

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」をスローガンに設立された当事者会です

令和2年9月発行 あしたば会機関誌 68号 会員数 87名 (令和2年9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 ヴィーナス 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



コロナなんて
ワクチンで駆逐してやる！
やられたらやり返す
“倍返し”だ！

Index

- P1 「運転免許について」小松原剛
- P2 「普通になりたい」水の呼吸
- P3 「悲しみ後編」原田祐輔
- P4 「はなさないで」タオル
- P5 「恐ろしいもの」シオニック社
- P6 「短歌集」増田寿昭
- P7 「あるピアサポーターの“しくじり”」
- P8 「名言集 Part3」
- P9 「マインドフルネス瞑想」
- P10~12 「らっぽると」
 - ・運営委員会
 - ・総会書面議決報告
 - ・イベント紹介
- P13~14 「インフォメーション」
 - ・あしたば会紹介
 - ・社会資源一覧

令和2年6月、10年間続けてこられた「とまとの家」が終わりを迎えました。「とまとの家」は元ボランティアグループ代表塚本とし子さんが10年前、ご自宅を誰でも気軽に集えるサロンとして開かれました。塚本さんのご高齢を理由に終えられたそうです。

家に行くといつも塚本さんは満面の笑みで「よく来たわね」と心から歓迎下さいました。私たちの悩みに耳を傾け、励まし、心に元気を注入して下さいました。“当事者を想う心”と“温かい雰囲気”がそこにはありました。とても残念です！ただ心配なのは「とまとの家」が居場所だった方の今後の居場所です。

当事者にとっても、誰にとっても、居心地の良い居場所は必要です。確かに以前より通所施設など居場所は増えました。行政も「通所施設は何か所、グループホームは何か所、これだけ行き場所はありますよ」とアピールします。市内に昔は数か所だった通所施設が今や70か所以上になりました。しかしその中に当事者にとって本当に居心地の良い居場所はどれだけあるのでしょうか？当事者の中に「通所施設に行ったけど居心地が良くなってやめた」という方が多いのは事実です。私たちも他人事ではなく、あしたば会の集いも「居心地が良くない」という声も結構聞かれます。(悲しい)

居心地の良さは人によって違います。また居心地の良い居場所を作るのは容易ではなく運営者は誰も本当に苦労されていると思います。ただ居場所は作ればよいというものではなく、作業内容やプログラムの充実だけでなく雰囲気が大切だと思います。その雰囲気を作るのは運営する人の資格や能力だけではなく“当事者を想う心”だと思います。当事者のリカバリーにとって一番大切なのは“心の支え”なのであります。

運転免許について

前略、コロナウィルスの早い収束を願います。今回は私があしたば会運営委員/『あしたば通信』編集委員でした頃の平成18年『あしたば通信』夏号で取り上げました「運転免許について」の当時の私の投稿文書を加筆、編集して再びお話させて頂きたいと思います。

運転免許（自動車・バイク等）は精神障害者の相対的欠格事項に当て嵌まります。相対的欠格事項と申しますと精神障害者のAさんには認めるが、精神障害者のBさんには認めないと云います事です。それに対して絶対的欠格事項とは精神障害者全ての人に認めないと云います事です。上記記載の如く繰り返しになりますが、幸い運転免許は相対的欠格事項ですから、それをクリアされた方は運転免許取得され、その後運転可能です。

運転免許に場合、精神障害者の方それぞれに依って異なってきます。相対的欠格事項の場合は全般的に多少異なりますが、具体的な尺度は第1に医師、そして第2に親兄弟等の親族に第3に働かれています方は職場の上司（長）の理解に左右される場合が多いです。

一時、警察（公安）に依る精神障害者の運転免許の違法な締め出しがインターネットを中心に騒がれましたが、警察（公安）はその様な違法な締め出しは行なって居らず、警察（公安）は正規なルールに従って運転免許取得や運転をする精神障害者を決して目の敵にはしないで、むしろ私の体験上では寛容な目で見て下さるので安心されても大丈夫です。

精神障害者の場合、それぞれの精神科の主治医との対話が運転免許の場合、必須となって来ますが主治医から正式な警察（公安）への「運転許可診断書」を書いて頂くのが本筋ですが、精神科主治医から「車の運転の際には気をつけて下さい」とか「大きいのはともかくバイクだったら安心ですね」とか「運転を生業（職業/トラック運転手等）としなければOKです」と言われましたら、それが医師からのゴーサイン（許可）だと捉えられても宜しいです。

