

発行日 平成 26 年 9 月 1 日

ひな新聞

メンバー版 NO.12

～作業所「ひな」誕生 10 周年記念号～

～ みんながいるから 頑張れる ～



祝! 10周年



平林寺時代



東岩槻移行後

「作業所ひな」は今年 10 周年を迎えました

目次

◆ まえがき	1
◆ 作業所ひなに入って出来たこと（ソラ）	2
◆ 自分がどう変わったか（ワンコイン）	2
◆ ひなで身に付く大切なこと（S・H）	3
◆ リーダーシップ（バブ男）	3
◆ ひな通所による社会的接点と病状の安定化（ムーミン）	4
◆ ひなの日々（US サンドイッチマン）	5
◆ 作業所ひなに来て変わったこと（あ～や）	6
◆ 作業所ひなについて（マイメロ）	7
◆ 作業所に通って一年間に体験した感想（カラス）	7
◆ 私がひなに来て変わったこと（マロン）	8
◆ ひなに通い出して（MK）	8
◆ 「デイケアとの違い」と「作業所ひなの生活」について（マクスウェル）	9
◆ 「ひな」で私が成長したこと（恋する歌姫）	9
◆ 就労に向けてのワンステップ（チョコレクター）	10
◆ 作業所ひなと体について（ローラ）	10
◆ 作業所ひなに入って変わった事（キティ）	11
◆ 作業所ひなに通って（こけもも）	11
◆ 作業所ひなに入所して（ネーポンハニワ）	12
◆ 体調管理について（モス）	12
◆ 現在の私と今思うこと（モナカ）	13

まえがき

作業所ひなが誕生したのは2004年(平成16年)の7月28日水曜日。今年で10周年になります。

ひな誕生10周年記念号を記念して、ここに「ひな新聞 メンバー版 NO.12 ～作業所「ひな」誕生10周年記念号～」を発行させていただきます。

メンバーの皆さん、原稿を書いていただきありがとうございます。

今回のひな新聞の主なテーマは「ひなに入って変わったこと」です。

10周年記念号ということで、今回は基本的に普段参加しているメンバーのほぼ全員に原稿を書いていただきました。

また、最後になりますが文章の校正を手伝っていただいた所長に感謝します。ありがとうございました。

ムーミン

私は作業所ひなに入所して1年5カ月になりました。

通所した当初は週に3回の午前中だけで昼食も家で食べていましたが、今はひなでも昼食を食べるようになり、週に一回は午前と午後1日いるように心がけています。

私はひなに通所してから家で料理をするようになりました。ひなの調理実習で作った豚丼やガーリックチキンがおいしかったので、家族にもよく作るようになりました。

また、自分の意見を少しずつ言えるようになり、家族が大変そうにしていると自分から積極的に声をかけるようになりました。

以前は休日の前は何時になっても眠れなかったのが、だいたい決まった時間に眠れるようになり、ときどき眠れない日もあります。減ってきて規則正しい生活ができるようになりました。

また、作業所ひなに通所してから性格が明るくなり、今は協調性を学んでいます。

作業所ひなに入ってとてもよかったです。



自分がどう変わったか

ワンコイン

自分が作業所ひなに入所して変わったことはたくさんありません。

平林寺にいた時は病院にもいかず就労のことだけを考えていました。しかし就労しても仕事が長続きせず家に引きこもる日々が続いていました。これでは駄目だと思い、またひなに通所することにしました。

デイケアにも通い自分には何が出来るのかを考えながら毎日を過ごしていました。

今度は、岩槻の支援センターを通じて再就職を目指しましたが試用期間の3カ月で終了してしまいました。その後3カ月位自宅にまた引きこもり受診もせずになりました。

病院に行かなかった理由は、病気が治ったと思いついてしまったためです。その繰り返しを何度もして懲りたので再度ひなに通い始めました。

ひなでは、体調管理、2週間に一回の受診、通う力などを学んでいます。

今は病気と向かい合いながら就労のことを考えています。



私は高校在学時に不登校になり、うつ病と社会不安障害を発症しました。生き辛さこそあったものの、まだ色々な事に意欲があり、生活にも満足していました。

しかし22才の時、仕事と連日の遊びによる疲れ、人間関係のつまずきが一斉に襲って統合失調症を発症してしまいました。

その後即入院をして3カ月後に外来とデイケアに通いましたが、居心地が悪く「自分は社会から隔離されている」と嘆いていました。居場所が欲しくて一般アルバイトにつききましたが、精神的にきつくすぐやめる事が続き、また自分を責める悪循環に陥ってしまいました。

