

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8年1月発行 会員数91名(令和8年1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2階

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

E-mail chiikikatsudoushiencenter-coming@nifty.com

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

あしたば会機関紙 79号

Index

- P 1 <あしたば会情報>
・あしたば会紹介
・運営委員募集
・一般会員募集
・あしたば通信の投稿募集
- P 2 ・今日は何の日
- P 3 BBQ大会に参加してみて
- P 4 (2ページ目)
- P 5 あしたば会の開催行事予定
・みーと
・総会
・みんなで語ろう in 相模原
・新春の集い
・BBQ(バーベキュー)大会
- P 6 贅沢という大義名分
- P 7 社会資源一覧



<あしたば会情報>

● あしたば会とは

あしたば会は精神障がい当事者と、会の目的や理念に賛同し協力して下さる方々の当事者会です。正式名称は、相模原市精神障がい者仲間の会、通称あしたば会」と言います。“ひとりぼっちをなくそう”をスローガンに掲げ、居場所づくり、普及啓発、権利擁護、当事者の声を社会に発信する活動などを行っています。

● 運営委員を募集しています。

あしたば会に興味のある方、行事などの準備をやってみたいと思っている方、私たちと一緒に運営委員として活動してみませんか？活動は誰かの役に立てると言う「やりがい」を感じられたり様々なことが学べます。また他の運営委員や当事者、ボランティアさん、職員の方などと協力して、チームで運営活動に取り組むことで、協調性や自主性、自分自身の成長を感じられるのも活動の醍醐味です。

当事者の中には気分や体調の浮き沈みのある方もいらっしゃると思いますが、ご自分の体調を見ながら、無理のない範囲で大丈夫です。まずは運営委員会の見学にお越し下さい。原則毎月第4土曜日 14時～16時 カミング多目的室で行っております。見学希望の方はカミングか運営委員にお尋ねください。

● 一般会員を募集しています。

一般会員も募集中、あしたば会では会の目的や理念に賛同して下さる方、行事などに参加してみたい方、そんな皆さんの入会をお待ちしています。1年を通して、様々な行事を行っていますので、行事に参加し楽しい時間を過ごしていただければ嬉しいです。

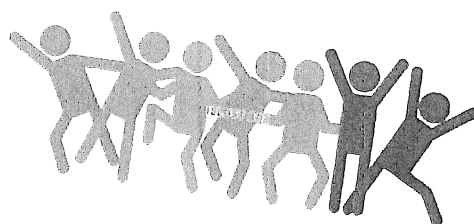
入会の受付は地域活動支援センターカミングで行っています。入会をご希望のかたは、入会申込用紙に必要事項をご記入の上、年会費 1000 円を添えてお申し込みください。

● 『あしたば通信』の投稿募集

『あしたば通信』では、皆様からの投稿を募集しております。エッセイ、詩、俳句、和歌、短歌、論文絵など何でも結構です。ご自分の思いを込めて書いた作品を投稿してみませんか、投稿したい方は、地域活動支援センターカミングか「あしたば会」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) ・みんなで語ろう in 相模原 ・新春の集い
- ・BBQ(バーベキュー)大会 ・ほかほかふれあいフェスタ ・普及啓発講演会 ・あしたばFC(フットサル)
- ・『あしたば通信』の発行 役所の障害福祉分野の審議会、協議会参加など・・・



今日は何の日(1月19日)

●のど自慢の日(記念日)



歴史的背景とその始まり

日本の放送史において、1964年(昭和21年)は特別な年でした。この年、NHK ラジオにおいて「のど自慢素人音楽会」という画期的な番組がスタートしました。この番組は一般の聴取者が参加し、その歌唱力を披露するという当事としては斬新なコンセプトでした。初回の予選には、朝早くから多くの人々が集まり、その熱気は今日に至るまで多くの人々に語り継がれています。

初回による予選通過者は約900人にも上りその中からわずか30人のみが本選に進むことが

出来ました。競争率は30倍と言うから驚きです。人々は「りんごの唄」「旅の夜風」「誰か故郷を思わざる」といった当時流行の歌を披露し、その歌声はラジオを通じて全国に届けられました。

司会者が合格者に「合格」ですと、不合格者には「けっこうです」と告げるシンプルながらも、人々の心を番組でした。この番組の始まりを記念して、日本放送協会は「のど自慢の日」を制定しました。

●家庭用消火器点検の日(記念日)

家庭用消火器点検の日の意義

皆さんは「家庭用消火器点検の日」をご存知でしょうか。この記念日は、一般社団法人・全国消防機器販売業協会が防火・防災意識の向上を目的として1991年に制定しました。消火器は火災発生時の初期消火に不可欠な設備であり、その点検は家庭の安全を守る上で極めて重要です。

