

～目次～

事務局長より	1 頁
こだま啓発事業報告	2 頁
障害者相談の窓口	3 頁
交流会、たけのこくらぶ報告	4、5 頁

講演会、自殺対策啓発事業報告	6 頁
エッセイ他	7 頁
予定、事務局より、編集後記	8 頁

平成 27 年度の報告 ・ 新年度を迎えるにあたって

E-JAN 事務局長 加藤寛盛

桜も徐々に開花してきて、この通信が皆さんの手元に届くころには満開となっている頃でしょうか。今年度もあっという間の一年が過ぎていきました。

この一年間、E-JAN は認定 NPO 法人を目指して、会員増加の取り組みを行ってきました。昨年 3 月に行った感謝のつどい大交流会をきっかけにして、様々なところで活動の PR を行ったことで、平成 27 年度末の時点で前年度から 30 人の増加となり、その他、寄付をいただくこともあり、認定 NPO 法人の認可に必要な条件を無事にクリアすることができました。今後は申請手続きを行い、認可が下りれば認定 NPO 法人となります。皆さまの多くのご理解とご協力に深く感謝いたします。

また、大きな話題としては、日本精神障害者リハビリテーション学会からベストプラクティス賞を受賞しました。12 月には高知県で行われたその学会で、大場代表が表彰状を受け取り、その際には E-JAN についてのプレゼンテーションを行うということもありました。昨年度の内閣府特命担当大臣表彰に引き続き大きな賞をいただき、改めて身の引き締まる思いをしています。

さて、目線を少し先に向けると、平成 29 年 10 月に E-JAN は発会 20 周年となります。10 周年の時は地元ラジオ局の K-mix や、駅前のフォルテホール（今はすっかりなくなりましたが…）で絵画展を 4 日間と、講演、自主制作 DVD の作成を行いました。古い記録を引っ張り出すと、1 年以上前からその準備をしていました。

20 周年はどのような企画にするか、そろそろ考え始めたいなと思っています。E-JAN らしい、ちょっと羽目を外したこと、少々無茶なコト、変なコトをするか、または真面目にやるか……。また皆さんにもご意見やアイデア、ご協力をいただくことがたくさん出てくるかと思えます。

「2017・E-JAN20 周年」に向けて様々な仕掛け、盛り上がりを作っていく平成 28 年度にしていけたらと思っています。

引き続き、E-JAN をよろしく願いいたします



平成27年度 浜松市ひきこもり地域支援センター 啓発事業のご報告

これまでのことを話します ～試行錯誤な生き方

2月15日(月)に、浜松市地域情報センターにて、平成27年度浜松市ひきこもり地域支援センター啓発事業を実施しました。『ひきこもり地域支援センター』は、浜松市精神保健福祉センターと、こだま(E-JAN)との官民協働のセンターです。

今回は、ひきこもり経験者と、支援者であるセンター職員・こだま職員がペアになり、ひきこもった時の状況や気持ち、回復への過程を語りました。

後半は代表理事でもある大場先生を交えたディスカッションを行い、転機について、また、サポートを受ける気持ちになった時期についてなどの意見を聞くことができました。



当日は当事者・家族・支援者など100名以上の参加がありました。沢山の感想を頂きましたので、その中からいくつかをご紹介します。(杉浦)

体験談を聞ける機会は貴重なので
有意義だった。また聞きたい。



20代・30代・40代の方が発表されたので、
年代別の違いがわかった

相談に行かせて頂く希望が持てた



ひきこもりをしつつも様々に心が動いている
ことを感じた

自分自身の性格や考え方を自身で受けとめられる
ようになることが、大切だと感じた



当事者グループがどんなところが知りたい
と思った





障害者相談の窓口 ～ 障害者差別解消法の実例 ～



前回、4月から施行される障害者差別解消法の概要をご紹介しましたが、今回はその具体的な例を掲載します。この法律で対象となるのは、障がいのあるすべての人で、障がいや社会的な障壁によって日常生活や社会生活が困難になっている人です。障害者手帳を持っていない人も含まれます。

国や市町村といった役所、会社やお店などの民間事業者（ボランティアグループなども含む）による、障がいがある人に対する「障がいを理由とする差別」をなくすることが目的です。