やっと救われたと思ったのは、病院の主治医に頼らず見つけた作業所ひなに入所し、それと並行してソーシャルワーカーの方に教わって障害年金の障害等級の申請をして、それが認定された頃です。

「ひな」という社会に顔向けできる居場所ができ、障害認定されることで自分の存在が認めてもらえたという実感がありました。

入所してからは色々なメンバーとの人付き合いがありました。元々自分は他人とのコミュニケーションが苦手でしたが、ひなの皆は優しく接してくれました。そのおかげで、自分も今を明るくそして仲間と楽しく過ごそうと思えるようになりました。

気が付いてみればひなに在籍して5年が経ちました。就労一步手前までいった時もありましたが、なかなか就労は難しいです。しかし就労以外の生活力や人間関係、病気との付き合いなど、ひなには大切なことを勉強させてもらっています。



リーダーシップ

バブ男



けれどメンバーやスタッフも所詮「人」なので、日によって感受性やものの言いかたでお互い合

わない時ももちろんあります。昔勤務していた時は、私の一言でいやいや同じ方向を向かせると言う事をさせてきて、責任は私一人で取るということをしてきました。しかし、今はメンバー同士での話しで何か問題がおこれば、その問題を一旦スタッフに振り助言をもらいその時に私が「どこまで自分がここまで言っている」と言うことも助言してもらっています。

今度は自分で問題定義をし、スタッフからの助言も最小限にできるようにして行きたいと思います。

ひな通所による社会的接点と病状の安定化

ムーミン

少し長くなりますが、初めに私の今までの大まかな病歴等を記しておきます。(枠線内文章)

1972年(昭和47年)1月に生まれる。小学校低学年に近所の上級生よりいじめを受ける。幼い頃から中学2年の途中までは紆余曲折はあったものの比較的元気に過ごす。1986年(昭和61年、中学2年の三学期)頃よりストレスなどにより不登校状態になり、自宅に引きこもり状態になる。1989年(平成元年)10月初旬に妄想が出現し統合失調症を発症した為、10月7日に精神科病院を受診、即入院となる。

発病時の状態は、夢の中と現実の見分けがつかなくなり、妄想によりつじつまの合わないことを言い、盗聴器を仕掛けられているとか、TVで言っていることが自分の事を言っている様に聞こえたりした。その内にしりとりのように言葉を言い続け止まらなくなり、食事も摂れず、眠ることも出来なくなり、精神科病院に連絡を取り初診に至る。

翌年の1990年(平成2年)1月13日まで入院治療。退院後は外に殆ど出られない生活が長く続き、家人以外の人と接するのを避け、他の人と接する時は緊張感が激しく体がガタガタ震える事もあった。その後、臨床心理士の指導もあり、少しずつ外出が出来るようになった。1995年(平成7年)11月～1998年(平成10)年9月まで医師の薦めもあり精神保健福祉センターデイケア通所。(生活訓練課程通所後、就労準備過程を続けて通所。どちらも基本的に週4日の通所)精神保健福祉センターでの通所生活により、大幅に生活能力が改善した。1998年(平成10年)～1999年(平成11年)まで精神保健福祉センターの紹介により軽作業のアルバイトを約4ヶ月間行う。1998年に精神保健福祉センター在籍中にスタッフの勧めを受け、埼玉県立大宮高等技術専門校を受験し合格。

1999年(平成11年4月)同校、電気工事科へ入校。2000年(平成12年3月)同校、電気工事科を修了。

2000年(平成12年4月)～埼玉県立大宮高等技術専門校修了後、電気工事会社を二社勤めるが、4ヶ月程(二社合計)で退社。その後2002年(平成14年)5月～2004年(平成16年)7月迄ビルメンテナンス会社で就労。勤務内容はプール設備、空調設備、電気設備等の運転点検やメンテナンス(ビルメンテナンス業務)。1年経った頃から服薬も受診もせず体調が悪化したため、途中正社員からアルバイト勤務に変更をして貰う。2004年(平成16年)7月、体調悪化(極度の疲労感)、対人関係の悪化により退社。

