



KSKQ

萌風香

2020 年度 冬号

誰もが生き活きと
自分らしく暮らせる
心豊かな社会を
創造します。

社会福祉法人萌 広報紙 NO.71 2021.1.14 編集人 社会福祉法人萌 定価 150 円

〒630-0256 奈良県生駒市本町 7-14 ブルームビル2階 ひだまり内 TEL 0743-85-4196

感謝と初心を忘れることなく節目の 20 周年を

2021 年
令和 3 年 丑年

新年あけましておめでと
うございます。旧年中は多く
のご支援、ご協力をいただき
まして、誠にありがとうございました。本年も、何卒よろ
しくお願いいたします。



おかげさまで当法人は今年 8 月に創立 20 周年
を迎えることとなりました。これもひとえに、作
業所時代からともに活動してきた当事者や家族会
のみなさま、応援いただきました地域や関係者の
みなさまのおかげです。厚くお礼申し上げます。

創立 20 周年をひとつの節目として、初心を忘
れることなく、これまでの経験を活かして、地域
から求められる福祉の実践に取り組んでまいりま
す。引き続きご支援を賜りますよう、よろしくお
願い申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大で緊張
と混乱の一年となりました。外出が自粛となり、
人とのつながりが断たれ、孤独が人々の心を弱ら
せました。

全国的にみると年々減少傾向にあった自殺率が、
7 月以降急激に増えました。会社の倒産、解雇、
子どもや女性への虐待、感染の不安など、経済的
にも精神的にも厳しい状況の連続が、人々の生き
る気力に影響しているのだと想像します。

12 月に実施した「萌こころの相談室」の電話相
談にも、うつ病となり今までできていたことがで
きなくなった、先の見えなさに大きな不安を抱え
ているといった声がたくさん寄せられました。長
引く感染拡大の中で、多くの方たちが心の健康の
バランスを崩しています。

今年は、少しでも地域で暮らすみなさまの気持
ちが安らぎ、楽に過ごせるように、気軽に苦悩を
打ち明けてもらえるような思いで活動をしてまい
ります。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、
皆様のご健康を心よりお祈り申し上げまして、年
頭の挨拶に代えさせていただきます。

社会福祉法人萌 理事長 吉川郁子

かすまさ 小川一雅 評議員 「奈良県知事表彰」

奈良県社会福祉大会（2020 年 12 月 2 日開催）にて、萌の評議員を務めて
いただいている小川一雅さんが奈良県知事表彰されました。

小川さんは萌の法人設立時から理事・評議員として法人運営に深く関わって
いただき、大和郡山市の市民団体であるハートフルこおりやまの代表を平成 12
年から務められています。

これまで精神障害のある人の支援活動に積極的に取り組まれ、萌の骨格を作ることに大きく貢献さ
れた功績により表彰されました。

また、大和郡山市社会福祉大会（2020 年 11 月 16 日開催）にて、萌の吉川郁子理事長が大和郡
山市社会福祉協議会から社会福祉事業関係団体功労賞を授与されました。

大和郡山市社会福祉協議会の役員を長年務め、大和郡山市の福祉の増進に貢献したことにより受賞
されています。



陶芸家としてご活躍中

生 駒 エ リ ア

生活支援わが-コスモールいこま	0743-73-7000	地域活動支援わが-コスモールいこま	0743-73-0900
ひだまり	0743-85-4196	コミュニティスペースはなな	0743-73-1050
グループホーム楽部	0743-73-0141		

懐かしくも新しいトイピアノ

第25回トーク&ライブひだまりクローバー2020が12月12日(土)に開催されました(主催:ひだまりクローバー)。県内でもコロナウイルス感染が増加している時期で、出演者、スタッフ共に直前まで開催できるかどうかドキドキでした。

