

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設立された当事者会です

令和3年10月発行 あしたば会機関誌70号 会員数88名（令和3年10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

あしたば会の行事を再開いたします！パキ
大変お待たせ致しました！ パキパキ
お待たせしすぎたかもしれません！！(〇)！！

総会 11月14日(日)13:30～15:00

相模原市民会館2階 講習室

みーと 11月21日(日)13:30～15:30

あじさい会館 第2・3和室



Index

- P1 My jewel
- P2 世界の名言
- P3 地球を守れ！
- P4 世界で最も過酷な仕事
- P5 水素社会
- P6,7 〈あしたば会らっぽると〉
 - ・あしたば会行事再開
 - ・行財政構造改革プラン
 - ・会長、運営委員募集
 - ・神奈川精神医療人権センター
- P8,9 〈あしたば会インフォメーション〉
 - ・あしたば会紹介
 - ・社会資源一覧

以下の文は、ある“世界で最も過酷な仕事”です。さて何の仕事でしょう？

- ・この仕事は簡単な仕事ではなく、作業範囲も広く、多くの責任が伴います。
- ・仕事中は基本立ち仕事で、時には屈みっぱなしです
- ・常に全力で職務に当たり、高いレベルのスタミナが要求されます
- ・勤務時間は週に7日、24時間です。休憩時間も休暇もありません
- ・食事時間は、他の者たちが食べ終わってから食べることができます
- ・高い交渉力とコミュニケーションスキルが求められます
- ・医学、財務管理、調理の高い能力で複数の職務を兼任することが求められます
- ・常に周囲に気を配り、時には徹夜ということもあります
- ・正月やクリスマスは更に仕事量が増えます
- ・この仕事に給与はありません
- ・周りの者を助けることで得られる幸福感は何事にも代えられません
- ・今現在この仕事に従事している人は、世界に何億人もいます

*答えは4ページです

My jewel

好きだよと 言いたくて 言えなくて
そのせめぎ合いこそ
恋が深まっていくスパイス
運命は時には辛くなるけれど
信じることが全て
そう教えてくれた君こそ my angel



好きすぎて 君がほんと愛しい
天にも昇る気持ち
Top of the world な気分
運命を君と共に拓いてゆく
そう胸に決めた時
幸せの夜明けが見えた my beauty

好きだよと伝えた時
君が流した その涙
愛が通じたというシグナル
運命が素晴らしい二人のために
存在しているなら
君が流したその涙 my jewel

(藤原 雄之介)

世界の名言

- 三流は金を残し、二流は名を残し、一流は人を残す。(野村克也)
- よく勝ち組、負け組と言うけど、僕はその言葉嫌いです。(堀江貴文)
- 3歩先を読んではいけない。0.5 歩を読もう。
(宮河恭夫 バンダイナムコホールディングス取締役)
- パスは未来に向かって、出せ。(アーセン・ヴェンゲル)
- この世の中で、人の命より重いものはない。(ドラマ「相棒」より)
- 消えていい人などいない。(ドラマ「ひきこもり先生」より)
- 石ころとて、この世の中で無駄ではない。(映画「道」より)
- どんな人もいるだけでいいじゃない。(ドラマ「おかえりモネ」より)
- 君自身であれ！そうすれば世界は豊かで美しい。(ヘッセ)
- 愛されることが幸せだと誰もが思っている。
しかし実際のところ愛することのほうが幸せなんだ。(ヘッセ)
- 自分の道を進む人は、誰でも英雄です。(ヘッセ)
- 人生の義務はたったひとつしかない。それは幸福になることなんだ。(ヘッセ)
- 救いの道は右に行こうが、左に行こうが、見つけることはできない。それはあなたの心の中にある。(ヘッセ)
- やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。

(山本五十六)



(ブルーミーバルーン)

地球を守れ！

今 私たちは 闘っている！
悪鬼の者どもに くらいついて 一人一人の命を守るために
素手を巧みに操りながら 日々 月々 こつこつと
地球の勝利のために 勝ち抜いている

負けるわけにはいかない！
負けるはずはない！
子供からお年寄りまで
男も 女も 人種も 宗教も 言葉も 乗り越え
絶対に勝つのだ

医師 看護師たち 医療従事者の賢明なる闘いに
勝利の冠を 捧げたい

一秒も待てない
一秒も大切に
東西南北の地球を守れ！

死ぬな！生きろ！
命の限り
僕も闘う 君も闘え！
勝利を信じて ビリーブ！

(坂本 隆夫)