その後、約6ヶ月自宅療養をしながら過ごしたが毎日の様に会社の悪口を言い続け、半年が経った頃数日間眠れない日が続く、妄想、拒食等により緊急診察を受ける。(病気再発)

その後、長い時間をかけながらも症状は徐々に良くなって来たが、生活能力の低下を病気再発直前より感じる。(再発による症状の悪化?)その課程で希死念慮や被害妄想的な考えが出たりしたが、薬の調整や時間経過によって現在希死念慮は皆無になり、被害妄想的考えも無くなってきた。

現在の自覚症状:緊張すると、多少頭が混乱して上手く話せなくなる。昼間の眠気?(頭にバールがかかった感覚になることが多い)。

以上が私の今までの大まかな病歴等になりますが、私の場合は病気再発後からひなに通うまでの間は家で8年余りを過ごし、その間は特にデイケア等の施設に通っていたとかは全くありませんでした。

その様な生活の中で毎日のようにウォーキングに行き運動をし、その他趣味で楽しんでも、それ以上に将来に対する不安というか絶望感が大きくあり、死んだ方が楽だから死んでしまおうと思ひ悩む日が長く続きました。(薬の調整によって死にたい気持ちは徐々に収まってきましたが)

そのような中、以前平林寺にひながあった時に医師の勧めで入所しようと見学の連絡をしたもののその時は色々と悪い方向に考えが向いてしまい見学に行けなかったのですが、2012年に自宅から近いところにひなが引っ越してきたとの情報を聞き、聞いた直後に思い切って電話をかけて見学をして体験入所、その後、2012年7月から正式参加させていただく事になり現在に至ります。



それまで長い期間、社会や人との繋がりが希薄になり、生活能力も大分落ちた感があったのですが、ひなに通所後は色々な人との関わりや交流も増え、生活能力も上がってきたように自分では感じています。

病状の安定も進んできているようで、以前は小さな事で悩んだり気にしたりしていたのですが、ひなでの生活の中で小さな事で悩んだり気にしたりしなくなってきました。これらは普段のメンバーやスタッフの方達の関わりや、

各作業を集中して行う事によって身につけてきたと思います。

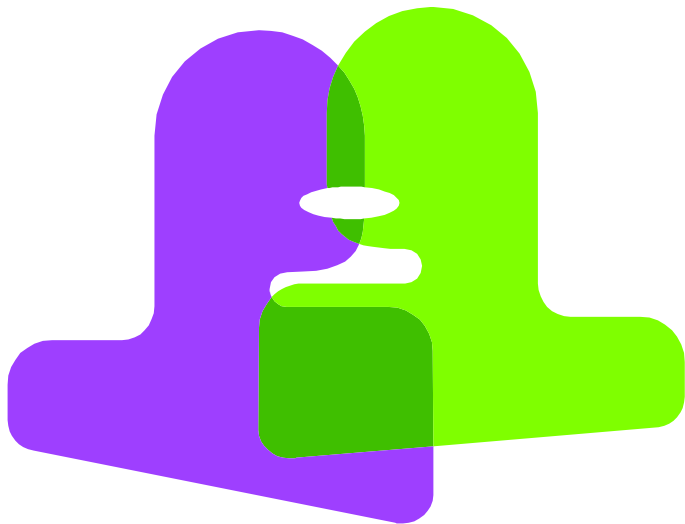
今は体重の減量やお金の管理を出来るようにする事を中心に進めていきたいですが、今後は私自身の作業所ひな利用の当初の目的もさらに進めていき、具体的な事はまだ分かりませんが最終的には親亡き後も1人で生活できるくらいの能力が身につくようになれると良いなと思っています。

ひなの日々

US サンドイッチマン

私は2009年6月に作業所ひなに入所しました。それまでは大宮のやどかりの里のあゆみ舎におり富田病院へ通院しておりました。何年か働いたのち、毎日同じ作業をしていて将来に疑問をもつようになり、あゆみ舎をやめました。病院も病気が治るあてがないのに通院している意味がないのではないかと思われ、病院へ行くことをやめました。

母親が特養の老人ホームへ入所し、父も亡くなり、家に引きこもるようになっていたとき病気が再発し、毎日が不安を覚えるようになり老人ホームのスタッフに相談をして久喜すずのき病院を紹介してもらい、通院することとなりました。



