を拾う役割”を期待します」とおっしゃられました。森さんの包み込むような優しい話し方や当事者の目線におりて寄り添う姿勢は、当事者に関わる全ての方々に“お手本”にしてほしいと感じました。

選挙という方法は“仲間の会”に馴染まない！

今年度のあしたば会会長募集にはお二人の方が立候補され、運営委員会で話し合いましたが決まらず、運営委員の投票による選挙が行なわれ、その結果、三好一郎さんに決まりました。

複数の方が立候補された場合の会長の選出方法に選挙を取り入れたのは5年前です。当時は、皆さんにあしたば会への関心を持ってもらい、会の活性化のためになるのではないかと選挙という方法を取り入れました。しかし、今まで3回選挙を行ないました（1回は会員全員で、2回は運営委員だけで）が、毎回選挙の後、何か後味の悪い気持ちになりました。同じ会員同士、同じ運営委員同士でどちらかを選び、どちらかを落とすことは非常に心が痛みます。選挙には勝敗がつきものなので、ある種の残酷さがあります。それは“仲間の会”には馴染まないことに今更ながら気づきました。

そこで、臨時運営委員会をひらき、話し合った結果、来年度以降、会長の選出方法に選挙は行なわないことになりました。規約も変更し「選挙」という文言を削除し、「運営委員会において話し合いで選出」という文言になりました！ただ、いくら話しあっても平行線で、どうしても決まらない、その場合の決め方は来年まで1年かけて運営委員会等で考えていくことになりました。



障害者手当・タクシー券・ガソリン券、絶対に守りたい

相模原市が昨年の平成30年の1月に、障害者施策の見直し案を市内の障害者団体に示されました。その見直し案の中に「障害者福祉手当」「タクシー券」「ガソリン券」も入っていました。この3つは相模原市独自の制度で、条例で決められているのですが、私たち相模原市の障害者の生活を支える大事な収入源です。これら無くされるか、減らされるとなると障害者の生活に大きな打撃を与えます。2019年度は現状通り支給されるのですが、2020年度以降は、このままだと減らされるかもしれないのです。減額されるか、1級だけの支給になるかなどが考えられます。たしかに市の担当者は「まだ何も決まっていません」とお答えになりますが、決まってからでは覆すのが困難なので、先手を打つために署名を集め始めました。他の障害者団体と協力して相模原市長に訴えていこうと行動をおこしました。

昨年の12月以来、あしたば会では署名活動を行ってまいりましたが、今までにご協力いただいた会員やその他関係者の皆様には心より感謝しております。今現在 **1,200筆** ぐらい集まっております。目標数には、まだまだ足りませんが、障害者手当・タクシー券・ガソリン券を守りたいというみなさんの切実な思いは強く感じております。皆さんの切実な声を社会に伝えるのも当事者会の役割だと考えております。私たちに抜きに私たちのことが決められないように声を上げていきます。

署名を集める期限は7月20日で、市長に提出するのは7月26日を予定しております。



あしたば会インフォーマッチオーネ

◆ あしたば会ってどんな会？

あしたば会は正式名称を「相模原市精神障がい者仲間の会」と言い、こころの病を抱えながら、相模原で暮らしている精神障がい当事者と会の目的に賛同し協力している人の会です。“ひとりぼっちをなくそう”をスローガンに掲げ、イベントの開催、機関紙の発行、普及啓発などの活動を行っています。居場所を作り、人と人をつなげ、当事者と声を社会に発信しています。

◆ 運営委員・一般会員を募集しております

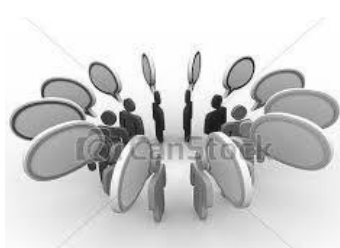
イベントに参加されたい方や会の目的・理念に賛同して下さる方の入会を募集しております。入会受付はカミングで行っております。入会ご希望の方は入会申込書をお書きの上、年会費 1,000 円を添えてお申し込み下さい。

◆ 『あしたば通信』への投稿を募集しています。

あしたば通信への投稿を募集しています。詩でも、俳句でも、短歌でも、エッセイでも、作文でも、絵でも何でも結構です。投稿して下さる方は、カミングか運営委員にお渡しください。

◆ あしたば会の主な活動

- ◇ 総会
- ◇ 運営委員会
- ◇ フリースペース「みーと」
- ◇ 新春の集い
- ◇ BBQ 大会
- ◇ みんなで語ろう in 相模原
- ◇ 普及啓発講演会
- ◇ 『あしたば通信』の発行
- ◇ 桜まつり
- ◇ ほかほかふれあいフェスタ
- ◇ あしたば FC (フットサル)
- ◇ 卓球の集い