世界で最も過酷な仕事

表紙の問いの答え お母さんという仕事

“お母さん”というのは「世界で最も過酷な仕事」です。また「世界で最も尊い仕事」でもあります。表紙の問いは「世界で最も過酷な仕事」という You tube を引用しました。それは外国のドッキリで、オンラインによる仕事の面接という設定で、面接官から応募者に仕事内容の説明があり、それが実は“お母さん”だったという内容。その仕事がお母さんだと分かったら、応募者は皆、感動して自分の母親を思い出し、涙ぐむ人もいました。僕もこの動画で深く心を揺さぶられました。今風に言うと“エモい”という感情でしょうか。

お母さんという仕事には賃金はありませんが、ある米国の調査会社が賃金に換算してみたそうです。年間 1200 万円。ただ国や時代によって額は違うでしょうし、深い愛情などお金に換算できない価値を家族に与えています。ただ 1200 万円という額は、いかに過酷な仕事かを示す目安にはなると思いました。

お母さんという言葉。僕にとっては郷愁と同時に後悔の念に苛まれる言葉です。それは“親不孝”という言葉では言い表せないほど母に迷惑をかけてしまったからです。

僕は 10 代の頃からイジメやアトピーによるストレスで心を病んでしまい、18 歳から長く引きこもりました。引きこもった当初は両親、姉 2 人、僕と家族 5 人で暮らしていました。母も家族も僕を無理に引っ張り出そうとはしませんでした。ただ引きこもりを長く抱え、家族には相当な経済的負担とストレスがかかったと思います。

それから家族が一人また一人と家を出て、結局僕だけがその家に残り、一人で暮らすようになりました。その後も、家族が家のローンと光熱費を払い、肉、野菜、米などの食材や生活用品を家まで運んでくれました。母は時にバス代を浮かすため、長い距離を歩いて運んでくれたこともありました。当時、いつ終わるか分からないその状況に、母は何を思いながら重い食材を運んでくれていたのか。その時の母の心情を想うと、自分の情けなさに心底、嫌気がします。その苦労は間違いなく母の心身を蝕みました。僕は母や家族を苦しめたいと思ったことは一度もありません。しかし、なかなか抜け脱せず、自分が消えさえすればとも考えましたが、それも出来ませんでした。

15 年間経ち引きこもりは終わりました。それから 5 年後、何の親孝行も出来ぬまま母は逝ってしまいました。まだ 75 歳でした。母は自らの命を削って僕を守り続けてくれました。僕が母の寿命を縮めてしまいました。母は僕の行く末を心配し、安心して旅立つことも出来なかったと思います。

「80・50 問題」と言われるようになって久しくなります。今現在引きこもっておられるご本人とその親御さんから将来への不安や心配をお聴きすることがあります。その心情を察すると身につまされます。親御さんは時間がないから、ご本人に「早く何とかしろ」と責めたくなる気持ちになるかもしれません。でも責めないでほしいです。周りが責めなくても本人が一番自分を責めていますから。ただ知ってほしいのは、引きこもりは怠けているように見えても懸命に闘っているのです。

社会で傷つけられ、自分を守るために引きこもった者が、再び社会に戻るのには容易なことではありません。引きこもりには空襲から避難するための“防空壕”的な役割があるとしたら、その防空壕から外に出るには、空襲が止んでいなければなりません。しかし、この社会は空襲警報が鳴り止むことはありません。人と人が傷つけあうのがこの社会の常です。一般の人から見たら日本は平和で穏やかな社会に見えるかもしれませんが、引きこもっている者にとっては“火の海”に見えるかもしれません。ただ長く引きこもって孤立してしまうと生きる力を奪われ、人生を狂わせてしまうのも事実です。本当に必要なのは、“火の海”になった社会を鎮火させることではないでしょうか。

今「親ガチャ」という言葉が流行っています。ガチャガチャのように親も当たり外れがあると。僕の家庭は裕福とはいえませんでした。が真面目で誠実で優しい両親の下に生まれて“当たりの親”でした。しかし両親にとっては「子ガチャ」で言えば、僕は“大はずれの子”でした。それでも最後まで両親は僕の味方でいてくれました。「親思う心にまさる親心」と言いますが、親の愛情というのは、とてつもなく深いものだと思っています。