私は（筆者は）現在52歳ですが、17歳で精神科初診受診して以来、病を持ち18歳で一種普通自動車免許取得、26歳で一種大型自動車免許と大型特殊自動車免許取得、40歳で二種普通自動車免許（旅客車運転免許/タクシー・ハイヤー運転免許）取得して、私の過去の職歴の大半はトラック運転手でした。私は運転経験34年の熟練ドライバーです。

最後に原付バイク免許について書きます。原付バイク免許は適性検査と学科試験と学科試験合格後の簡単な教習で取得出来ます。原付バイクは自転車に乗れる方でしたら初めてでも大丈夫で、受験前に視力や聴力中心の適性検査が行われますが、適性検査で自己申告に依る形で運転免許適性を問う申告もありますが、そこには特に問題無しに該当するところに○をして自己申告すれば（良く）スムーズにいきます様です。原付バイク免許は問題集探しから始めて（解説型問題集、お勧めします）受験と教習と其の後の免許証発行まで1万円前後みれば充分でしょう。私は3人の精神障害者の方にバイク勉強を教えて合格。初めて教えた女性は運転歴15年のベテランドライバーになりました。いつも安全運転を心得て下さい。

（小松原剛）



普通になりたい

ずっーと周りから浮いた存在だった
私はどこか人と違うらしい

普通の人にあこがれて
普通の人になりたくて
頑張っって普通の人のでりをした
でも すぐに
普通じゃないと見抜かれた

普通のでりをするほどに普通でなくなってしまう
普通になるのは本当に難しい

何が普通なのか分からない
そこで
お手本となる普通の人を探してみた
普通の人というのはいないと分かった
普通って



(水の呼吸)

“悲しみ”

この世の中の一つのエLEMENTは世のすみまで広がっていく、ある女と男の恋の中にもひそむそのようす、すれ違いの分だけうすれゆく悲しみ、合致してゆくと濃くなる悲しみ、たいてい、けんたい、虚しさ、、、だったり、歌々の全てをひっぺ返す。暗闇のほんとのところ、まどろみからのどんよりした瞳の次の日の少年のような輝かんばかりの瞳持つ僕の心は、いってみれば空で、何かで有頂天になったり、恋に恋するのは、ほほえましいし、もしかしたら、そんなもんって浮き世の出来事にさめてたのに、そうゆうかん違いしか人の気持ちは救えないの、、、？ それは本当ではないって男が言っても、女は本当でなくてもいいのって言うし、じゃあ何？って突きつめる人なし、そんなこれやしていたのを遠くばかり見ていた僕は知らず、気付けばバカにされてた、僕は止めてもバカだ。

花鳥風月、天地雨雲雪日、弱肉強食で動き回る生き物、アベレージ好み、仕事のスキルこなし、日々月々年々過ぎて、人の英知は埋もれし悲しい、、、。美味しいもの食べる為に苦しんで働くということはそれだけでAI取って代わる。じゃない心を打つcreativeな行いは人がする人の為の行いー礼儀ー誠意ー絆という愛ー幻のfantasy-夢見る幻覚ーこんなもんしか思わない僕、もっといろいろ教えて下さい。他の人、悲しみをbreak throughして生きるすべを聞かせて、、、僕はあなたにじっくりくれば全てをかけて従い生涯かけて行きますよ。I promise.

僕の大好きな綺麗なあなたが誰かに夢中でも涙はしませんよ。そんなからくり分かってしまうのに、キラキラした君は銅像にでもして、キャンバスに描いて世の片すみに保存しましょう。ただ今朝もう少し眠っていたいなあーって天井見て、次の模様の絵を描いてる。でもどうして衆民の僕は地をはい、大きな石に遠回りしたり、石を超えようとしているあおむし。偉人ってのは草を超え木々の枝をよけヒョンと飛んでくちょうちょ。明るい日差しあびて飛んで飛んで天にすり込まれていく。

何への関心事でなく真面目過ぎたり、優し過ぎたり、冷た過ぎだったら、笑おうって瞳での誘いにただそうすれば楽しい人もいるけど、居るだけで傷ついてる人思って、自分のスタイル決めかねていると、ただギリギリの横顔しか見せられない大人でいる僕。