1月19日が選ばれたのは、「1」と「19」を組み合わせると消防機関への緊急通報電話番号である「119」になるからです。また、11月9日が「119番の日」として消防庁により定められている

ことから、その対となる日として1月19日が選ばれました。

この日は、一般住宅における初期消火のための消火器の存在を再確認し、点検や使い方についての知識を深める機会とされています。家庭用消火器点検の日は、日本記念日協会により正式に認定・登録された記念日です。

BBQ 大会に参加して

11月23日(土)快晴の中で、あしたば会、ひびき、ボルト・ナット会共催のBBQ大会が参加者さん、ボランティアさん、職員、運営委員の合計50人で開催をしました。

私は午前8時30分から中央区のOKストア相模原中央店にて、ひびき副代表の小山さんと食材の積み込み等小山さんのお手伝いをしました。

小山さんのクルマに食材の積み込みが終わり上大島キャンプ場に向かいキャンプ場に到着をしてから食材の積み下ろし、班別に食材の仕分け、コンロの運搬のお手伝い、荷物置き場のブルーシート張り等の段取りを行いあとはバスに乗って来られる参加者を待つだけとなりました。

バスは橋本駅南口での待ち合わせのトラブルがあり20分程遅れましたがキャンプ場にみんなが揃いBBQの班分け表を配布してBBQの参加費を頂いてから50名の参加者に名札に名前を書ける様にしましたが、15枚程足りなくて次回はキッチンと枚数を数えて用意しようと反省をしました。

あしたば会三好会長が開会の挨拶をされBBQ大会は開催を迎え各班に分かれて、野菜切りと炭に着火剤を付けて火起こしの作業を行います。その間に私は割り箸、紙皿、紙コップ、ウエットティッシュを各班に多めに配りました。各班からはお肉を焼いていてみんなが楽しんでいる様子が分かり嬉しくなりました。私は裏方に徹して各班を見て回り、焼き肉のタレ、紙皿、炭、割りばし、紙コップ等が足りているかをチェックして回りました。

お肉は鶏肉が1パックと豚肉2パックで、あとは焼きそばが8人前もあり参加者からお肉と焼きそばのボリュームがあり食べきれないほど満足だと言われました。あとは焼きそばを焼く時に各班で炭が少し足りなくなるアクシデントもありましたが余った着火剤を使って火力を増す班もありました。最後は焼きそばを焼きましたが、班によっては焼きそばを食べ終わるタイミングのばらつきもありました。

焼きそばを食べ終わり後片付けをしてから、みんなが楽しみにしていたビンゴ大会です。ビンゴカードを参加者にお配りをしてからビンゴ大会が始まりました。1個ごと数字を読み上げて、段ボールに書いて行くうちに、リーチの聲がちらほらと聞こえて来て、段々と数字を読み上げて行く内にビンゴの聲が聞こえました。ビンゴゲーム会場の隣の机に景品が並べてありビンゴになった方からお好きな景品を選んで行くと言う感じです。

最後は、ひびき副代表小山さんが閉会の挨拶をされて BBQ 大会は終了しました。あとはブルーシート、段ボールを畳んで、イス、プラごみ、燃えるゴミを各々のクルマに積み込んで行きました。

反省点としては待ち合わせ場所が南区の方々に ITOI サイクル前から相模大野中央公園に前日に変更になり大変ご迷惑をお掛けしました。

橋本駅南口は点呼の責任者がおらず待ち合わせ場所がバラバラになった事です。

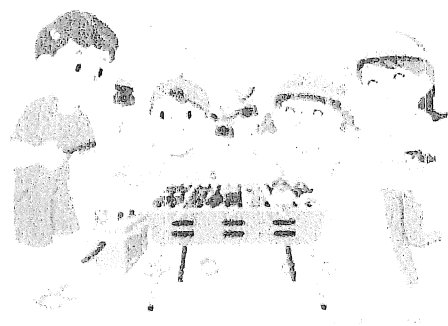
今年 BBQ 大会を企画する場合は点呼の責任者を配置したいと考えております。

BBQ 大会も 6 ヶ月前から企画、キャンプ場の予約、雨天時の替わりの会場の予約などをあしたば会運営委員、カミングの職員、ひびきのボランティアさんとの打ち合わせやご協力ボルト・ナット会、みなみ風の職員の方々のご協力が無ければ BBQ 大会は成り立たないです。