障害者生活支援センターヘアポをとり、職員の斉野さんより作業所ひなを紹介されました。入所して五年目を向かえました。それまで順調に来たかというところではありません。相変わらず仕事はおそいですし皆の話題についていけません。作業もきれいにできているか自信を持たずにいました。検品をたのんだとき、製品がきれいにできているよと言われたときはホッとしました。少し自信もつきました。

私はコミュニケーションをとるのが上手ではありません。話しかければ答えますが自分の方から話をするがありません。何とか共通の話題を見付けてやっていけたら良いなあと思います。

作業所ひなに来て変わったこと

あ～や

私は、作業所ひなに通所して2年半たちました。その前は埼玉神経センターのデイケアに9年ぐらい通っていました。デイケアのプログラムはレクリエーションが多かったです。デイケアは大宮駅から歩いて片道二十五分ぐらいかかり遠かったです。なので、帰りに幻聴が聞こえたり、眼球上転の症状が出ました。

作業所ひなは自転車で片道二十分と近いので便利です。ひなに通うようになってから病状が良くなりました。作業所に通うというのはデイケアにいた時からの目標だったので目標が達成できて良かったです。作業所ひなで、バリ取りの作業をしたり公園清掃や駐車場清掃などの仕事をして、工賃をいただくことができ嬉しです。

ひなに通うようになってからは、これだけ働けばこれだけお金がもらえるという、お金の大切さを知りました。お金をかせぐとは、これだけ大変なんだと実感しました。あと、お茶の入れ方や掃除の仕方を学ぶことができました。

ひなでは仲の良い友達もでき、これから先ずっと仲良くしたいと思っています。ひなのスタッフやメンバーさん、そして家族に支えられてここまでこられました。これからも周りの人と協力しながら作業所ひなを頑張っていこうと思います。



作業所ひなについて

マイメロ



私は、去年の春から作業所ひなに通り始めました。今思えば入った頃は自分に甘えていたし、何に対しても自信喪失気味でした。でもそんな私に対して厳しく指導してくれたおかげで自分に対して自信が少しずつ持てる様になりました。でも私は今は週三日通うことになっているのですが、週三日だけでも休まずに通うのがどれだけ厳しいか痛感しています。前は掃除も休みがちだったのですがスタッフさんの指導のおかげで掃除もだいぶ出来る様になりました。私が今感じているのは、この一年と五か月の間に結構成長出来たのかなぁっということです。

作業所に通って一年間に体験した感想

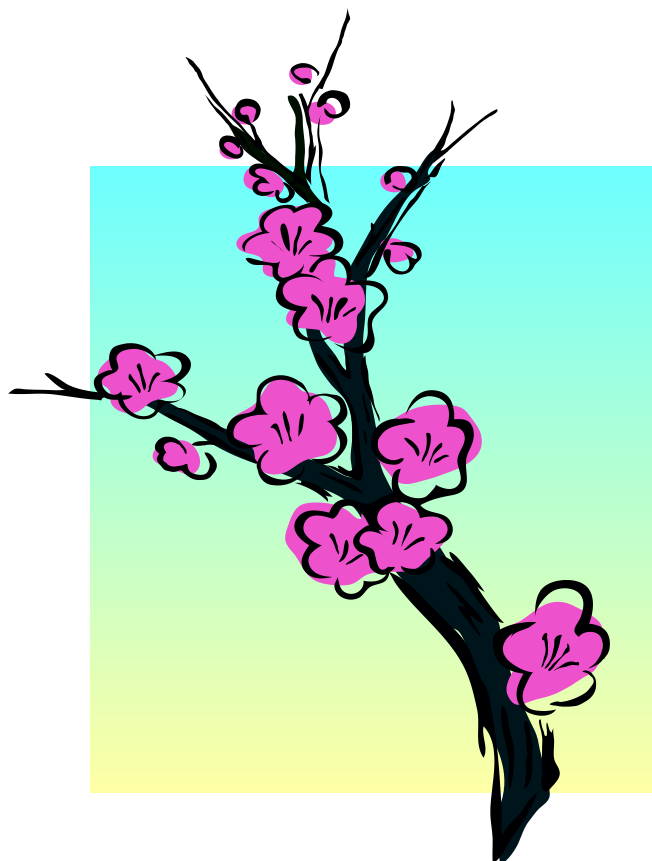
カラス

作業所ひなに入っただいたい一年になりました。最初はみんなとうまくやっていけるかと心配でした。最初は病院のデイケアにも通いながら一か月が過ぎて、自分としては、少しはうまくいられたので、これからも長く続けて仕事を頑張ろうと思いました。