そんななんやかんやは悲しみ、、、？虚無、、、？

僕の二つの目がいやらしさや、思いいただき、めぐらせて曇ってるのがoutstandingなのに、にらみきかせて、いぶかしがっているの？じゃあ音楽と映画観ない人たちに合わせたりしたら悩みもないけど、楽しみもない。Flatな都会人、それは悲しみ、、、？虚無、、、？

僕の強引さ振りまわすのは不愉快？僕なりの挑戦と天と地と北風と戦うのはみにくい？

信じてるもの崩れた時、迷い、でも僕はここに居るから、、、！誰かがいるよ、、、！悲しくないよ、、、！



(原田 祐輔)

はなさないで

神様のいたずらなのかしら
どうして 私達 再会したの
もう 愛が 止まらない
あふれる愛情で 心は一杯
もう 私を はなさないで



(タオル)

恐ろしいもの

コロナは恐ろしい
私たちの日常を奪い
私たちの楽しみを奪い
私たちの自由を奪い
天才コメディアンや
多くの命を奪った

コロナは人間の理性をも奪った
デマや差別が横行し
歪んだ正義感が自衛警察を出動させ
エゴイズムが幅を利かせた
理性を奪われ、内なる悪に支配された人間
それが一番恐ろしい

しかし、その恐ろしさに気づけるのも人間
我々人間は奪われた理性を奪還し
ワクチンでコロナなんて駆逐してやる
やられたらやり返す“倍返し”だ！

(ジオニック社)



短歌集

週三日

母はそれなり
おしゃれして
デイサービスの
車まだかと



いい御縁
二つあればと
十円を
二宮神社の
賽銭箱に

(増田 寿昭)

あるピアサポーターの“しくじり”

榛澤 昌高

「当事者同士だから当事者の辛い気持ちが分かって上げられるのではないか」と思っていました。それは、ただの“思い上がり”でした。9年前ピアスタッフとして働き始めた時、僕は当事者の気持ちが分かり寄り添えれば“当事者性”を活かしたスタッフとして強みを発揮できると考えていました。ただ働いていくと、それが“勘違いもいいとこ”だと気づきました。

よく考えてみたら、僕も今までの人生で自分の辛い気持ちを誰かに分かってもらえたと感じたことは記憶にありません。自分の辛い気持ちは本当には誰にも分かってもらえなかったです。僕も気持ちを分かってもらえなかったのに、逆に他人の気持ちを僕は分かるというのではないですよ。当事者同士だから分かりあえるという“幻想”は確かにあります。しかし、同じ当事者といっても病状も環境も育ちも年齢も性格も違うのに分かるはずはありません。今まで、当事者の方の気持ちを分かったつもりになって、逆に心の距離が開いてしまったことは山ほどありました。

当事者会に入りピア活動の世界に身を投じたのは、自分の闘病経験を活かしたい、病気で失われた人生を少しでも取り戻したい、人の役に立てれば今まで周りにかけてきた迷惑の罪滅ぼしになるのではと考えたからです。しかし、いつしかピア活動の目的が“承認欲求”になっていました。皆に認められたい！一目置かれたい！と歪んでいきました。褒められるとのぼせ上がり、認められないと落ち込み。他人の評価に一喜一憂していました。当時、資格を取ったのも確かにこの分野に興味を抱き、勉強したい気持ちもありましたが、“自分に箔をつけたい”というも無くはなかったです”のちに「嫌われる勇気」を読んで、いかに自分が“承認欲求の虜”になっていたか分かりました。

以前よく自分の闘病体験などを話す講演活動を行っていました。毎回、講演が終わると主催者の家族会や支援者の方などが寄ってきて「素晴らしい講演でした。感動しました。」と絶賛して下さいます。その時は褒められて“自分は結構出来る”と勘違いしていました。

講演会というのは、家族会など同じ主催者が毎年開き、本当に“いい講師”と判断した場合、一回呼ぶと、その後も何年かおきに再びその方を呼びます。著名なピア活動家は繰り返し何度も呼ばれます。しかし僕の場合、一回は呼ばれますが再び呼ばれることはありません。“いい講師”と判断されなかったためです。褒められたのは“社交辞令”でした。それなのに当時は、周りに「よく講演活動してるんだ」と自慢げに話していました。以前講演活動を行っていた頃、当時著名な女性ピア活動家でレジェンドのHさんに「家族や支援者は当事者を持ち上げるから、のぼせ上っちゃだめよ」と教えられました。今その意味がよく分かりました。著名なピア活動家の方々は別格の方たちなので比べるのもおかしいのですが、承認欲求が満たされず劣等感に苛まれ、卑屈になっていく自分にも気づいていきました。