(1) 不当な差別的取扱いの禁止

- ① 「見えない」「聞こえない」「歩けない」などといった機能障害を理由にして、区別や排除、制限をすることを禁止しています。

(例1) それまで利用していたインターネットカフェが、その人に精神障がいがあるとわかった途端、店の利用を拒否した。

(例2) 聴覚障がいのある人が一人で病院を受診したところ、「筆談のための時間がとれない」との理由で、手話通訳の派遣の依頼もせずに受診を断られた。

- ② 車いすや補装具、盲導犬や介助者など、障がいに関連することを理由にして、区別や排除、制限をすることを禁止しています。

(例) 盲導犬を連れて人が「動物は店に入れることができません」とレストランの入店を拒否された。

※ ただし上記①、②の行為が、誰が見ても目的が正当で、かつ、その扱いがやむを得ないときは、差別になりません。

(2) 合理的配慮の不提供の禁止

障がいの状態や性別、年齢等を考慮した変更や調整、サービスを提供することを「合理的配慮」と言い、それをしないと差別になります。ただし、その事業者などにとって負担が大きすぎる場合などは、合理的配慮を行わなくても差別になりません。

～ 合理的配慮の実例 ～

- ① 時間や順番、ルールなどを変えること

(例1) 精神障がいがある職員の勤務時間を変更し、ラッシュ時に満員電車を利用せずに通勤できるようにする。

(例2) 知的障がいがある人に対して、ふりがなをふったりわかりやすい言葉で書いた資料を提供する。

- ② 設備や施設などの形を変えること

(例) 建物の入り口の段差を解消するために、スロープを設置するなど、車いす利用者が容易に建物に入ることができるように対応する。

- ③ 補助器具やサービスを提供すること

(例1) 視覚障がいがある職員が仕事で使うパソコンに音声読み上げソフトを導入し、パソコンを使って仕事ができるようにする。

(例2) 発達障がい者のために、他人の視線などをさえぎる空間を用意する。



いやなことや困ったことが起こった時には・・・

- ① 役所の相談窓口で相談してください。そこで解決できない場合は他の相談窓口を紹介してくれます。
- ② 事業者は、法律に反する行為を繰り返したり、自主的な改善を期待することが困難な場合などには、国の役所に報告を求められたり、注意などをされることがあります。

※ この法律が（役所や事業所以外の）個人の行為や考えを罰することはありません。

国や都道府県または市町村は、障がいのある人への差別がなくなるよう、国民が理解を深められるような取り組みをしなければなりません。

(内閣府及び日本障害フォーラムのホームページより引用)

交流会の報告

今年度の交流会及びお楽しみサロンと勉強会は、静岡県共同募金会の「赤い羽根助成金」を受けて実施しました。ありがとうございました。

今年度は1月31日(日)と3月6日(日)の2回、交流会を実施しました。

1月31日の交流会では、前半に現在のE-JANの取り組みや、たけのこくらぶによる京都視察研修の報告、富山県における共生型ケアの紹介を行い、地域の精神保健福祉ボランティア活動に何が求められているのか共有しました。後半は今後のE-JANでの市民ボランティア活動のアイデアを出し合いました。私たちが生活する地域や暮らしに根差した手づくり感のある活動・イベントを行っていかうという方向性が見出されました。とりわけ何かイベント的な楽しいものをやりたいというアイデアが多かったです(図参照↓)。今回生まれたアイデアのタマゴは新年度の「お楽しみサロン」などのE-JANボランティア活動に順次反映されていく予定です。

3月6日(日)の交流会は、参加者同士による茶話会形式のフリートークを行いました。参加者の方々がこれまでどのような体験や思いを抱いて交流会やE-JANの市民ボランティア活動に参加しているのか思いを分かち合う場となりました。

新年度もE-JANの市民ボランティアによる会員同士のネットワーク形成や地域での支え合い活動の一環として、茶話会形式の交流会を実施していく予定です。茶話会のテーマは特に設けてはしません。参加者の方々と思いを共有したい方々であれば誰もが参加可能です。ぜひご参加ください。よろしく願いいたします。(山本)



図 E-JAN アイデアのタマゴ表(交流会2016年1月31日) 筆者作成
 ※紙面の都合上要約してまとめました。参加者の皆様ありがとうございました!