まずはメンバー4組によるギターやオカリナ、ピアノの演奏。いい雰囲気になったところで、マルチピアノニストの畑奉枝



優しい音色に癒されます

(はたともえ)さんの登場です。

お兄さんは統合失調症とのことで、演奏の合間にきょうだいとしての思いも話してくださいました。



名曲テネシーワルツをセッション

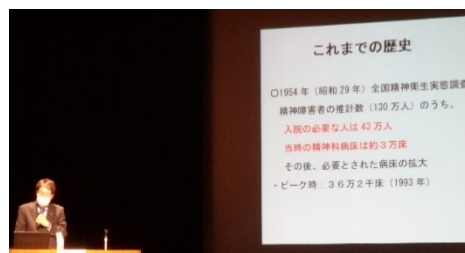
3台のトイピアノの音色はどこか懐かしく、若い方々にとっては新しい感覚。メンバーとのセッションやゲストシンガー山尾賀洋子さんとのコラボレーションも素晴らしく、「もっと聴きたい!」とアンコールもありました。

定員は半分以下で時間も短縮しての開催でしたが、約100人の参加者がステキな時間を過ごすことが出来ました。

ひだまりクローバーは新規会員募集中!!

病院を出て、街で暮らしたい

地域移行・地域定着支援事業についての研修会を開催しました。



精神科病床は40年で12倍!

入院治療の必要のない状態でありながらも入院が長期化している方が、住み慣れた地域で安心して生活していくためにはどうすればいいのか。まずは現状を知ることから始めようと、今回の研修会を企画しました。

研修会の内容は、過去にEテレで放送された「長すぎた入院」の上映、精神科病院への入院経験のある当事者2名の体験発表、奈良県福祉医療部医療政策局疾病対策課の村田清さんから奈良県の現状や取り組みについての講演がありました。

参加者からは「長期入院に関すること、地域移行の取り組みを知ることができた」「次は、地域移行に向けた病院の取り組みを学びたい」「メンバーの話に感動した」といった感想がありました。

「ピアスマイルいこま」電話相談

生駒市のピアサポート研修の受講を修了した人が電話相談を行います。

精神障がいのある仲間と話がしたい、相談したいという方は気軽にお電話してください。実施内容は下記の通りです。

相談専用電話番号

080-6225-0780

日時: 2021 年 1 月 24 日 (日)

2 月 28 日 (日)・3 月 28 日 (日)

時間はいずれも 14:00~16:00

対象: 精神障害のある人

生駒エリア3大ニュース

●エリア合同レク開催! ●ハートークいこま本格始動! ●はなな新作クッキー作成!

郡山エリア			
生活支援センターふらっと	0743-54-8112	地域活動支援センターふらっと	0743-54-3977
ふれあい工房	0743-54-6701	彩食キッチンBon	0743-58-5572
グルームホームもえぎ館	0743-85-4112		