人間のモチベーションは複雑ですし変化します。僕のピア活動のモチベーションも変わってきました。承認欲求は今でもありますが、それより上の“自己実現欲求”も出てきたように感じます。人間は同じことを続けていくといやでも成長します。出来なかったことが出来るようになり、自分の得意分野が分かってきます。それを伸ばしていくと“自分らしさ”が芽生えます。もっと成長したいという気持ちも芽生えてきました。

15年間ピア活動を続けてきて、これまで、たくさん“しくじり”をしてきましたが、同時に自分らしさ、自己実現に向かっていったようにも思います。また“しくじり”に気づける自分にもなれた気がします。



名言・迷言集 PART3

- 病気になった原因を考えるのではなく病気になった意味を考える！
(ハルさん「ツレが鬱になりまして」)
- 外科医は“メス”で患者を治療する。精神科医は薬ではなく“言葉”で患者を治療する！（精神科医 夏苺郁子）
- 多くの人がいるこの世の中で、皆さんは特別な何かの理由を持って生まれてきた人です。一人一人が特別じゃなかったら生まれて来なかったはずです
(JYPark NiziU プロデューサー)
- 精神を安定させるアイツ（精神薬）の魔術は苦しみだけでなく楽しみも消していく。憂鬱を抑えてくれるアノ子（精神薬）の呪いは絶望だけでなく希望も無くしていく！
(FUKASE SEKAI NO OWARI)
- 時計の針が前に進むと“時間”になります。後に進むと“思い出”になります！
(寺山修司)
- 私のことは嫌いになってもAKBのことは嫌いにならないでください！（前田敦子）
- 大迫半端ないって、後ろ向きのボール、めっちゃトラップするもん！
(滝川第二高校サッカー部 N 君)
- カレーは飲み物！（ウガンダ・トラ）
- 勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし！（野村克也）
- 世の中には2種類の男しかないー俺か、俺以外か！（ホスト ローランド）
- 私たちは皆、自分で選んでここに来たの。偶然じゃない。運命なんかでもない。君が今まで選んできた選択と、私が今までしてきた選択が私たちを会わせたの。私たちは自分の意思で出会ったんだよ！（山内桜良 映画「君の膵臓を食べたい」）
- 人は教えることによって最もよく学ぶ（セネカ）！
- 人間には自分自身以外に敵はほとんどいない。最大の敵は常に自分自身。判断を誤り、無駄な心配をし、絶望し、意気消沈するような言葉を、自分に聞かせることで最大の敵となるのだ！（アラン）
- 私には夢がある。それは、いつの日か、かつて奴隷だった人の子孫と、奴隷の主だった人の子孫が、兄弟として同じテーブルに座るようになること！（キング牧師）
- 誰よりも苦しんだ人は誰よりも人の心が分かる。その人こそ偉大な使命を果たせるのだ！（ある思想家）



「マインドフルネス瞑想」

～心の疲れをすっきりさせる脳の筋トレ！～

“マインドフルネス瞑想”という言葉をご存じでしょうか？ストレスや精神的もなく、幸福感に満たされているという方にはマインドフルネス瞑想は必要ありません。反対にストレスや精神的な疲労など心の問題に悩まされている方には、効果的な方法だと思いますので紹介させていただきます！

この言葉、聞いたことはありますか？実は、マインドフルネス瞑想は心理学の世界に華々しく登場した、“ゴールドメンルーキー”で、“第三世代認知行動療法”とされています。

その“認知行動療法”とは、現実の受け取り方やものの見方を認知と言いますが、認知に働きかけて心を楽しむ心理療法です。人間は何かの出来事、状況に対して瞬間的に浮かぶ考えがあり、それを“自動思考”と言います。“雑念”とも言われます。その自動思考（雑念）で様々な感情が浮かび、悪く受けとったり、ネガティブに考えたり。人間はそれに苦しめられます。雑念とは頭の中の“おしゃべり”です。「心配事、恐怖、評価、過去・未来のこと」などしゃべり続けます。つまり“考えすぎ”です。雑念によって脳は疲れ果て、ネガティブにもなります。そそれでも自動志向はなかなか止められません。しかし。マインドフルネス瞑想を続けることで自動思考が起きにくくなり、自分がネガティブだと客観的に気づけるようになります。人間は「感情」を直接は変えられませんが、その感情の元となる出来事に対する解釈は変えることはでき、そうすることで心を楽しむことができます。