快眠 大切なのは睡眠の「質」と「量」

精神障がいのある人で、睡眠で悩んでいる方は多くおられます。寝つきが良くない、深くぐっすり眠れない、何度も目が覚めてしまう、昼夜逆転しているなどがあります。眠剤を上手に使うことも大切ですが、他に“快眠”のために知っておくべきことがあるようです。

「質」の良い睡眠とは、寝つきが良く、起床時に無理なく起きることができ、熟睡した感じがあること。

「質」を良くするために

- 朝、太陽の光を浴びる！
体内時計を整えるのに有効です。
- 寝る前はスマホやパソコンの使用を控える！
画面のブルーライトは交感神経を刺激し眠りを妨げるそうです。
- 寝る前のアルコール、夕食は寝る 3 時間前までに！

睡眠の適切な「量」は、一般的には 6～8 時間程度が人間には適していると言われますが、“ロングスリーパー”の方と“ショートスリーパー”の方がおられ個人差があるそうです。年齢によっても違います。またよく眠れなかった日は「パワーナップ」(15～20 分の昼寝)も有効だそうです。

イベント情報

- **みーと（あしたば会のフリースペース）**
日時：令和元年5月19日（日）13：30～15：30
令和元年7月21日（日）13：30～15：30
令和元年8月18日（日）13：30～15：30
令和元年9月15日（日）13：30～15：30
場所：あじさい会館3階 第2・3和室
- **みんなで語ろう in 相模原**
日時：令和元年6月16日（日）13：30～15：30
場所：あじさい会館 第2、3和室
- **あしたば会卓球の集い**
日時：令和元年5月26日（日）13：00～15：00（5分前にけやき体育館ロビーに集合）
場所：けやき体育館（相模原市中央区富士見6-6-23）
参加費：無料です（障害者手帳があれば本人と付添いの方が無料です）
持ち物：上履き、動きやすい服装、タオル、飲み物、障害者手帳
【みーと・語ろう会・卓球お問い合わせ】
地域活動支援センターカミング内あしたば会 TEL 042-759-5117
相模原市立南障害者地域活動支援センター（みなみ風）TEL042-701-3932
- **あしたばFC（フットサル）**
日時：令和元年6月9日（日）18：00～19：30
令和元年7月13日（土）18：00～19：30
令和元年8月17日（土）18：00～19：30
場所：相模原市立総合体育館（相模原市南区麻溝台2284-1）
参加費：350円（継続して参加される方はスポーツ保険加入）
【あしたばFC お問い合わせ】 根岸 ☎080-3011-1056
- **発達障害・ひきこもりの家族の集い「ミモザ」が今年から始まりました！**
日時：令和元年5月22日（水）13：30～15：30
令和元年6月26日（水）13：30～15：30
場所：南区地域福祉交流ラウンジ（ポーノ相模大野2階）
主催：精神保健ボランティアグループひびき
【ミモザ お問い合わせ】 相模原市中央ボランティアセンター TEL042-786-6181
- **「さがみハート展」の詩の募集が開始されました！**
・今年で11回目を迎える「さがみハート展」の今年度の詩の募集をしています！
対象者：精神障がいをお持ちの方。 募集数：70点（70点を超えたら締め切りになります）
募集期間：平成31年4月20日（土）～令和元年5月31日（金）
【さがみハート展 お問い合わせ】
地域活動支援センターカミング TEL 042-759-5117
相模原市立南障害者地域活動支援センター（みなみ風）TEL042-701-3932

耳寄りかもしれない(?)情報が2つ!

年金受給者に「年金生活者支援給付金」が今年の10月から支給!

- 年金を受給されている方に情報です!今年10月から実施される消費税引き上げ(8%から10%)に対する低所得者対策として、国は年金に上乗せして、「年金生活者支援給付金」を年金受給者に支給します。2級で月5,000円、1級で月6,250円支給されます。ただし、(本当に残念ですが)生活保護と年金を併用されている場合、年金同様、給付金の分は生活保護費から差し引かれてしまいます。支給される期間が、いつまでも公表されていません。
* 厚生労働省と日本年金機構のホームページでも詳細は見られます。

【開始時期】

消費税が引き上げられる2019年10月1日から施行され、初回の支払い(10月分・11月分)は2019年12月中旬となります。

【支給要件】

- ・ 障害基礎年金受給者であること
- ・ 前年の所得が462万1000円以下であること

【給付額】

- ・ 障害等級2級の者・・・月5,000円
- ・ 障害等級1級の者・・・月6,250円

【年金生活者支援給付金を受け取るには】

支給要件を満たし、認定請求という手続きを行う必要があります。この手続きの詳細については、今後、特設ホームページなどでも告知されます。また、対象となる方には2019年9月頃に日本年金機構から手続きの案内を送付されるそうです。制度の概要などを確認したい場合は、ねんきんダイヤルまたは近くの年金事務所まで!

○ねんきんダイヤル：0570-05-1165 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6700-1165

○日本年金機構ホームページ(リンク) <https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html>

黒岩知事、精神障がい者のバス運賃半額に本腰を入れたか、ただの選挙対策か!?