金魚が街にあふれている！



実は、一匹ずつ名前もついています！

ふれあい工房の「レストランBonやなぎ店」に金魚『朱文金』（シュブンキン）がやってきました。

毎年恒例の柳神くん祭りで金魚ストリート水槽お披露目イベントが行われました。

コロナ禍で感染症対策を行い例年と異なる開催ではありましたが、商店街の一員として郡山エリアのメンバー・スタッフで参加しました。

今後、柳町商店街内の各商店で30品種の金魚が見られることになります。

商店街を回遊しながら楽しめ、金魚と人があふれる活気のある商店街をともに目指していきます。

やなぎ店もいつでも店内外から見てもらうことができます。ぜひ、柳町商店街にお越しください。

ありがとうございます！

大和郡山市厚生福祉課から各事業所に非接触型体温計2個ずつもらいました。

日常的な健康管理（来所時の検温など）に使用しています。



変わったこと変わらないこと

コロナ禍のランチタイム。Bonの店内は常連さんがソーシャルディスタンスを保った定位置に。

アルコール消毒、換気、アクリル板に時短営業、座席のレイアウト変更、テイクアウト・・・。

この一年間で変わったことはたくさんありますが、「彩り1つ、ご飯少なめで！」いつもと変わらないオーダーが通ります。

「ゴメン！今日忙しくて行かれへんわ」来店できないことを申し訳なさそうに電話してくれるお客様もいます。

こんな時期だからこそ「美味しかったよ。また来るね」の言葉に支えられています。

新しい一年も、マスク越しでも伝わるいっぱいの笑顔でお迎えします。

所在地：大和郡山市小泉町75-2

営業日時：月～金曜日（平日）

9:30～15:00（ラストオーダー 14:30）



ご来店お待ちしております！



沿道から見える横断幕

大和郡山市障害者家族教室のご案内

日時 令和3年2月25日（木）

受付 13:45～

開始 14:00～15:30

場所 大和郡山市市民交流館1階集会室

内容

支援者・当事者両方からみた障害福祉サービス

講師：富永 真弘氏（コンボライター）

※コロナ対策のため、中止になる場合もあります。

郡山エリア3大ニュース

●柳町の金魚ストリート化に参加 ●コロナ感染症勉強会実施 ●ふらっと相談が新天地に

西和エリア

生活支援わーぼると・ベル	0745-43-5541	地域活動支援わーまーぶる	0745-75-6545
らそら	0745-70-1577	グルームホーム彩友館	0745-43-9333

1 年ぶりの町内清掃

「日頃使っているところを綺麗にできたら」

秋晴れの日曜日、彩友館の4人は自治会の美化キャンペーンに参加しました。

らそらやふらっぴん前の溝を慣れた手つきで掃除。30分程で終了しました。

普段は会長の挨拶で始まりますが、今回は新型コロナウイルスの影響で挨拶はなく、参加者も少なめ。

地味な活動ですが、地域とつながりを持ち続ける大切な機会となっています。



恒例の溝掃除

新しい生活様式で楽しむ♪

夏のBBQ、冬の忘年会は、らそらで毎年恒例の楽しみ方です。今年は、今できる楽しみを見つけようと、11月に王寺町にある明神山に登ってきました。

あいにくの曇り空でしたが、30分山道を歩いた後のお弁当は格別。大和三山を眺め、おいしい空気を吸い、最後は神殿でお参りです。

「らそらがもっと儲かりますように☆」さすが、らそらメンバー！！コロナ禍でも、楽しみながら進んでいけそうです。



登り切った後の良い笑顔

キーは「苦労の共有」「発想の転換」

まーぶるの当事者研究※の1コマをご紹介します！テーマは「土日の過ごし方」です。

Aさんの苦労パターン

休みの日はゆっくり休むことができなくて、何かしなければと、ソワソワしてしまう。

みんなはどうしてる？

「分かるー！！私も土日は地獄に感じるよ」共感の第一声からはじまり、いろんなアイデアが出ます。ホワイトボードを眺めながら研究者のAさんは、「みんな話を聞いていたら…だらだら過ごすのもいいかな？」

発見！！

「そういえば、朝起きたら私服に着替えている！」とAさん。「私はパジャマのまま過ごしているなあ」と参加者。Aさん「『忙しくして充実した時間を過ごさないと』と、思い過ぎてた！スウェットで過ごしてみようかな（笑）」

なんと！私服に着替えると、「何かしないといけない“スイッチ”が入る」ことが判明！この現象に名前を付けることに。

案はどれもコテコテの関西弁です（笑）Aさんは、案の中から「せかせか症候群」と命名！

「せかせか症候群」がでたら、今日の研究を思い出そうと、苦労や助け方が書かれたボードの写真のパシャリ♪お疲れ様でした～！



書き出すことで客観的に

※当事者研究とは

北海道浦河町「べてるの家」ではじまったプログラム。苦労を持ち寄り、みんなで話し合いながら、自分に合う助け方を見出していきます。

西和エリア 3 大ニュース

- ベランダに屋根が！広々テラスに♪
- 新たなつながり活かし、地域に還元(フードバンク、昭和町福祉会、子ども食堂いかるが)
- マスクの寄贈に感謝！(斑鳩町、平群町ボランティアサークル「ここから」)

高田エリア

生活支援センター	0745-23-7214	地域活動支援センター	0745-23-8105
マインドホーム高田	0745-23-8072	おかわり	0745-23-5625
えいぶる	0745-52-5752	あっとほーむ香芝	0745-44-8023

コロナに負けず繋がっています ～「Go to 片塩」に行ってきました～



なごみカフェおかわりも参加

「まちと繋がる」を大切にしながら活動している高田エリア。

今回は、まちフェスでもお世話になっている片塩商店街のイベントに参加しました。

毎年この時期に行われていたイベントが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいました。その代わりに行われたのが「Go to 片塩 コロナに負けたらあかん！市」です。