マインドフルネス瞑想の効果は、山ほどあります！

- ・ ストレスの軽減し幸福感が高まる
- ・ 集中力がアップし、仕事・勉強・スポーツなどの効率が上がる
- ・ 脳の疲れを減らし、頭をリフレッシュする
- ・ 直観力・洞察力・創造性が高まる
- ・ 思いやり深くなり人間関係が良くなる
- ・ 眠りの質が上がる



これほどの効果が科学的にも証明されていて、世界中で注目されています。医療や福祉の現場、グーグル・アップル・トヨタなど多くの有名企業の社員研修にも取り入れられています。たくさんの書籍が販売され、マスコミでも多く取り上げられるようになりました。

瞑想には「呼吸瞑想」「食事瞑想」「歩行瞑想」などがあります。瞑想と聞くと座禅を組んで静かに取り組むものとイメージするかもしれませんが、本来の瞑想はいつでもどこでも短時間で簡単に取り組めます。

代表的な瞑想である「呼吸瞑想」のやり方を簡単に説明します。

普段、私たちは無意識に呼吸をしますが、数分間、目をつむり呼吸に意識を集中します。鼻呼吸で鼻の奥に息がかかるのを意識しながら呼吸します。途中雑念が思い浮かんだら再び呼吸に意識を戻します。それを繰り返すことがトレーニングになり雑念が起こりにくい脳になります。時間は、最初は数分間で構いません。徐々に延ばし15分位が目安です。毎日続けて数か月で効果が出てくるそうです

マインドフルネス瞑想の本やネット動画は山ほどあります。おすすめは「心理カウンセラーラッキー」さんの「世界一わかりやすいマインドフルネス瞑想」という youtube です。15分位ですが本当に分かりやすいです。このラッキーさんの他の動画もためになるものが多くおすすめです。マインドフルネスは理屈で分かっても意味がなく、実践することで効果が表れます。

私も今までストレスで人生を“迷走”していましたが、マインドフルネス“瞑想”でストレスから解放され幸せに生きられるようになりたいです！ Mindfulness make you happy!

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。

10 月度運営委員会 令和元年 10 月 26 日（土） 14:00～16:00 カミング多目的室

- BBQ 大会 役割分担
- みーと・語会 今月の参加者数確認 9 名 部屋の予約に伴
- 年会費納入状況 未納 36 名（納入率 60%）
- さがみハート展 当日受付の手伝いの件
- 総会 日程の希望日 場所は市民会館で予約が取れば
- 新春の集い レクリエーションの件
- 発送作業 12 月 2 日（月）で決定 中身の件
- 時男さん講演会 10 月 20 日開催 良かった点反省点の振り返り

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

- 新春の集い 参加費 料理を抑える件 レクリエーション
- BBQ 大会 反省・振り返り
- みーと・語ろう会 今月の参加者数確認 18 名 みーと参加費の件
- 発送作業 中身について
- 会計 会計職の来年度交代について

12 月度運営委員会 令和元年 12 月 21 日（土） 15:00～16:45 カミング多目的室

- 新春の集い 役割決め 当日の流れ レクリエーションの内容
- カラオケ大会 今年度あしたば会としては、もう開かず有志で開く
- みんなで語ろう会 参加人数確認（20 名） 反省・振り返り
- みーと 今年度（1 月、2 月、3 月）の開催日程確認 部屋の予約
- 総会日程 来年度は令和 2 年 5 月 10 日 市民会館講習室

1 月度運営委員会 令和 2 年 1 月 25 日（土） 14:00～16:00 カミング多目的室

- 総会 日時・場所決定 令和 2 年 5 月 10 日（日）市民会館講習室
- 新春の集い 参加人数確認 36 名 会計収支 反省・振り返り
- みーと 今月の参加者数 24 名 みーと参加費の件
- けやきロック あしたば会の名義使用一承認
- 発送作業 次回 2 月 5 日（水） 中身の件