僕は初めての男の子だったので、両親とも本当に喜んでくれたそうです。将来この子はどんな仕事について、どんな立派な大人になるのかしら。孫の顔はいつ頃見せてくれるのかしらと、いろんな願いを託して僕を育ててくれました。しかし、僕は両親の期待をことごとく裏切りました。幼い頃、母と一緒に買い物に行ったり、犬の散歩に行ったり、何気なく過ごしたことを思い出すと大切に育ててもらったのにと涙が出ます。今どんなに反省しても、どんなに頑張っても、僕が許されることはありません。しかし、僕は今でも恥ずかしながら生きています。何か生きる意味はあるのか。何か使命はあるのか。引きこもり経験者だからこそ出来ることは何かあるのか、自分の使命を模索しながら生きています。もし僕が少しでも誰かのためになれば、少しは罪滅ぼしになると信じて。

(榛澤 昌高)

水素社会

風力、太陽光発電から
水の電気分解で水素を製造
得られた水素から発電して
燃料電池車（FCV）、ルマンを走る
時速 300 キロ出すそうだ

水素を燃やすと、出るのは水だけ
二酸化炭素を排出しない
中学生にもエコだと分かる

FCV 普及のためには
水素タービン発電所はじめ
有史以来の高炉法から
水素還元製鉄にして
他の用途にも水素を使う
水素社会にならなきゃならない
水素で発電できるとなれば
電気を水素にして貯めておける

競争激しくなっていきそう
米テスラ社は時価総額 1 位
中国、国家資本主義、補助金潤沢
EU、関連技術を集める
アップルカーも、そのうち出てくる
そういうのと競争しなきゃならない
半導体、携帯、液晶、電池・・・
二の舞（五の舞？）は避けたいところ

技術の前では、みな平等だ
水素社会を実現できれば
打ち出の小槌になるかもしれない

未開の地に行く、かかる重圧
汚いやじは、全部無視する
火中の栗を拾いに行こう
起伏激しいほうが面白い
技術の進歩は我慢できない
世を席卷する、全部それになる



（イノウエ アツオ）

〈あしたば会らっぽると〉



①大変お待たせいたしました。あしたば会行事を11月より再開します！

お待たせいたしました！お待たせしすぎたかもしれません！あしたば会の行事を再開いたします！（パチパチパチ）11月より「みーと」と総会を開催する予定です。ただコロナ感染状況によっては中止になる場合もございますので確認の上ご参加ください。また「みーと」は事前申し込みが必要です。カミングか運営委員に直接か、電話でお申し込下さい！告知チラシをホームページにアップしておきます。

令和3年度 第28回 あしたば会総会

令和3年11月14日（日）13:30～15:00

相模原市民会館2階 講習室

活動報告・決算報告。役員改選・活動計画・予算の審議

フリースペース「みーと」

令和3年11月21日（日）13:30～15:30

令和3年12月19日（日）13:30～15:30

あじさい会館3階 第2・3和室

【お申し込み・お問い合わせ先】

地域活動支援センターカミング内「あしたば会」 TEL042-759-5117 留守電 042-57-759-5118

②市は再び、市単独事業の扶助費見直しを打ち出してきました！

相模原市は4年前、市単独事業の扶助費（障害者手当、タクシー券、ガソリン券など）の削減・廃止のために見直し案を、各障害者団体に提示してきましたが、あしたば会などが他の障害者団体と協力し、署名を約3千筆集めて強く反発し、市は見直し案を撤回することになりました。

しかし今年、相模原市は再び、市単独事業の扶助費の削減・廃止を、本村市長“肝煎り”の「相模原市行財政構造改革プラン」（以降「改革プラン」）で打ち出してきました。「改革プラン」というのは、第1期（令和3年～5年）、第2期（令和6年～9年）があり、扶助費の見直しは第2期ですが、実施可能なものは第2期を待たずに実行するらしく、こちらも早めに動きださなければ手遅れになると考えています。「銀河アリーナ」の閉鎖方針などで批判の多い「改革プラン」ですが、財政悪化を免罪符にして必要なものまで廃止するのはやめてほしいです！