昨年から、一部の航空運送事業者において、精神障がい者に対しても航空旅客運賃の割引制度が適用されましたが、JRなどの鉄道やバス運賃など身近な交通機関での精神障がい者への割引は身体・知的に比べて著しく遅れています。神奈中バスが、東京都内では身体・知的だけでなく精神障がい者も半額なのに、神奈川県内では半額にならないことに疑問を感じている人も少なくないと思います。これは東京都が神奈中バスにお金を出しているから実現しているそうです。

しかし、ようやく神奈川県は重い腰を上げたのでしょうか?今年2月18日、神奈川県議会で議員からの「精神障がい者のバス運賃半額は“ともに生きる社会かながわ憲章”の理念の具現化のために重要ではないか」という質問に対して、黒岩知事は『かながわ障がい者計画』に“精神障がい者に対する県内バス運賃の割引の導入拡大を図る”ことを初めて位置づけ、バス事業者に対して割引導入の働きかけを行う」と明言しました。これを受けて議員は「精神障がいの方が交通の様々な不便性から、結果として社会の中に出ていけないという現実的な問題がある」と指摘しバス運賃半額実現を迫りました。選挙前の発言なので、ただの“選挙対策”ではないことを切に願います!

あしたば会は相模原市に対して、長い間バス運賃半額を訴えてきました。県のこのような動きが相模原市にも影響し、精神障がい者のバス運賃半額が実現することを切に願います!

【相談場所一覧】

《相模原市の相談電話》

緑障害福祉相談課 (月～土 8時半～17時) 042-775-8811
津久井保健福祉課 (月～土 8時半～17時) 042-780-1412
中央障害福祉相談課 (月～土 8時半～17時) 042-769-9806
南障害福祉相談課 (月～土 8時半～17時) 042-701-7715
こころの電話相談 (月～土 17時～22時) 042-769-9819
“いきる” ホットライン自殺予防専門相談
(日 17時～22時) 042-769-9800

〈精神科救急医療情報窓口〉

月～金 午後5:00～翌朝8:30
土日祝 午前8:30～翌朝8:30
夜間休日に症状悪化の際に、必要に応じて精神科医療機関を紹介。
(神奈川 横浜 川崎 相模原共同運営)
TEL 045-261-7070

《その他の相談電話》

障害者110番(水曜 第3日曜 10時～17時) 045-201-2204
精神医療の人権問題相談(木曜 16時～19時) 045-772-4104
東京都精神障害者団体連合会「とせいれん」(月曜と金曜 13時～17時) 03-3200-9343
横浜いのちの電話(毎日24時間) 045-335-4343
川崎いのちの電話(毎日24時間) 044-733-4343
自殺予防いのちの電話(毎月10日 8時～翌朝8時半) 0120-738-556 フリーダイヤル無料
東京自殺防止センター(年中無休 20時～翌朝6時) 03-5286-9090

【相模原周辺の集える場】

《地域活動支援センターI型》

「カミング」 中央区淵野辺4-15-6 ヴィーナズ2F 042-759-5117
「みなみ風」 南区南台4-12-54 市営南台団地4号棟1階 042-701-3917
「緑センターやまのべ」 緑区与瀬1010-1 042-684-3581
「ぷらすかわせみ」 緑区橋本6-36-1 グラントーレ橋本2FA 042-703-5556



《当事者グループのフリースペースなど》

「みーと」フリースペース 6・12月以外の毎月第3日曜日 13:30～15:30 あじさい会館2・3和室
「みんなで語ろう in 相模原」6月と12月の第3日曜日 13:30～15:30 あじさい会館2・3和室
「アナベル」ノーチラス会相模原支部 偶数月第2or3日曜日 14:00～16:00 ソレイユさがみSR
「ほーぷ」南区の当事者会 毎月第1土曜日 13:00～15:00 みなみ風ミーティングルーム
「WHO IS HAPPYMAN?」フリースペース 毎月第1月曜日 13:00～19:00 海老名市総合福祉会館
「たなからぼたもち」語り合い 毎月第4日曜日 13:30～15:30 海老名市総合福祉会館

《ボランティアグループのフリースペースなど》

「とまとの家」ボランティアさんのサロン 毎週木曜日 10:00～16:00 相模原市南区相南4-16-16
「ほっとハウス」ボランティアグループひびきのサロン 毎週日曜日 10:00～16:00
「レディースクラブ ひまわり」毎月第1火曜日 13:30～15:30 けやき体育館2階和室
「すずらん」毎月第2水曜日 13:30～15:30 南区地域福祉交流ラウンジ(ポーノ相模大野)
「うつの集い ラベンダー」毎月第2火曜日 13:30～15:30 ソレイユさがみ セミナールーム
「発達障害・引きこもりの家族の集い ミモザ」毎月第4水曜日 13:30～15:30

南区地域福祉交流ラウンジ(ポーノ相模大野)