この場をお借りして BBQ 大会に携わられた方々、ご協力された方々に心から感謝を致します。本当にありがとうございました。

今年も BBQ 大会を企画する際は、参加される方々に気分良く過ごして頂ける様に頑張っています。

(あしたば会副会長 菊岡正文)



【あしたば会などの行事の参加人数と今後の予定】

● みーと

<開催済み>

令和7年 8月17日(日) 参加人数 7名 9月21日(日) 参加人数 9名
10月19日(日) 参加人数 11名 12月15日(日) 参加人数 9名

<開催予定>

令和8年 3月15日(日) 4月19日(日)

場所：あじさい会館3階(第2・3和室) 時間：13:30～15:30

● みんなで語ろうin相模原

<開催済み>

令和7年 7月20日(日) 時間 13:30～15:30
あじさい会館3階(第2・3和室) 参加人数 13名

<開催予定>

令和8年 2月15日(日) 時間 13:30～15:30

場所：あじさい会館3階(第2・3和室)

● BBQ(バーベキュー)大会

<開催済み>

令和7年 11月23日(日) 10:30～14:30
上大島キャンプ場 参加人数 50名

● 新春の集い

<開催済み>

令和8年 1月17日(土) 12:00～14:10
あじさい会館3階(第2・3和室) 参加人数 19名

【お問い合わせ先】

地域活動支援センターカミング TEL 042-759-5117 FAX・留守電 042-759-5118

- 「ほっとスペース相模原」当事者運営のB型事業所「ほっとスペース八王子」がひらく語り合いの会
令和8年 2月14日(土) 14:00～16:00 テーマ「障害者の自立と依存！」
令和8年 4月12日(日) 14:00～16:00 テーマ「ピアサポートと当事者会と自立心」
場所：どちらに日程も「相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)」セミナールーム3

【お問い合わせ先】就労継続支援B型事業所「ほっとスペース八王子」

八王子市八幡町13-2 ふくしまやビル2階 TEL: 042-628-2319 E-mail: cxb01672@nifty.ne.jp

● 講演会「東京の精神医療体制を問う ～なぜ旧滝山病院は生み出されたのか～」

令和8年 2月1日(日) 13:00～16:00 (12:30開場)

場所：いちょうホール 八王子市芸術文化会館(小ホール) 八王子市本町24番1号

【お問い合わせ先】就労継続支援B型「トモニ」内

「東京の精神医療体制を問う」実行委員会 細江 宛 TEL 042-849-2771

贅沢という大義名分

～市役所と私～

役所も人が変われば同じ事でも扱いが異なる

中古平屋の木造ワンルームに居たけど

中古の県営団地に当選して引っ越す事になったら

団地は6畳と間でキッチンリビングが備えた大きさ

とある部屋になった。

始めはお互い役所もぎこちなく部屋に来ても

話す事がなくある時から訪問を拒みました

何回目かの担当の時体調を崩し入院した

小さい病院で入院を県外にしました

その担当の時は何もなかったのにある担当になったら

家賃の支払い請求があるという状態になり

私も6万も払えない敵当に保護費が払ってくれと行って

話しは決まったのに何事もなく過ぎ何回目の担当の時に

支払い命令があり、団地は免除なのに変な話だと

説明して却下の要求をしました。

分かりましたと話したけど担当が変わりました

同じ事の繰り返し事務的にやったら迷惑な話しです

精神疾患は生きる権利がないと言われて

いるみたいで嫌な気分になりました。

(タオル)

【相談電話一覧】

《相模原市の相談電話》

緑高齢・障害者相談課 電話:042-775-8811 (精神保健福祉班)
月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:00

津久井保健福祉課 電話:042-780-1412 (福祉相談班)
月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:00

中央高齢・障害者相談課 電話:042-769-9806 (精神保健福祉班)
月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:00

南高齢・障害者相談課 電話:042-701-7715 (精神保健福祉班)
月～金 (祝日、年末年始を除く) 8:30～12:00 13:00～17:00

こころのホットライン(自殺予防電話相談) 電話:042-769-9819
毎日 (年末年始を除く) 17:00～22:00 (受付は 21:30 まで)

相模原市引きこもり支援ステーション(月曜～金曜 10 時～12 時、13 時～16 時) 042-769-6632

〈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》

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

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(毎日 16 時～21 時、毎月 10 日 8 時～翌日 8 時) 0120-783-556 フリーダイヤル無料

東京自殺防止センター

(月曜 22:30～翌日 2:30 まで、火曜 17:00～翌日 2:30 まで、水曜～日曜 20:00～翌日 2:30 まで) 03-5286-9090

【相模原周辺の集える場所】

《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2階 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2階A 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 3 階(第 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 3 階(第 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など》