また市のホームページには、この「改革プラン」を検討するための「行財政構造改革本部 改革本部会議 会議録」も載っていました。その第14回会議録を読み、聞き捨てならない発言が載っていました。というのは、会議参加者から「市単独事業の扶助費が“悪者”であるかのような誤解を招く表現は修正願いたい。扶助費の恩恵を受けている市民もおり十分に配慮して頂きたい。」と発言がありました。ということは、「改革プラン」作成に関わっている中に、扶助費を“悪者”と見なしている者がいるということです。この扶助費を頼りにギリギリの生活を支えている障がい者にとっては、まさに“死活問題”です。その方々への必要な支援を“悪者”と見なす考え方は、市民の生活を脅かすことに繋がるので看過できない発想です。

市としては4年前、満を持して打ち出した扶助費の削減・廃止の計画を阻まれたので、それで“悪者”のように考え“目の仇”にしているのではと勘繰りたくありません。「応益・応能負担の観点から所得制限制度を導入」などとの記述もあり、今回こそは何としても実行したいと“本気”で削りにきたように感じます。

おそらく市は、扶助費の削減・廃止を打ち出せば、またあしたば会などが騒ぎ出す（？）と考えておられると思います。もちろん私たちは黙ってはいません。ただ今回は、どう闘えばいいのか。署名がいいのか、デモ行進がいいのか。しっかり理論武装し要望するのがいいのか。もし署名を行うなら、前回より多く集めなければと考えています。そしてこちらも“本気”で闘わないと私たちの権利は守れないと思います。



③一緒にあしたば会で活動してくれる会長・運営委員の仲間を大募集！！

ピアサポート活動、当事者会活動にご興味のある方、あしたば会会長・運営委員になって一緒に仲間になって活動しませんか？

活動内容は毎月行われる運営委員会やフリースペース「みーと」への参加や、毎年行われる「BBQ 大会」「新春の集い」などの行事に役員として参加していただきます。もちろん本人の都合や興味や調子に合わせて、本人のペースでの参加で構いません。詳しくはカミングなどに置いてある募集チラシをご覧ください。ホームページにも応募用紙をアップしておきます。立候補されたい方はチラシ裏面の「届け出書」をご記入の上、受付期間の10月31日（日）までにカミングや運営委員にお渡し下さい。行事や運営委員会の見学も大歓迎です！皆さんの応募を心よりお待ちしております！

【立候補受付期間】 令和3年10月7日（木）～10月31日（日）

【立候補受付場所】 地域活動支援センターカミング内「あしたば会」

④日本の精神医療に風穴を！「神奈川精神医療人権センター(KP)」発足！

神戸市の精神科病院、神出（かんで）病院でおぞましい虐待が行われていました。発覚したのは昨年3月ですが、以前から虐待は常態化されていました。準強制わいせつ、暴行、監禁などの容疑で看護師6人が逮捕され有罪判決を受けました。男性患者同士キスをさせたり、男性患者の陰部にジャムを塗り他の患者になめさせたり、患者を全裸にして水をかけたり。あまりに酷い内容なので『通信』に載せるのを、ためらいましたが、事件の深刻さを知ってもらうため、あえて載せました。人間はここまで残酷になれるものなのかと思いました。

なぜこのような酷い行為が行われてしまったのか。それは精神科病院が閉鎖的なことや医師や看護師の数が他の診療科に比べて少ない（精神科特例）など構造的な欠陥も原因と言われています。虐待をなくすには罰則の強化だけでなく、病院内の風通しを良くし、第三者の目に触れるようにすることも重要だと思います。これは決して他人ごとではなく、当事者誰もが虐待の被害者に成る可能性がある話です。

病院内での上記のような虐待だけでなく、日本の精神医療は社会的入院、薬漬け、身体拘束、電気ショック、誤診、差別など多くの問題を抱えています。このような現状に行動し始めた人たちがいます。日本の精神医療に風穴を開けるため、患者・家族とともに病院や医師と交渉し権利を守ってくれる組織が、昨年5月に横浜市磯子区に立ち上げられました。「神奈川精神医療人権センター」通称「KP」です！

精神科の受診で治療方針に納得いかない時、適切な治療を受けられていないと感じた時など、KPは相談に乗ってくれます。病院側との交渉も一緒に手伝ってくれます。また社会を変えるために普及啓発や人権擁護活動にも取り組んでおられ、自己決定権が奪われている精神科の患者が少なくない中、「自分の生き方を自分で決められる社会」という目標も掲げておられます。