2 月度運営委員会 令和 2 年 2 月 22 日（土） 14:00～16:00 カミング多目的室

- 総会 会計職の交代について
- 桜まつり 4 月 4 日（土）、5 日（日） あしたば会からのお手伝いの件
- みーと 今月の参加者数 16 名 参加者同士の会話が進むために工夫
- BBQ バス 道をたちが得た件 バス会社との打ち合わせ内容は運営委員も把握する
- 勉強会 来年度講師を呼んでの勉強会
- 会計 今年度の残高 来年度社協の申請額 今年度の会計監査 4 月 18 日（土）

3 月度運営委員会 令和 2 年 3 月 28 日（土） コロナ感染防止のため中止

4 月度運営委員会 令和 2 年 4 月 25 日（土） コロナ感染防止のため中止

5 月度運営委員会 令和 2 年 5 月 23 日（土） コロナ感染防止のため中止

6月度運営委員会 令和2年6月27日(土) 14:00~16:00 カミング多目的室

- 総会 書面による総会 書面議決書 6/22 発送 8/1 までに回収 9月通信で報告
- BBQ 大会 10/31 (土) 開催予定 雨天のけやき体育館も予約 申し込み先の件
- みーと 8/16.9/13 開催 それ以降は状況次第
- 新春の集い 3/1/16 に開催予定 あじさい会館展示室
- 運営委員会の件 場所を大野北公民館に変更 7/19 開催

7月度運営委員会 令和2年7月19日(日) 14:00~16:00 大野北公民館

- BBQ 大会 雨天の場合の部屋の予約済 8月開催の是非を決定
- 新春の集い 令和3年1月16日開催予定 開催場所の予約済
- 運営委員会開催場所 しばらくは大野北公民館で開催
- みーと・語ろう会 ゲームスペースとフリースペースに分けてみる
- 発送作業 9月中頃に開催予定 中身について

8月度運営委員会 令和2年8月23日(日) 14:00~16:00 大野北公民館

- BBQ 大会 11月7日開催予定だった BBQ 中止の決定
- 新春の集い 令和3年1月16日開催予定。会場は予約済み
- 総会の書面議決書 返送されてきた議決書の報告書の作成と質問の回答にちいて
- みーと・語ろう会 寄付箱設置の件 ゲーム・しゃべり場コーナーの件
- 会計について 残金の確認 社協の助成金の件
- 発送作業 日時の検討 中身について

【イベント紹介】

「みーと」～あしたば会のフリースペース～

日時：令和2年10月18日(日) 13:30~15:30
令和2年12月20日(日) 13:30~15:30
令和3年1月17日(日) 13:30~15:30
令和3年2月21日(日) 13:30~15:30

場所：あじさい会館 第2・3和室



「みんなで語ろう in 相模原」～引きこもりしゃべり場～

日時：令和2年11月15日(日) 13:30~16:00

場所：あじさい会館 第2・3和室

(みーと・みんなで語ろう in 相模原は、コロナ対策のため事前に参加者名簿を会館に提出しますので、参加ご希望の方は事前にお申し込みをしていただくと助かります)

「さがみハート展」～詩と絵画のコラボレーション～

日時：令和2年11月26日(日)~11月30日(月)
10:00~17:00(初日13:00より 最終日15:00)

場所：相模原市民ギャラリー

(終了時間が例年より早く17:00までなのでお気を付けてください)

【3つのイベントのお問い合わせ・お申し込み先】

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

南障害者地域活動支援センターみなみ風 TEL042-701-3917/042-701-3932

FAX/留守電 042-701-3918

令和2年度 第27回あしたば会総会書面議決の結果報告

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で通常のあしたば会総会を開催できず書面での議決になりました。結果は下記のとおりです。ご返送くださった方、誠にありがとうございました。

【議案】(返送された書面表決書28通)

平成31年・令和元年度	活動報告	承認	27名	否認	0名	棄権	1名
平成31年・令和元年度	決算報告	承認	27名	否認	0名	棄権	1名
	令和2年度 役員改選(案)	承認	27名	否認	0名	棄権	1名
	令和2年度 活動計画(案)	承認	27名	否認	0名	棄権	1名
	令和2年度 予算(案)	承認	27名	否認	0名	棄権	1名

*すべての議案について、上記の結果を持って承認されたことをご報告いたします。

【自由記述欄】(ご意見ご質問などいただきましたので答えさせていただきます)