片塩商店街を紹介するツアーやクイズラリー、店頭では唐揚げやクレープ、ケバブの販売や、交流センターの一角を借りて音楽のステージも開催され、雨天の中でも賑わいを見せていました。

イベントをハロウィーンの時期に合わせ、仮装して参加するとクイズラリーで特典があるキャンペーンも実施。商店街の皆さんはもちろんお客さんも仮装をしており楽しい雰囲気の中で行われました。

「コロナでも商店街を盛り上げよう！」と企画された今回のイベント。一方で、お客さんが集まりすぎないようにもしなければならず、大々的に開催をアピールすることが難しい状況でした。

「今年は各地でイベントの開催がなくなることが多かったけど、今回 Go to 片塩を無事に開催できて嬉しい」との声が商店街の各所で聞かれました。

新型コロナウイルスの影響で人通りが減った片塩商店街でしたが、雨天の中でもたくさんのお客さんが訪れ、仮装してみんなで盛り上がることで以前と変わらない活気に包まれた日になりました。

今回のイベントに参加して、商店街同士のつながりが強いだけではなく、お客さんの中にも本格的なコスプレをして遊びに来ている人も見られ、片塩商店街が地域の人たちに愛されていることがよく伝わってきました。

前号で片塩商店街の末吉さんの「イベントの根底には人とのつながりがある」という言葉を思い出し、改めてつながりの大切さを認識することができました。

今後もまちフェスをはじめイベントを通して一緒に頑張っていけたらと思います。



商店街「三銃士」の 樋口さんと

高田エリア3大ニュース

- えいぶるが引っ越し完了！
- まちフェスがなくてもまちと繋がっています！
- あっとほーむ香芝が5周年を迎えました

檜原エリア

生活支援センターあほへと	0744-24-2020	地域活動支援センターあほへと	0744-24-2070
生活支援センターいろは	0744-32-7753	ひなたき	0744-32-7745
Pit 八木	0744-21-5666	グリームホーム南	0744-24-2050

一陽来復 正しく怖がり正しく対処

2020 年はコロナ感染拡大により日常が大きく揺るがされた一年でした。感染に対する恐怖心や終わりが見えないことへの不安が一人ひとりの心を侵蝕しました。

様々な活動の縮小によるストレスや人と出会えないことでの孤独感も重なり精神的不調を訴える人が多く生じました。

12 月 18 日（金）奈良県檜原文化会館小ホールで「令和 2 年度檜原市精神保健福祉普及啓発事業こころの声きこえていますか？2020 in かしはら」を開催しました。

『コロナ時代のメンタルヘルス～「新しい日常」に向き合う処方箋～』というテーマで奈良県立医科大学付属病院の岸本年史先生に講演して頂きました。

「睡眠や食事の時間を一定にすることで生活リズムを維持する」「オンラインなども活用しながら友人や家族とコミュニケーションをとる」「不安や恐怖心について他者にきちんと相談をする」などを学びました。

非常事態こそ当たり前のことを大切に、また、社会や地域の中でつながりが失われないようにするために、「決まった時間に電話や SNS で連絡をとりあうといった工夫をする」といった心構えや「マインドfulness（瞑想）」や「自律訓練法」等の緊張をほぐしたり心を穏やかにする方法を教わりました。



今年度で退官されるのでサプライズの花束

最後には「一陽来復。必ず春が来るという気持ちを持って、正しく怖がり正しく対処することを心がけていきましょう」とのメッセージで講演は終わりました。

感染拡大の終息は見えない状況が続いていますが、精神的にも穏やかな状態でいかにして「with コロナ」を乗り越えていくのか、多くのヒント得ました。岸本年史先生、貴重なお話をありがとうございました。

