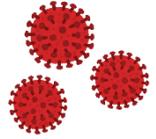




新型コロナウイルスと向き合う ～生活リズムをこわさないように～



毎日、報道は新型コロナウイルスです。コロナウイルスは形が太陽のコロナに似ていることから名付けられ、今回は7番目のウイルスで「COVID-19」と名前が付けられました。このウイルスによる肺炎を最初に確認したのは中国湖北省武漢市でした。年末頃に原因不明の肺炎が流行しているという情報が流れ、年明けには武漢封鎖！！防護服をきて、マスクとゴーグルをつけた人たちが街中を消毒しているのを見ると驚きと共に、大きな不安が迫ってくるようでした。

日本では2月中旬から感染者が増え始めました。特に北海道は集団感染が起これ、鈴木知事は「非常事態宣言」を出し、不要不急以外は外出の自粛を呼びかけ、休校、イベントや会議、集会なども中止され、誰もが自宅で過ごし、街から人が消えています。安倍総理大臣は、子供の感染を防ぐとして、春休みまでの休校を支持し、親の仕事や子供の生活に大きな混乱が起きました。全国的にも自粛ムードになっています。

グローバル化が進む社会では感染症はいったん流行すると、世界で猛威を振るいます。

最近、国内では、東京、大阪など大都市の感染が広がってきています。また、ヨーロッパが爆発的な感染拡大になり、多くの国が外部との交通を遮断しました。それぞれの国の行き来が無くなり、職場も閉鎖されていくと経済活動の低下が大きな問題にもなっています。

幸いに、このウイルスは感染をしても8割の人は比較的症状は軽いと言われており、ワクチンや治療薬の開発も急速に進んでいます。

私たちが、集団感染の連鎖が起きないように、手洗い、咳エチケットを励行し、風通しの悪い、人口密度の高い場所や、至近距離での会話を避けるように注意をしましょう。

また、病気になった方々や、治療者等にいわれのない差別や偏見が起きていることは、本当に残念なことであり、許されないことです。

過度に恐れることなく、正しい情報を知り、一人一人が、落ち着いて、創意工夫をしながら日々の生活を送り感染を予防しましょう。



新型コロナウイルスによって、日中活動や時間の過ごし方も変わりました。私は、家でごろごろして、スマホを手にする回数も増え、睡眠にも影響が出ました。TVのニュースや情報番組ばかり見て、自粛ムードから「しょうがない…」という言葉を目にするようになりました。

特に、病気（新型コロナ）が悪いのに、本当に守らなければならない感染者を責めてしまっています。これは、精神障がい者への差別や偏見というものにどこか似ているような気がします。

こんな時期こそ、自分の事ばかりではなく他人を思いやる気持ちが大切なのではないでしょうか？支援の輪も少しずつ広がってきています。新型コロナが一日も早く収束して、いつものような日常生活がおくれるよう願っています。（鈴木）

地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

雪中運動会を開催しました！

今回の雪中運動会は、ピアサポーターが中心となり企画・運営を担当し、アメ食い競争・パークゴルフボウリング・玉入れならぬキャップ入れ・カ自慢の綱引きなど、大ウケの大会となりました。

昼食は、スタッフ・メンバー力作のカレーライス・豚汁が美味しくできました。

心もおなかも大満足の雪中運動会になりました。



サテライトの駐車場で、雪中運動会を行いました。当日は2チームにわかれて、あめ食い競争、綱引き、パークゴルフボウリングなどを行いました。

私は、パークゴルフでストライクを出して、チームの勝利に貢献できてうれしかったです。来年も雪中運動会があったら、出場したいです。
(佐藤)

お昼に雪が降ってきて、雪中運動会出来るのかな？と心配したのですが、無事始まって良かったです。

綱引きでは、相手の力がものすごく強くて残念ながら負けてしまいました。でも、あめ食い競争は1位だったのでうれしかったです。最後のペットボトルのキャップをキャッチするのが難しく、3つしかとれませんでした。チームは負けました。でも、とても楽しかったです。(大江)