● 「with コロナ時代にBBQは危険な行事だと思います！」

ご指摘のBBQについて、運営委員会で話し合い、新型コロナウイルス感染状況は、まだまだ安全にBBQが開催できるほどにはなっていないと判断し、誠に残念ですが11月に開催予定でしたBBQは中止になりました。会員の方から開催を期待する声も多く寄せられており大変申し訳なく思っております。BBQについては、今後の感染状況を見ながら運営委員会で検討し、開催の可能性を探っていきたいと考えております。

● 「会長(共同代表)が3名になった場合、事務局はどこになるのでしょうか？」

今年度は会長が3名で運営させていただくことになりました。ご指摘の事務局の件ですが、あしたば会規約に「事務局は会長宅に置く」とございます。運営委員会で話し合った結果、会長(共同代表)の一人であります三好一郎さん宅に事務局を置くことになりました。ただし、主な事務作業場所としてカミングをお借りしており、お問い合わせ窓口もカミングになっております。

● 「今年はコロナ感染予防のため集会や活動が制限され、そのために心身の不調を来たされている方も多くおられることと思います。8月を迎えそろそろ「人に会いたい」との気持ちにさらされています。あしたば会でも秋には集会や活動が始まることと思います。自立した当事者活動をゆっくりでも続けて行って下さい。市民として微力ながら共に歩ませて下さい！」

● 「あしたば会の活動に関わっていきたいです！」

● 「毎年、行事に参加させて頂いています。これからも、体調が良ければ参加したいと思います！」

激励や行事活動に参加したいとお言葉、誠にありがとうございます。現在「みーと」は再開しており、ご参加いただけると嬉しいです。今コロナで活動が制限される中、当事者会の使命であります“居場所作り”“人と人をつなぐ”役割が十分に果たせなくなり、歯がゆく感じております。いつかコロナが終息した時、再び当事者会としての役割が十分に果たせるよう、今はできることを地道に行い、歩んでいきたいと考えております。

インフォメーション

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、精神障がいを抱えながら、相模原で暮らしている当事者と会の目的に賛同し協力して下さっている人の会です。“ひとりぼっちをなくそう”をスローガンに掲げ、居場所作り、普及啓発、権利擁護、人と人をつなげ、当事者の声を発信する活動などを行っています。

◆ 運営委員・一般会員を募集しております

行事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。

9

◆ 『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（若葉まつり）
- ◇ 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



＜知ってみたら意外と思われることが世の中には多くあります。それらをちょっと集めてみました！＞

- 大塚愛はサクランボが嫌い！
- 広瀬香美はスキー場に行ったことがない！
- 美輪明宏さんと美川憲一さん誕生日一緒！
- ペプシコーラはもともと胃薬！
- 琵琶湖は湖ではなく川！
- トイレの便器より携帯電話は汚い！
- 明智光秀は3日ではなく11日天下！
- ディズニーランドには鏡がない！
- 上野動物園の年間パスポート 2400円（安い）！
- 1円玉は作るコストは2円！
- サザエさんに出てくる人高学歴多すぎ！
ノリスケさんー東京大学 波平さんー京都大学
マスオさんー早稲田大学 タイコさんー立教大学
- 「半沢直樹」大和田取締役の香川照之さんも東京大学
- アメリカ版“ドラえもん”は好物がピザ！
- ビートルズ初来日コンサート前座はドリフターズ！
- 精神障がい者は健常者より犯罪率が低い！

【相談電話一覧】

《相模原市の相談電話》

緑障害福祉相談課 (月～金 8時半～17時半) 042-775-8811

津久井保健福祉課 (月～金 8時半～17時半) 042-780-1412

中央障害福祉相談課 (月～金 8時半～17時半) 042-769-9806

南障害福祉相談課 (月～金 8時半～17時半) 042-701-7715

こころの電話相談 (月～土 17時半～22時*受付は21時30分まで) 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*受付は21時30分まで) 042-769-9800

《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

〈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

【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 ヴィーナス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

「ぶらすかわせみ」 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 年10回原則第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」年2回原則第3日曜日 13:30～15:30 あじさい会館2・3和室

「ほーぷ」南区の当事者会 毎月第1土曜日 13:00～15:00 南区障害者地域活動支援センターみなみ風

「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

「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》

「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)

「うつるの集い 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)

（コロナの影響で休止中の集いもありますので事前に確認されてからご参加ください）