活動拠点は横浜市磯子区にあります。他市や全国からの相談にも応じてくれるそうです。

【神奈川精神医療人権センター（KP）お問い合わせ先】

TEL 080-7295-8236 045-353-5711 時間月曜日～金曜日 13～16時

メール mail@kp-jinken.org ホームページ <http://kp-jinken.org>

手紙の宛先 神奈川県横浜市磯子区森 3-14-3 神奈川精神医療人権センター宛



〈あしたば会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、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、権利擁護を行い、当事者の声を社会に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

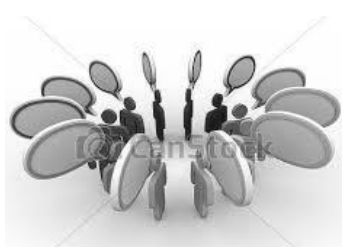
あしたば会の活動に興味のある方、一緒に活動してくれる運営委員を募集しております。また行事に参加されたい方や会の目的・理念に賛同して下さる一般会員の入会も募集しております。入会受付はカミングで行っております。入会ご希望の方は入会申込書をお書きの上、年会費 1,000 円を添えてお申し込み下さい。

◆ 『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（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



あしたば会は“ダサイ”のが魅力？

あしたば会は、ひいき目に見ても都会的で洗練された当事者会とは言えません。行事も古臭く“手作り感”が漂っています。『あしたば通信』も昔の患者会会報のような“文字だらけ”だったり、社会運動ネタも載せており今風ではないかもしれません。

コロナ禍前に、東京や横浜に新しくできた当事者会に出かけることがありました。今どきのテーマで語り合い、センスの良いチラシを作り、SNS を活用し、若者や女性の参加者も多く見受けられました。「こういうのが“今風”なのかなあ」と感心しました。若者や女性の“当事者会離れ”が言われる中、彼らを惹きつけるのは本当に素晴らしいと思います。でも僕が昭和世代のおじさんだからなのか、なんか居心地が悪く、敷居が高くも感じてしまいました。

一方で、あしたば会のような“昔ながら当事者会”も各地に残っています。チラシもテーマも古臭いけど、それが逆に私には安心感を与えてくれるのです。

コロナ禍後、あしたば会の行事が再開して“ナウい”会に成れるかは分かりません。ただ、もう少しヤングにも受ける内容を探ってもいいかもしれません。ただ、そうやって、おじさんがヤングに受けようと“あくせく”するその姿勢を逆にヤングは“ダサイ”と感じるのかもしれません。

“らしさの追求”という、聞こえが良いかもしれませんが、28年間積み上げてきた今の雰囲気があしたば会の“らしさ”であり良さでもあるのかなと思います。あしたば会は“ダサイ”のが魅力？信じるか信じないかはあなた次第です！

【相談電話一覧】

《相模原市の相談電話》

- 緑高齢・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
- 中央高齢・障害福祉相談課（月～金 8時半～17時半）042-769-9806
- 南高齢・障害福祉相談課（月～金 8時半～17時半）042-701-7715
- こころのホットライン（自殺予防専門）（日）17時～22時*受付は21時30分まで）042-769-9819
- 相模原市ひきこもり支援ステーション（月～金 10時～12時、13時～16時）042-769-6632
- 精神科救急医療情報窓口 045-261-7070
（土日祝日及び年末年始：8時半～翌日8時半 平日：午後5時～翌日午前8時半）
（神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市協調体制 夜間休日に症状悪化の際に必要なに応じて精神科医療機関を紹介）



《その他の相談電話》

- 神奈川精神医療人権センター（月～金 13時～16時）080-7295-8236 045-353-5711
- 全国精神障害者団体連合会（ぜんせいれん）昼間（月～金 13時～15時）042-426-9791
夜間（月と金 18時30分～20時30分）080-6640-9792
- 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）0120-783-556 フリーダイヤル無料
- 東京自殺防止センター 03-5286-9090
（年中無休 20時～深夜 2時半、月曜日 22時半～深夜 2時半、火曜日 17時～深夜 2時半）

【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
「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》

「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）
「うつのかみ 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
「発達障害のかみ 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）

（コロナ感染拡大のため、今現在は開催していないところもありますが、情報提供として掲載させていただきます。）