印象深かったのは日帰り旅行で那須に行ったことです。りんどう湖ファミリー牧場などを見てロープウェイに乗り集合写真を撮りました。

それから旅行二回目は茨城県にある水戸の偕楽園に行っ楽しい時間を過ごしました。

作業所で仕事を続けて一年になり、作業所ひなが10周年になることを聞き、創作活動でいろいろなぬり絵やボード張りなどをしました。作業所ひな10周年で僕もデイケアで5年になるけれど、デイケアで経験したようにたくさんの人の思い出があるんだなと思いました。これから何があるかわからないけど、作業所のメンバーと仕事を続けたいと思います。



私がひなに来て変わったこと

マロン

私がひなに来てから早いもので半年以上がたちました。その間に私の中でいろいろな変化がありました。

一つは規則正しい生活が送れるようになったこと。今は決まった時間に起きて決められた作業をこなしています。いろいろなことに対して意欲的になり、積極的になってきました。ひなでの作業をしている時は私にもできることがあることをうれしく思っています。まだ体調に波があったり精神的に不安定になることもありますますがやることのあるのがとてもうれしいのです。この気持ちを大切にしていきたいと思っています。

また、人との会話が楽しめるようになってきました。発病してからはほとんど人と話さず、相手が私のことをどう思っているのか不安で落ちついて人と話せずにいたのですが、ひなに来てからそれが変わって来ました。まだ少し不安感がありますが、それでも人と話す時に安心感がでてきたことは大きな変化です。これからもがんばっていききたいと思っています。



ひなに通い出して

MK



私は30歳代半ばにうつ病と対人恐怖症が再発してから、入退院の繰り返しと自宅で引きこもる日が多くなって孤立していました。昨夏からさらに病状が悪化して今年の5月初旬まで入院していました。入院中に治療とともに退院してからまた自宅に引きこもらないために通所できる場所を探していて、その中で地元で通い易いことと見学した時霧囲気が良かったので「ひな」に退院後通うことにしました。

5月の中旬から週3日通い出し、自動車部品のバリ取りの軽作業や屋外の除草作業を、スタッフ、他のメンバーに教わりながら過ごしています。ここ数年引っこもって寝てばかりいたので、最初の2カ月半位は体力的にきつく、週末は疲れてぐったりしていましたが、最近少しずつ慣れてきた感じです。ただ、まだまだ体調に波があり病気が治った訳ではないので「ひな」に通いながら規則正しい生活と人とのコミュニケーションを通じて、病状が安定してくれば良いと思っています。そして少しずつでも前進してステップアップ出来ればと今の時点では考えています。

「デイケアとの違い」と「作業所ひなの生活」について

マクスウェル



まず、初めに「デイケアとの違い」ですが、デイケアではただ言われたことだけをし、そして共感しなければならないとすることを良しとすること、発達障害である自分にとってそれは最大の苦痛でした。何故なら感想が共有できませんでした。それもそのはず物の見方が根本的に違うからです。周囲といつも浮いていました。

それと違い「ひな」では、思想の自由があるからです。しかし、自分の行った行動に責任を持つ必要があると思います。

後者の「作業所ひなでの生活」ですが、「ひな」の作業は主に自動車部品のバリ取りですので自分は「この部品がしっかり機能してほしい」と時々言い聞かせて作業しています。自宅では次の日に眠たくなったり疲れたりすると困りますので、少しでも眠れないなら

直ちに導入剤を飲んで寝るようにしています。これは極論ですが街中で自動車を見ると自分が作業した自動車部品が使用されていると思うだけで「やりがいとうれしさ」を感じます、