アンガーマネージメント研修に参加 ～自分の怒りと上手に付き合う技術を学ぶ～

奈良県社会福祉協議会主催のアンガーマネージメント基礎研修に参加しました。

講師は、アンガーマネージメントコンサルタントの井上泰世さんです。

怒りの感情は、人間にとって自然な感情の一つであり、怒りのない人はいないし、なくすことも不可能で、身を守る防衛感情でもあります。

怒りの感情とうまく付き合うコツは、怒りのピークは 6 秒といわれており、この間に感情の反射をしないように、6 秒数える・深呼吸する・などが有効と学びました。

また、私たちが怒らせる正体は、その人がもつ、こうある「べき」という価値観からきているとのことでした。「べき」をもつことは必要ですが、人とのすり合わせをしていくことが大切です。

まず、自分が何で怒るのかということを知り、怒る必要のあることに上手に触れる。そして、怒る必要のないことは、怒らないようにしていくことは、自分自身が後悔しないことにもつながります。

自分らしく笑顔で生活するために、怒りと上手に付き合うことの大切さを学べた有意義な研修でした。

檜原エリア 3 大ニュース

- 今年も檜原市精神保健福祉普及啓発事業を開催しました。
- 檜原市内の不動産仲介業者とのつながり作り始動！
- Pit 八木が祝 10 周年を迎えました！！

話し相手がいなくてつらい ～電話相談にもコロナの影響～

県内すべての人を対象にした精神保健福祉電話相談事業『萌こころの相談室』を12月7日から11日の5日間実施しました。

職員が電話当番をして50件の相談を受けました。この事業は日常業務で培ってきた相談技術や情報を活用し、地域貢献のために続けている取り組みで6度目になります。

件数が多い訳ではありませんが、今回は新型コロナウイルスの影響をうかがわせる相談がありました。

「人と集まるのを控えており寂しい」「5月から気持ちが不安定になり服薬を始めた」「活動的だった母が緊急事態宣言以降に外出の機会がなくなり認知機能が低下した」など。

相談員は「予測はしていたが自粛生活を迫られる状況で精神的不調がこれほど拳がってくるとは」と話していました。主な相談内訳は右表の通りです。

家庭・家族	10
精神疾患・精神症状	9
不安・焦燥・抑うつ	8
福祉制度・サービス	7
話がしたい	6
利用施設の相談	4
住宅・住居	4
職場・就労	4
経済・金銭	4
その他	18

(1件の電話で複数対応あり)

コロナ対策・施設運営など意見交換 運営協議会を開催

運営協議会を2020年10月31日(土)に開催しました。年2回の開催予定のところ、新型コロナウイルスの影響のため、今年初めての開催となります。

- 利用者や家族がコロナに感染した場合の対応について
- 利用者から職員への暴言などがあった場合の対応
- 地域移行を進めていくのに必要なこと
- 新たな事業展開の必要性
- 業務効率化に向けて

など、多岐にわたり話し合いました。

法人の活動状況を伝え、運営などに関する意見をいただける貴重な場となっています。

人と集まることやつながることがむずかしくなっている社会状況だからこそ、地域の中で安心して話を聞いてもらえる人と場所(施設や活動場所)が必要です。

その大事な役割をきちんと果たしていきたいと思います。

ピアサポーターの活躍に期待！

ピアサポート(仲間同士の支え合い)は、専門職による支援のみでは得がたい共感や安心感を得られることから、今日の世界の精神保健福祉サービスの領域では、当事者のリカバリーにとって重要なアプローチと位置付けられています。

萌では、奈良県から「精神障害者地域移行支援事業(ピアサポーター養成事業)」を受託しています。

2017年度から、通称「プロジェクト peer」として毎月定例会を実施。ピアサポートにとって大切な理念の確認や悩みの共有、先進地視察や研修会を行ってきました。

また、法人内に5つある地域活動支援センターでは当事者活動のプログラムを積極的に取り入れています。体験談の発表や精神科病院への訪問活動。「当事者研究」や「WRAP」などを行いながら、ピアサポートの基盤作りを進めています。