雪中運動会の準備から携わり、本番当日の天候がやや雪だったのですが、スムーズに進行できて、とても良かったです。

競技の方にもほぼ全種目参加でき、あめ食い競争では顔が真っ白になりとても楽しかったです。来年度もまたやりたいです。(吉井)



歩こう会～北海道一周を完歩！～

今年度、4月末から「運動不足の解消」と「体力づくり」を目標に歩こう会を始めました。参加者は万歩計を持ち、みんなの歩数を合計し、距離に換算し北海道一周を目指しました。

春は北光公園の桜を見ながら、夏は紫外線を気にしながら、秋にはイチョウやカエデの落ち葉を踏みしめながら歩きました。時には遠方のレストランまで歩き食事をして戻ったり、ソフトクリームで休憩をとるなど美味しいこともありました。

秋の終わり、最後は慰労会で焼肉を楽しみ、今年度の歩こう会は終了しました。だんだんと、歩こう会の参加人数も増え、「北海道一周」はあっという間で、最終的には1週半ほどの距離を歩くことができました。

次年度は日本一周を目指して頑張ろう！！



歩こう会以外でも、ウォーキングを頑張った結果、合計3,014kmもの距離を歩きました。お疲れさまでした！



精神障がい者地域生活支援事業

第3回地域生活移行支援協議会を開催しました

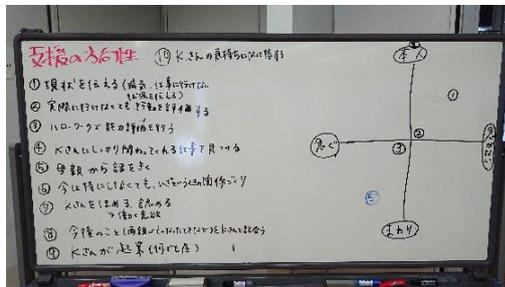
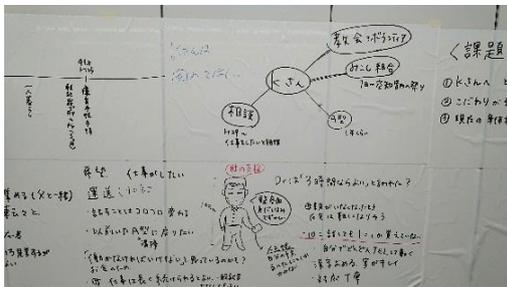
2/6（木）、第3回精神障がい者地域生活移行支援協議会を開催し、事例検討を行いました。今回は、相談支援事業所いんぐの管理者、増岡宏太さんに事例提供していただき、行政、医療機関、福祉サービス事業所などから30名の出席がありました。

事例検討のテーマは、「仕事が決まっても結局行かずに、また新しいところを探すため、もうどこにも行くところがない方の支援をどのように進めるか」でした。

生活歴や職歴等から、Kさんの気持ちや障がい特性を考えKさんがどのような人なのかイメージし、今後の支援の方向性について検討しましたが、一人では思いつかないようなアイデアがたくさん出てきました。

さまざまな職種の方々が集まり、いろいろな視点からKさんについて考えることができました。日頃の支援を進めていく中でも、やわらかい頭をもち、煮詰まってしまったときには、まわりに相談していきたいと思います。

これまでほぼぼろやくるみのケースで事例検討をしてきましたが、今回初めて他の事業所から事例提供していただき、新鮮な気持ちで取り組むことができました。事例提供していただいた増岡さん、ありがとうございました。今後も、「ケースについて検討したい！」という方、お待ちしております！



事例提供者の相談支援事業所いんぐの増岡さんよりコメントをいただきました

第3回精神障がい者地域生活移行支援協議会の野中式事例検討会に事例提供者として参加させて頂きました。

事例の概要は、両親と自宅で暮らす知的障がい（療育手帳 A 判定）のK様が、「仕事をしたい」という強い気持ちを持っていて、ハローワークに通って仕事探しを一生懸命行い、ようやく働く場所が決まっても結局そこへは行かず、ほかの仕事を探してしまうといったケースです。また、仕事が決まらない時期が長く続くと、福祉就労に関心が移り、管内のほとんど全ての就労支援事業所を見学し、「来月から通います！」と通所の約束をしますが、結局は行かずに次の仕事を探してしまいます。