他に様々書きたい内容がありますが書ききれませんので、お粗末ではありますがお開きにさせていただきます。

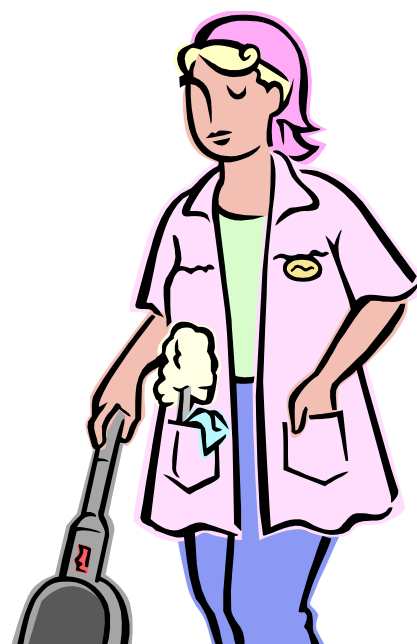
「ひな」で私が成長したこと

恋する歌姫

私が統合失調症になったのは平成三年頃です。最初は通院だけでしたが、具合が悪くなり、入退院を繰り返し、平成十三年には退院し、その後は入院していません。両親には迷惑や心配をかけ申し訳ないと思っています。感謝しております。五週に一回病院に行き先生とお話をして、「元気だね、よくなったね」と言われます。薬は夜一粒だけ飲んでいきます。初めのうちは作業所に週三日位しか通えませんでした。しばらくしてから毎週五日間通うことになり現在まで続いています。

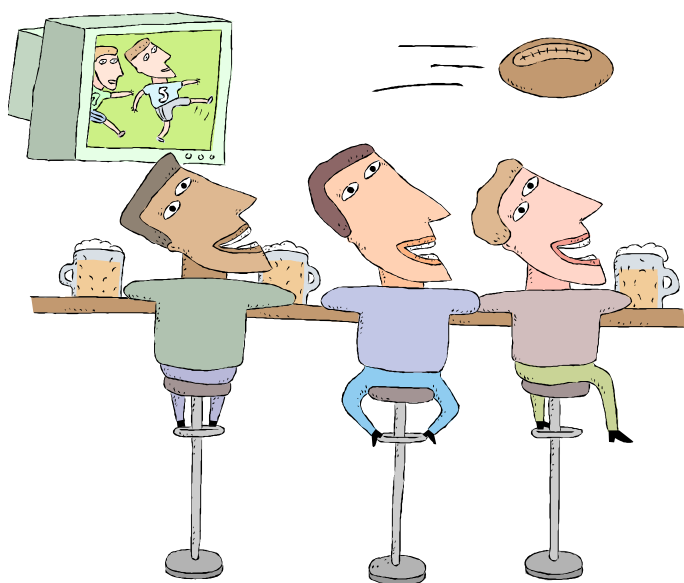
また初めの頃は他の利用者の皆さんともなかなか打ち解けることが出来ず、コミュニケーションもうまくいかなかったようですが、だんだん慣れるに従ってコミュニケーションもスムーズにいくようになってきました。また仕事の方もいろいろな作業をやって慣れてきました。いやなことなどは考えないようになりプラス思考になりました。今は病気になりにくくなり、丈夫になりました。

とりよし清掃は、今年の12月から始めて、今年の8月で8ヶ月たちました。二人で毎週一時間働いています。一週間交代で、掃除機と窓ふきをしています。体力がつき、風邪を引かなくなりました。これからも一生懸命頑張ります。



就労に向けてのワンステップ

チョコレクター



作業所では、私は古い方の人間になりました。作業を毎日続けているうちに、去年の末あたりにスタッフから「とりよし」の仕事を二人に(女性限定のお仕事で)やるかやらないかの話がありました。やることにしました。

最初は、精神疾患だからと言うことでマスターやママは、どんな人達がくるかわからなかったらしく、スタッフがうまく説明してくれてくれました。

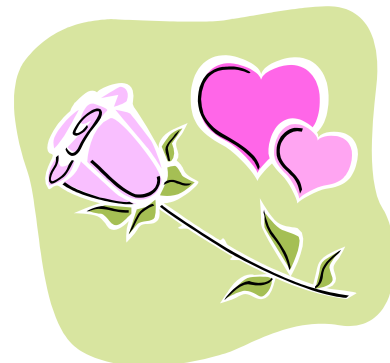
スタッフに言われて顔合わせに行くことになりました。そこは居酒屋で、私はお酒を飲めないけれど、男性陣が飲みに行くところなので興味がありました。とりよしに行ってカウンターに座っても、思わずキョロキョロしてしまいました。