たけのこくらぶ報告

「たけのこくらぶ」は、E-JAN会員の有志でつくっているボランティアグループです。

☆ お楽しみサロン (クリスマスプレゼント作り) 12月6日(日) クラブハウス

今年度第4回のお楽しみサロンは、プラ板を使って、クリスマスプレゼントになるようなストラップを作りました。

クリスマスツリーやキャンディーなど、思い思いの絵を描いて好きな色で塗りました。それをオーブントースターで熱すると、ぐにやぐにやと縮みます。取り出して、本などの間に挟んで押さえればできあがり!

初めての人でも簡単に美しくできるので、皆さん大喜びでした。機会があったら是非またやりたいと思います。(澤木)



会心の作が勢ぞろいしました。

☆ 先進地視察 12月8日(火) 京都市 カフェ ジョイント・ほっと寺町

平成27年12月8日、E-JANの会員、職員、たけのこクラブの部員、なないろカフェの職員さん、合計8名で京都研修視察旅行に行ってきました。

見学先は、社会福祉法人てりてりかんぱにいが運営する“カフェ ジョイント・ほっと寺町”さん。こちらの法人は、昨年度E-JANも選ばれた公益社団法人日本精神保健福祉連盟の実施する「保健所及び市町村における精神障害者支援に関する全国調査」のベストプラクティスに選ばれています。

京都らしい木の温もりが感じられる民芸調の素敵なカフェでした。

仕事は接客の他に、多様なユニットが存在し、調理・洗い物などの裏方の仕事、洗濯、事務、渉外などがあります。メニューの種類も豊富でこの日は日替わりランチをいただきました。バランスの取れた薄味の上品なメニューで、大変おいしく頂きました。

統合失調症、てんかん、発達障害のある方々が利用されていますが、障害のあることは外部には公表せずカフェを運営していて、接客のマナーについては外部講師を呼んで指導を受けるなど気を遣っています。

社会啓発として町内会の会計をしていたり、町内会の人々が役員や評議員になっているなど、地元にも密着した活動をされていて、とても勉強になりました。

みなさんも京都に行かれる際は、ぜひ寄ってみてください。(高橋)

(住所：京都市下京区寺町通仏光寺下る恵美須之町534 電話：075-353-2145)



京の町家を活かした、
一見カフェとは思えないような建物です



ちょっと狭いけど、清潔な調理場です。

☆ 勉強会(救命救急法講習) 2月14日(日) クラブハウス

今回は、浜松市中消防署の救急隊員の方をお招きして、救急法の講習をしていただきました。参加者は5人で、通常の救急講習と異なりだいぶ少なかったのですが、その分アットホームな感じでいろいろとお話を伺うことができ、ダミー人形やAEDを使った心肺蘇生法も全員体験することができました。実際にその場に遭遇したとき、自分のできるかどうか不安ですが、一度でも体験しておけば、思い出してきっと役立つだろうと思います。

救急車の出動は1日平均8件で、多い時は14件もあるそうです。病院までの搬送時はできるだけ揺れないように、でこぼこのない道を選んで行くため、地域の道路をほぼ把握しているというお話にはびっくりしました。

救急車を呼ぶ前に、本当に必要かどうかを少しだけ考えてほしい、ということ、また、事前準備として、《住所・氏名・年齢・生年月日・かかりつけ医・薬・家族の連絡先》を書き出しておくこと、当日はひきつけなどをおこした時間を覚えておくこと、などが迅速な対応につながるそうです。

救急隊員の皆さんは使命感と優しい心を持って、市民のために心身ともに大変なご苦勞をしてくださることがわかり、感謝の気持ちでいっぱいになりました。(澤木)

救命法講習会に参加して

私は昨年、町内恒例の防災訓練の折、このような講習会に参加しましたが、なにしろ大勢の人ですので、見学だけで終わってしまいました。しかし、今回は少人数でしたので、一人一人体験できたことはとても有難いことでした。人命にかかわることですので、正確に、迅速にできるためには、心肺蘇生法、AEDの使い方の学び(体験)の大切さを実感しました。