ピアサポーターの活躍の場を広げるためにも、今後、県全域を対象にした「ピアサポーター養成講座」を実施する予定です。

さくらんぼ便り

ホームヘルプステーションさくらんぼ 0743-54-0800

実践のたまもの「業務マニュアル」更新！

さくらんぼには、支援を提供する際の心得や対応の仕方、記録の書き方等をまとめたヘルパー向けの「業務マニュアル」があります。

これまでは、基本の指針を記録し、具体例や補足を口頭で行ってきましたが、伝え方や理解の仕方の誤差をより少なくする為に、できるだけ文字で表現することにしました。

「何でもしてくれる親切な人」ではなく「生活がしやすくなるきっかけを作る人」であること。ヘルパー自身も今一度再確認し、一人ひとりがさくらんぼの代表として支援を提供している、という自覚を持ち続けられるよう、これからもマニュアルを活用していきます！

さくらんぼ三大ニュース

- 新入職員大活躍!!
- 19人の新規利用者に出会えた!!
- 3回当てられた車(泣)

ライク通信

なら西和就業・生活支援センターライク 0743-85-7702

これからの「はたらく」を考える交流会

障害者就業・生活支援センターに求められる役割が多様化する中、これからの支援のあり方を考えることを目的に、県内5カ所のセンター、労働局、県などの関係者が集まり「奈良県障害者就業・生活支援センター連絡等強化交流会」を実施しました。

会場では新型コロナウイルス感染予防を徹底し、この場にはいない職員に向けてはWeb会議システムでの配信を行いました。講師2人の講演を拝聴した後、全員で意見交換を行い、一人ひとりの思いや明日からできる事について確認しました。

私たち支援者にとっても悩みを分かち合い、切磋琢磨できる「つながり」が大切だと再確認する1日となりました。

ライク三大ニュース

- リモート面談始めました
- 企業合同面接会にオンライン出演
- 奈良教育大の講義に登壇！



★萌風香の購読★

萌風香は年4回1500部ずつの発行です。皆様のお手元に届いた後、萌の事業所利用者以外の方で「引越して住所がかわった(住所変更)」「次からは送ってもらわなくても結構です(購読中止)」という場合、お手数ですが必ず編集部ひだまり(0743-85-4196)までご一報くださいますようよろしくお願いします。

▽萌 後援会からのご案内

萌後援会は「社会福祉法人萌」の活動を支援していただける皆様を募集しております。

主な目的は萌施設をはじめとした事業の支援や寄付を行なっています。

会費の納入及び寄付の受付口座は郵便振替 社会福祉法人萌後援会 00920-4-221824

後援会事務局(萌総務部内)

0743-54-0821(大東)

▽ハートフルこおりやま 精神障害者の社会参加をすすめる会

「障がいのあるなしに関わらず、誰もが住みやすい街づくり」をすすめる当会では、会の趣旨に賛同頂き、活動に協力して下さる会員さん・ボランティアさんを大募集しています!!年会費は1口500円(2口からお願いします)です。

連絡先:会事務局 ふらっと内 0743-54-3977(桑原)

▽生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

生駒市の施設を利用する精神障害者への財政的支援(交通費など)と、啓発活動(トーク&ライブひだまり、こころの市民講座など)をしています。

年会費 一口2000円から。

新規会員募集中!

連絡先:コミュニティスペースはなな内 0743-73-1050(佐藤)

新型コロナウイルスの影響で、各例会の開催が中止・延期など変更されています。詳しくは、下記の各団体・お問い合わせ先にご確認ください。

家族会の情報

詳細は まほろば会(NPO 奈良県精神障害者家族会連合会)

TEL:090-9213-2731 FAX:0742-51-5506 <https://nijironokaze.jimdo.com/>

名称	月例会	時間	場所	問い合わせ先	電話番号
さくら会 (大和郡山市周辺)	第3日曜日	13:30~	三の丸会館	会長関野	0743-54-6375
ひだまり会 (生駒市周辺)	第3土曜日	13:30~	市民活動推進センター ららポート	会長上村京子	0743-78-0885
西和家族会 (西和7町周辺)	第4土曜日	13:30~	王寺町やわらぎ会館	西村	0745-74-6203
すみれ会 (大和高田市周辺)	第3日曜日	13:30~	大和高田市中央公民館	三島	090-9889-7984
のぞみ会 (橿原市周辺)	第2日曜日	13:30~	県心身障害者 福祉センター	びあぼ〜と	0744-24-2020