始めて焼き鳥の串さしを練習しましたがうまくいかずに私たち二人は、掃除の仕事をするように言われました。肝心の串さしが出来ないのは残念に思いましたが、二人とも掃除だけでも一生懸命にやろうと、パートのおばさんに教えてもらいました。やる場所は二人とも別々でしたが、覚えるのにもメモをしてやったりと、初めは大変でした。パートのおばさんやマスターに注意されたりと仕事の厳しさを知りました。今では、もう一人がやっている所も掃除できないと困るので、二人は、一週間交代で頑張っているようです。

作業所ひなと体について

ローラ

私がひなに来たきっかけは「仲間を作りたい」と思ったからです。しかし私は精神だけじゃなく、胸(おっぱい)の病気でもあります。胸の病気になったのは、6年くらい前からです。あまりくわしいことは書きませんが、精神の病気の人でも私みたいに胸の病気の人もいるのだなと思って下さい。もちろん就職もしたいです。だけど今は病気を治すことに集中したいのです。作業所を休むことも多くなると思いますが、人生って就職だのイベントに参加とかは大事は大事だけど、体のことも考えたいのです。体って大事だと思います。作業所はコミュニケーションと規則正しい生活をする場所だと思います。私は作業所に来て2年半くらいたちました。だいぶ慣れました。ただ私は体が具合悪いので休みがちです。これからは体をきちんと治して今までみたいに毎日作業所に行って、将来は就職出来たらいいなと思っています。



作業所ひなに入って変わった事

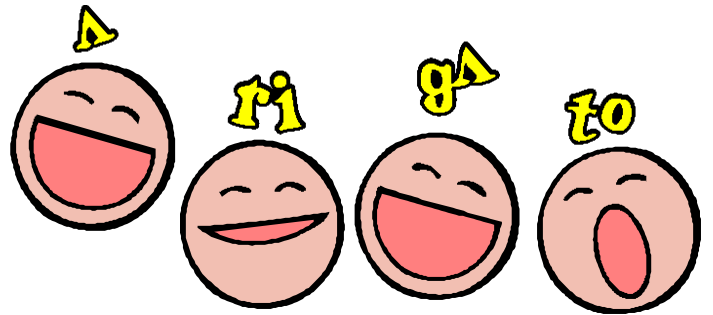
キティ

「ひな」に入った最初の日は、初詣でした。他のメンバーとも初めの頃はなかなかなじめなくて、自分から話をする事は出来ませんでした。でも徐々に話が出来るようになり、いろいろな人と友達になりました。

当時は作業がなく、パソコン学習とかビデオ学習などをしながら、ペン立てとか、カードケースを作ってバザーに出していました。

入って半年たって少し作業が入って来るようになり、半日作業でしたが一生懸命にやっていました。その頃は大宮厚生病院のデイケアで銀杏のからむき作業もやっていて集中力がついていました。

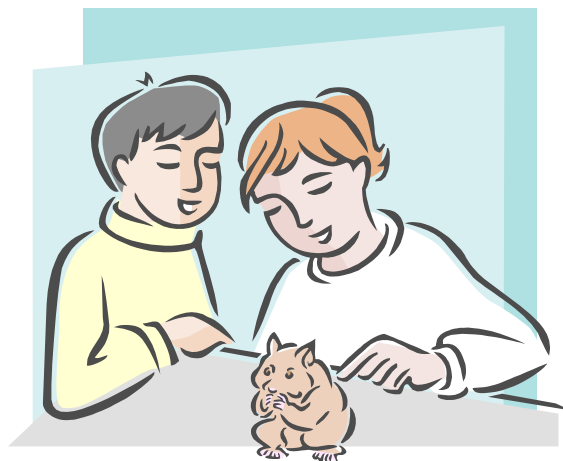
そのうち状態が少し悪くなって入院して、だれにでもおこりっぽくなって、すぐに「やめる」と言うことがたびたびありました。でも、やめないでよかったですと思います。「やめる」と口では言いますが、本人はどうしていいかわからなくなっているのです。なるべく、おこらないようにしたいと思います。