村松鶴榮

NPO 法人合同講演会が行われました

2月14日（日）午後、浜松市地域情報センターにて、浜松の3つのNPO（しずおか・子ども家庭プラットフォーム、はままつ子どものこころを支える会、E-JAN）が集まり、合同講演会が行われました。この3つのNPOはそれぞれ主に、児童虐待、不登校、精神障がい・ひきこもりについて、様々な分野、職種が集まって地域で支えるネットワークを作っていこうと活動をしています。この3つのNPOが協働すると、子どもから大人まで、同じ思いの元で支援のネットワークが繋がります。そこで、今回は初の試みとして合同講演会を開催しました。対象は、地域で臨床に携わる人、学生またはこれから地域活動を目指す人です。

第1部ではそれぞれのNPO法人紹介、第2部では「保健師の仕事の魅力～母子保健からひきこもりまで地域を支える力～」と題して、帝京大学の下園美保子先生のご講演、第3部では社会福祉法人和光会和光寮の兼子いづみさん、浜松市精神保健福祉センターの相曾晴香さんをお招きし「ネットワークの要としての保健師」というテーマでシンポジウムを行いました。

改めて、全年齢をカバーする保健師さんのそれぞれの年代での役割や内容の幅の広さを感じたと同時に、地域の保健師さんとの連携した支援の大切さを感じた講演会となりました。（加藤）



浜松市精神保健福祉センター主催・FMハロー共催 自殺対策啓発事業

いのちをつなぐ手紙 ～ 明日へのメッセージ ～

3時間生放送スペシャル2016

今年も3月5日（土）10時から16時まで、イオンモール浜松市野シンフォニーコートにて開催されました。いのちをつなぐ手紙パネル展は、精神保健福祉センターで活動している家族会や当事者グループ、ボランティア団体が出展し、それぞれに工夫をこらして団体の紹介や精神保健福祉についての活動報告などがされていました。E-JANも、部署ごとにパネルを作成し、展示しました。

午後には特設ラジオスタジオでの公開生放送で、「いのちをつなぐ手紙」メッセージの紹介、県西部出身のバンド「Spoon（スプーン）」の音楽ライブ&トークなどが行われました。

また、ストーリーテラーの松本なお子さんと、精神保健福祉センター所長の二宮貴至氏による特別対談「語り之力×聴く力」では、相手に向き合う時には寄り添う姿勢が大切、どのように語りかけ、どのように耳を傾ければ、相手に寄り添うことができるのか、などの対談があり、好評を博しました。

今年は特に子どもや若者に対する啓発活動として、小学生の描いた「命を大切に」というポスター展示、輪投げなどの遊び場“こども広場”、絵本の読み聞かせなどする“おでかけ図書館”などもありました。幼少の頃から命の大切さを学ぶことが大切ということですね。

そのほか、司法書士による無料法律相談、ボランティアによる啓発物品の配布など、各分野の多くの人が大活躍していました。

エッセイ

E-JAN と私

副代表理事 佐々木正和

2006年、浜松の地を離れ、名古屋へと移り住みました。

名古屋では精神保健福祉士養成の専門学校で勤めておりました。そこで、愛知、岐阜、三重の精神保健福祉の専門家の皆様と交流を持つことになりました。ある精神保健福祉士さんとお話している折、「ところで佐々木さんはどこで仕事をされていたのですか？」と問われて、「浜松で働いていました」と答えたところ、「あ、浜松って、E-JAN という会があるのですよね。知っています」とおっしゃられたことがありました。そんな風に言われるとこちらも調子に乗って、『えーそうなんですよ。実は私も関わっていたのですよ』と鼻の穴をふくらませながら E-JAN のことについて解説したりしました。他にも初めて会った方から、「佐々木さんは E-JAN にかかわっていたのですよね。私、E-JAN に見学に行ったことがあるんですよ」と声をかけられたこともありました。E-JAN に興味をもって、わざわざ見学に行かれています方がいたことはとても驚きでした。E-JAN を知っている方が口にされることは、「うちの地域にも E-JAN みたいな団体があれば、精神保健福祉が進んでいくのに・・・」という羨望の言葉でした。