「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)

第 17 回「さがみハート展」詩と絵画のコラボレーション展が開催されます

「さがみハート展」は今回で 17 回目になりました！コロナ禍の間も 1 回も途切れることなく、関係者の多大なる努力で続けることが出来ました。回を重ねるごとに、相模原市ですっかり定着した感があります。

「さがみハート展」とは精神障がいを抱えた者が、想いや考えを詩に込め、それをモチーフに、市民画家の方などが絵を添え、一緒に展示するコラボレーション展です。この展覧会で、人と人がつながり、障がいへの理解が少しでも進むことを願っております。障がいを抱えた者の悲哀や苦悩、幸せや喜び、安らぎや愛情、思ったこと、考えたことなどをメッセージとして発信する貴重な機会ともなっております。

精神障がいというのは、それを抱えている者の苦しみは目には見えません。それゆえ、周りからは理解されず、偏見や差別につながることもあります。当事者は精神障がいを分かってもらいたくて言葉で説明することもあります。理屈だけでは十分に分かってもらえないこと、偏見や差別は解消しないことを、よく分かっています。家族にすら理解されず、とても孤独で、淋しい思いをすることもあります。

先述した、この「さがみハート展」の目的の一つは、精神障がいの理解促進です。精神障がいを“理屈で分かってもらい理性に訴える”ことも必要だとは思いますが“心に伝える”ことも大事ではないかと思えます。「考えるな、感じる (Don't think, Feel.)」とはブルースリーの言葉ですが、“心に伝える”とは鑑賞者の感情に届けるということです。偏見や差別を持っている方は精神障がい者に対して、良い感情を持っていないことが、よくあります。理屈で精神障がいを説明しても、言葉による理解に留まり、感情にまでは届きません。「人間は感情が先にあって、理屈は後からついていく」と言います。後付けするのです。理解促進を本気で考えるなら、理性だけではなく感情にも訴えなければと思います。

「さがみハート展」は、芸術である“詩”という切り口で当事者の声を発信しています。詩というは言葉による表現ですが、鑑賞者の心にも届けられる表現でもあります。鑑賞者の心に届けば、感情を変えられるかもしれません。「芸術を鑑賞する会場というのは、他者への理解や尊重を育む“対話の場”」と言います。精神障がいという目に見えないものを、作品に込めた想いを、鑑賞者の心に届けることで、“心でも語り合える場”になればと思います。

ぜひとも「さがみハート展」の会場で、当事者の声に耳を傾けて、想いを心で受け止めて下されば嬉しいです。「さがみハート展」が、偏見や差別による“生きづらさ”からの解消に少しでもつながれば嬉しいです！！

【第 17 回 さがみハート展 (詩と絵画のコラボレーション展)】

日時：2026 年 1 月 22 日 (木) ～1 月 26 日 (月) 10:00～17:00 (初日 13:00 から 最終日 15:00 まで)

場所：相模原市民ギャラリー (相模原市中央区相模原 1-1-3 JR 相模原駅ビル セレオ相模原 4 階)

【お問い合わせ先】 地域活動支援センターカミング

TEL 042-759-5117

南障害者地域活動支援センター (みなみ風)

TEL 042-701-3932



傷ついたカナリヤ

Chippy

青い空に 手が届きそうな翼で
空をかけぬける
デリケートな歌声をなびかせ
飛んでいる
たとえ傷ついても
見かけとはウラハラに
生きがいを携えて
ゆっくりと前進する
そんな けなげな君を
笑顔で受け入れたい

原田裕輔君の“詩”を悼む

昨年末、12月26日(金)、あしたば会会員で、かつては運営委員も務められた原田裕輔君が亡くなりました。享年53歳。亡くなるには、あまりにも若くて本当に哀しい。

原田君はエッセイや詩や絵など芸術面での才能にあふれ、頭脳明晰で思慮深く、時に爆発することもありましたが、僕が辛い時には話を聴いてくれて、精一杯の励ましもくれました。あしたば会の社会活動を、高く評価をしてくれて、応援や署名活動への協力も惜しまずやってくれました。電話や対面で長い時間、語りあったり、お互いに励まし合い、支えあっていると思っていました。僕の数少ない友達と呼べる人でした。本当に淋しい。でも、本当は、原田君を十分に支えてあげていなかったんですね。