ご本人に困り感はありませんが、周囲の人たちは振り回されて困ってしまうため、今後どう支援したらいいかをぼぼろの縄井様の進行のもと、ピアサポーター・医療職・福祉職・行政職など様々な立場の参加者と一緒に検討しました。

参加者からの支援方法の提案としては、「今はこのままで良い」「K様の働こうとする意欲を認める」「実際に仕事に行けなくても行動を評価する」「今は両親の支援があり本人も困っていないため、困ったときに支援できるよう準備しておく」「K様がやりたいことだけできるよう、何でも屋を開業する」など様々な視点からの意見をいただくことができました。

K様がいつも仕事を探すだけで、結局は行かないことや、衝動性の強さから思わぬ方向で色々な人を巻き込んでいくため、私は「早く仕事に繋げなければいけない」と結果を焦ってしまい、K様の働く意欲を認めることができていることや行動に対する労いの気持ちが欠けていたことに気づくことができました。

今回の検討会で様々な立場で色々な角度からKさんを見ていただき、たくさんのお土産をくださった皆様、ありがとうございました。また、会場設営や研修準備を行なってくださったピアサポーターの皆様やぼぼろの皆様、本当にお疲れさまでした。次回の研修も楽しみにしております。

ピアサポーター活動を紹介します

～1年間の活動を振り返って～



私は、今年カフェとなりのぼぼろを始め、札幌の研修会では分科会に発表者として参加することも出来ました。

私としては、とても成長できた活動が出来ました。更に自分自身がパワーアップを図れるようにこれからも活動を続けて行けたら良いと思います。(吉井)

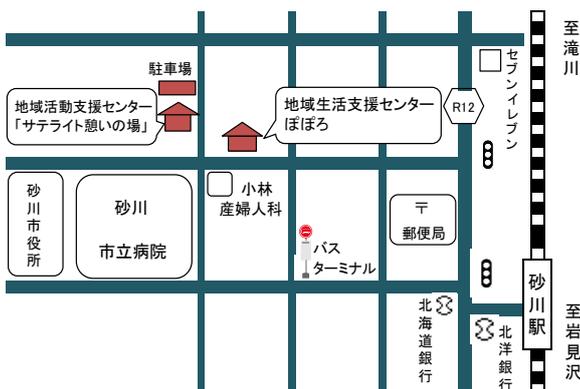
今年度は、病院の交流会を月2回させていただきました。今までは、茶話会など、体験談を発表するなど活動が、前もって、決まっていた。特別なことはしないで、交流会をするということが、大丈夫なのかと、始める前は、思っていました。それが、回を重ねていくごとに、わかったことは、楽しさや、ホッとする時間をもつことで、ゆとりが生まれていき、生きていく力に変わっていったということでした。

それを今後、私たちが、たくさんの同じ病を持っている方たちに、伝えていくことができれば、と思っています。(福原)



私は、北空知圏域地域移行支援研修会において、「退院支援に関わるピアサポーター活動報告」をさせていただきました。中空知の地域移行の取り組みのなかで、ピアサポーターとして、Aさんとの初面談から退院までたくさんの体験をしたことを話すことができました。Aさんとたくさん話したこと、同行支援では一緒に考えたこと、サテライトを利用して地域で暮らすイメージ作りができたことなどです。

また、地域移行に参加したことに喜びを感じ、自分がピアサポーターとして少し成長できたことも伝えられたと思います。他圏域で発表するのは初めてでしたが、たくさんの人たちと意見交換もできて貴重な体験をすることができました。(鈴木)



○地域生活支援センターぼぼろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3

電話：0125-55-3101 (8:45~17:45)

○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20

電話：0125-54-1651 (9:30~15:30)