こんな風に E-JAN が広く知られていることに出くわすと、なんだか懐かしく、浜松が恋しい想いになることがありました。「ふるさととは遠きにありておもうもの そして悲しくうたうもの」なんて浜松を遠くから眺めておくことができず、結局私は浜松に戻って参りました。

戻ってきたのはいいものの、当初は「浦島太郎状態」でした。離れていたのは7年でしたが、時代は大きく変わっていました。E-JAN はとてもとても大きく、広く、豊かになっていました。多くの方が関わり、精神科当事者の方々の講演会「じゃんだらにい」や、ボランティアの方々のイエローシート活動等の活動が拡大していました。そして、相談支援事業所「ぷらたなす」、ひきこもりサポートセンター「こだま」、地域若者サポートステーション「はままつ」など事業展開していました。これが、あの小さな市民団体だった E-JAN なのかと衝撃を受けました。

あまりの E-JAN の変わりように、自分だけ取り残されたような感覚をもちました。いっそのこと玉手箱があれば・・・、なんて考えながらも、E-JAN の活動についていくために、勉強しました。勉強している過程でも、次から次へと事業が始まるので、目の回る想いで現在に至っています。でも、これが E-JAN のいいところなんでしょうね。このめまぐるしさが、次への精神保健福祉のステージへと進む一歩なのかと思えます。

さて、次はどんな活動が始まるのでしょうか。



お知らせ

平成28年度のE-JAN総会とじゃんだらにいは、6月11日(土)に、なゆた浜北にて開催します。

総会は10時30分から、じゃんだらにい(当事者体験発表)は13時30分～16時30分です。

♪ じゃんだらにいと作品展、同時開催です。どうぞお楽しみに！♪

(じゃんだらにいと作品展は会員以外の方でもご覧いただけます。)

会員の皆様には5月にご案内をお送りします。よろしく申し上げます。



4月	10日(日)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン市野店他
	11日(月)	〃	〃	〃
5月	11日(水)	〃	〃	〃
	15日(日)	お楽しみサロン (ハイキング)	未定	未定
6月	11日(土)	通常総会	10:30～12:00	なゆた浜北
	〃	じゃんだらにい with あ～と de い～ら	13:30～16:30	〃
	〃	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン市野店 他
7月	11日(月)	〃	〃	〃
	24日(日)	お楽しみサロン (歌声タイム)	13:00～15:00	クラブハウス
8月	11日(木・祝)	イエローレシートキャンペーンの日	終日	イオン市野店 他
	21日(日)	交流会 (茶話会)	13:00～15:00	クラブハウス

☆ イエローレシートキャンペーンは、3月に東北応援キャンペーンのため実施しませんでしたので、4月に2日間行います。

☆ 行事の詳細については事務局までお問い合わせください。



事務局より

ホームページをリニューアルしました！

E-JAN のホームページをリニューアルしました。現在は仮公開中ですが、職員全員でもっと検討して、充実した内容にしていく予定です。どうぞご覧ください。

<http://www.npo-e-jan.com>

不用ハガキのご寄付をお願いします。

毎年お願いしていることですが、書き損じやお使いにならないハガキがありましたら、ぜひご寄付ください。新品と交換して、総会の出欠ハガキに利用させていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

～編集後記～

- ・今回、交流会を通してE-JANの会員や市民ボランティアの方々がどのような思いで活動しているか知る機会となりました。1人ひとりの思いがあることを意識して今後も活動してまいります。新年度もよろしくお願いいたします！（山本）
- ・新しい年度が始まりますね。花粉症に負けず、フレッシュな気持ちで頑張りたいと思います。（杉浦）
- ・車で走っていると、ちらほらモクレンやコブシの花が目に入ってきます。私は紫のモクレンが大好きです。でもそれよりも桜はもっと好きです。毎年、満開の場面を想像しながら年度替わりの仕事に精を出しています。どうぞ来年度もこのE-JAN通信をご愛読ください。よろしくお願いいたします。（澤木）