かつて原田君に「あしたば会は“一人ぼっちをなくそう会”“仲間の会”を掲げておきながら孤立を生み出している」と言われたことがありました。「あしたば会は仲間と見なした人は大事にするけど、それ以外の人はどう?」と。また別のあしたば会会員さんの言葉「あしたば会の行事に新しく入ってきた人や、たまにしか来ない人は、“すでに出来ている仲間の輪”には入りにくい、仲間に入れてもらえない」と。もし仲間以外の人を排除しているのに“一人ぼっちをなくそう会”“仲間の会”を名乗っているとしたら、それは“本当の仲間の会”ではありませんよね。

原田君は、頭もよく、とても鋭い感性の持ち主だったので、彼の言葉にハッとさせられることが、よくありました。「あしたば会」の社会活動は高く評価をしてくれた一方、“一人りぼっちをなくそう”に関しては、ある程度、認めてくれてはいましたが、十分に役割を果たしていないと考えていたようですね。原田君は、「あしたば会」をよく見てくれていました。だからこそ、鋭い意見を言ってくれました。結果的に、今回原田君は「あしたば会」が当事者会として同じ当事者を救う役割を十分に果たしていないことを示されました。「あしたば会」につながっていても、必ずしも救われなかったことを示されました。今の「あしたば会」が“えせ仲間の会”なのか“本当の仲間の会”なのか。本当に何をやってきたのか。

原田君はずっと、あしたば会の会員でいてくれました。『あしたば通信』『詩画展』で何度も詩を投稿してくれました。10年位前、原田君が「詩画展」に詩を応募された年、開催期間中、相模原市の「詩人会」の方が会場に来られていて、原田君の詩を絶賛していましたよ。今回の「さがみハート展」でも投稿されていますね。投稿されたのは確か2025年4月頃、まさか！今読むと本当に哀しくなります。

僕が引きこもりから出てきて「陽だまり作業所」に通うようになって、よく2人で近くのカラオケボックス行きましたね。僕なんかを誘ってくれて本当にありがとう。僕が会長の時、みんなから批判されていた時も褒めて励ましてくれて本当にありがとう。僕の成長を誰よりも指摘して気づかせてくれて本当にありがとう。でも、原田君の力になれなくて本当に本当にごめんなさい。(榛澤 昌高)

*原田さんが今年度の「さがみハート展」に
応募された詩です

君はタバコ

原田 裕輔

音楽を聴きつつ 僕のタバコを ふと見た
美味しいものなのだが 少し違う?
僕はそれを ふと見て思った
タバコの包装のフラが 目に光って
目をそらそうとした瞬間 涙打ち

「僕はいつも傍(そば)に居るよ!

たぶん 君が亡くなっても

その机の上で 生きるんだよ…

知ってた? 君は僕で肺がんになるよ

知ってた? 僕が君の望む天国へ連れていくよ

少し 苦しんでよ

僕は20本入りでも

少なくするつもりだあ?..」

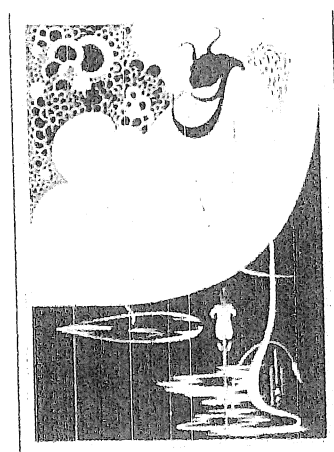
ちよつと 一本くれ

No, you are not surprised to.

(いや、そんなことすべしじゃないよ!)

「天国禁煙」

* この「絵」というエッセイは、原田さんが生前、最後に『あしたば通信』などで使ってほしいと託して下さった11作品の1つです。載せさせていただきました。



「絵」

今日、「日曜美術館」でピアズリーを観た。25歳で亡くなられたらしい。ある作家が「悪魔に魂を売ったような彼の白黒の作品」と意見を述べていた。僕は目ボケまなこでTVを見ていた。なんだか僕の心にも、そんな闇の部分は有るなと目をうばわれた。僕は「いびつなハート型」という絵を、そのあと描いてみた。

僕は思った。妻と子と離れ、一人アパートで絵を描く日々。ピアズリーの絵は確かに、悪魔の怖さを感じたが、悪より淋しさのほうが恐ろしく思えた。(誰かと居たい・・・)

そう思う僕は、きっと年を取ったのだろう。それまでは、そう思わなかった。自由な一人暮らしの時間だった。ところでピアズリーの作風は、煮詰まった僕の生活に自由表現をくれた。まだまだやれる(?)もっと・・・。

僕は絵という平面上の真っ白い紙(キャンバス)に、どれだけの表現力が有ろうかと日々、思い続けてきた。ピアズリーの悪で、また広がった。絵はすごいなと改めて思いました。

(原田 裕輔)