作業所ひなに通って

こけもも

私は引きこもりがちで、外に出るにも理由がないと行けなかったのですが、通う場所が出来て体力がつき、人と会話する機会を得て、対人恐怖症の部分が少しは改善された気がします。



ひなの皆さんとの交流で、今まで独りで悩むしかなかったことも、否定せず、だいぶ肯定的に受け止められるようになりました。

まだまだ不安になったり、気落ちしたりすることもあります。毎日を少しでも楽しくアクティブに生活できるようになればよいと思っています。

作業所ひなに入所して

ネーポンハニワ

私が作業所ひなに通いはじめて四年が経ちました。なにも長続きしない私にとって、おどろきです。それは私にとってひなは居心地がいいからだと思います。上司に怒鳴られることもなく、ノルマなどもなく、パワハラもなく、無理をしないで、静かな環境で作業ができるからだと思います。本当にひなに巡り会え



てよかったです。ここでしばらく体力をつけて、もう一度、社会に復帰できればと考えています。今は、まだまだですが、いつか実現できたらと思っています。

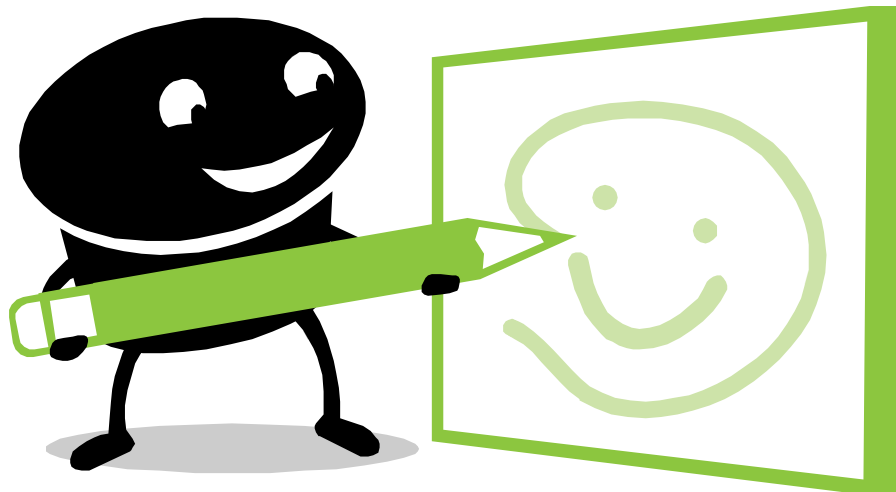
それにはひなでの生活を大切にして一日一日の作業を続けて行きたいです。

体調管理について

モス

私は平成 23 年にこの作業所に入りました。それから約 3 年が経ちました。入所してから他のメンバーさんやスタッフさんに作業や色々なことを教わりながら徐々に作業所に慣れていきました。

しかし最近、自己管理が上手く行っておらず体調不良気味ですが、せっかく作業所という場所を利用させてもらっているのので、今後は体調管理に気を付け、出来るだけ作業所に通いながら体調面を改めていきたいと思っています。



入所して4年。自転車通所も徒歩に変わり、ひなも広くなり、精神障害者小規模作業所から就労継続支援B型に変わりました。自立に必要なのはなにが自分にとりないのか、あらためて考えました。



ひなに入所する前は月8日位の外出でしたが、今は月20日外出通所出来るようになりました。最近転倒し、脱臼骨折したため行けませんが、行っても集中して作業できないと思いますので、家で以前総合支援センターで習った食材バランス表をみて勉強しています。三角巾しながらの料理作りは大変です。平林寺時代には感じなかった腰痛の緩和を願い、自立訓練・元気回復・生活訓練の向上も願いつつ。

編集後記

ひな新聞史上最大ページ数となった10周年記念号でしたが、いかがでしたでしょうか？

ぜひ、皆さんの文章に目を通していただいて何かを感じ取ってもらえれば幸いです。

この度は短い原稿の提出期限の中、原稿を提出していただき有難うございました。

ムーミン



北海道上川郡美瑛町の風景（通称：親子の木）

2001年7月撮影

撮影：ムーミン

発行人 作業所ひなメンバー
〒339-0005 さいたま市岩槻区東岩槻5-2-3
池田第2コーポ
TEL048-757-8923
e-mail nqi50718@nifty.com
ひな編集部