

**ご寄付・寄贈をいただいた方** (敬称省略・順不同)  
 小松洋子 田代洋子 関元行 田子育良 朝日ラバー  
 熊本雅章 合田奈々子

**新しく会員になられた方**

**正会員**

北山亮子 菊地紀江 古村美佳 村上博子 我妻忠一朗  
 鈴木悦子 庄司勲 深谷宏 谷久子 岡部茂登子  
 野土谷礼子 長谷川裕子 原口雅治

**団体**

(有)薄井工務店



**手作り物置  
できました**



こころんの前に物置ができました。  
 みんなで柿渋を塗って仕上げました。  
 あったかな手づくりの物置です。

**会費納入のお願い**

平成17年度のNPO法人こころん会員  
 (正・団体・賛助)会費をまだ未納の方は、  
 誠に恐縮ですが年度内までに納入いた  
 だけますようお願いいたします。



**お 知 ら せ**

**活動報告**

- 8月 5日 新潟海キャンプ  
~ 6日 "
- 8月 7日 しらかわ関まつり参加
- 8月23日 当事者勉強会
- 8月22日 ~ 9月20日  
実習生受け入れ  
(東北福祉大学)
- 8月24日 家族教室
- 8月25日 医療相談
- 8月27日 役員会
- 9月11日 第2回こころんまつり
- 9月14日 当事者勉強会
- 9月23日 ~ 24日  
きょうされん全国大会参加  
(栃木県宇都宮市)
- 9月28日 家族教室
- 9月29日 シナプスの会  
(スタッフ勉強会)
- 10月11日 登山教室(茶臼岳)
- 10月 4日 ホームヘルパー養成講座
- 10月12日 家族教室
- 10月14日 フォルクローレコンサート
- 10月14日 総合防災訓練
- 10月22日 役員会
- 10月25日 ばんだいのとどい参加
- 10月27日 医療相談
- 11月5~6日 泉崎村文化祭参加
- 11月12日 オフィスうつくしま交流会
- 11月19日 第1回こころんアート展
- 11月24日 シナプスの会
- 11月28日 ボランティア活動at鳥嶋

**❖今後の予定❖**

- 12月10日 マイタウンふれあいまつり
  - 12月11日 はなわ冬まつり
  - 12月11日 クリスマス交流会  
& コンサート
  - 12月22日 健康教室・医療相談
  - 12月24日 役員会
  - 12月28日 大掃除
  - 1月 5日 仕事始め
  - 3月 5日 施設見学  
& 水戸の観梅
- 年末・年始のお知らせ**  
 年末年始のこころん開所日につ  
 いては下記の通りとなります。  
 時間の間違いのないようお願い  
 します。
- 12月29日 AM11:00 ~ PM4:00
  - 12月30日 AM11:00 ~ PM4:00
  - 12月31日 ~ 1月2日 休日
  - 1月 3日 AM11:00 ~ PM4:00
  - 1月 4日 AM11:00 ~ PM4:00

**お譲りします**

**スタッドレスタイヤ 4本**  
 2005年1月に購入したもの  
 1シーズン通勤に使用  
 サイズ 125(トヨタカムリ  
 ホイル付)  
 メーカー ダンロップ  
 金額 3,000円くらい  
 (売上げはこころんに寄付)  
 熊田

**お譲りください**

こころんでは、事業の中で「しい  
 たけ栽培」やごみ広いのボランテ  
 ア活動があり、将来的には農業も  
 考えていますが、軽トラックがあれ  
 ば便利です。どなたか買い換え等  
 で不要になった軽トラックがありま  
 したら、お譲りください。

**編集後記**

今年も残すところわずかとなりまし  
 た。たくさんの方の行事に追われ、第9号  
 の発行が大幅に遅れてしまいまし  
 た。おかげで内容が盛りだくさんとな  
 っています。

(三村)

昨日久しぶりにスタッフの忘年会、  
 日ごろのストレスがたまっていたの  
 が、はちきれたままダウン。誰かスタッ  
 フのカウンセリングをお願いします。  
 (田崎)

**こころん  
第9号**

法人名の変更に伴い「こころネット通信」も「こころん」と変更しました

平成17年12月15日発行

発行者：NPO法人こころん

〒969-0101

福島県西白河郡泉崎村大字泉崎字下根岸9

生活支援センター こころん

TEL : 0248-54-1115

FAX : 0248-53-3063

E-mail : kokoron@r2.dion.ne.jp

**法人名が変わりました**

平成17年度総会において、法人の名称の変更が承認されましたが、この度その手  
 続きを終了し、11月1日より下記のとおり変更となりましたのでご報告申し上げま  
 す。

いよいよ18年度より自立支援法が施行され、新たな福祉システムが導入されよう  
 としております。ますます地域福祉の理念が強調され、皆様の理解と協力が欠かせま  
 せん。これからもよろしくお願い申し上げます。

NPO法人こころん

理事長 関元行

(旧法人名) NPO法人こころネットワーク県南

(新法人名) NPO法人こころん



こころん風景 鳥嶋



ほく「クゥー」です  
 こころんにいつもいるので声をかけてね

**目次**

- P1 ・ 表紙 名称変更
- P2 ・ 障害者自立支援法施行に向けて
- P3 ・ こころんのホームヘルプサービス事業
- P4 ・ わくわくセンターだより・地域移行促進事業・家族相談
- P5 ・ こころんまつり・アート展
- P6 ・ 楽しい行事がいっぱい
- P7 ・ みんなのひろば
- P8 ・ ネットワーク県南
- P9 ・ こころんの利用状況・当事者勉強会
- P10 ・ お知らせ

## 第2回こころんまつり



村長さんのそばコーナーは満員御礼



「アブーシガー」の皆さんによるゴスペルソング



バザー会場

第2回こころんまつり、参加者は 約350名(内ボランティアの協力170名)ことしも盛大に行われました。  
こころんの利用者も会場の準備や運営に大活躍、大勢のボランティアの方達にご協力いただきながら楽しく実施いたしました。  
バザーやアトラクション、各作業所からの模擬店・自主製品販売・パネル展示などに、地域の方々との交流が楽しく賑やかにより深まったおまつりでした。  
良



コール泉崎のコーラス隊

いろいろあったけど、やっぱり楽しかった！ みんなが楽しめた！



パームクーヘン作りに挑戦「すごくおいしかった」

## こころんアート展

11月19～20日、第1回こころんアート展がこころんにおいて盛大に行われました。

第1回 こころんアート展、今年初めての開催でしたが、最初はどの位の人が参加してもらえるか不安でした。アート展には、理事長である関先生や大勢の地域の芸術家の方々に協力していただきました。  
1日目の午前中、大勢の参加者があり安心できましたが午後になるとそれなりに人はいるが、午前中より少なめで大丈夫かと感じました。二日目は、午前と午後とも人の入りは一日目よりは少なかったと思いました。沢山の人が出てくれたけど、楽しく実施できたので総体的には大変良かったアート展でした。

ヒデマキ



8月5～6日、こころんとなごみの家の利用者・スタッフ計25名で、新潟市海辺の森キャンプ場に行ってきました。日本海を望む、緑豊かな松林の中にあるキャンプ場で、昼は海水浴、夕方はバーベキュー、夜はキャンプファイヤーと



海水浴



海に山に夏から秋には楽しい行事がいっぱいでした

## 登山

那須登山に行ってきました。ずっと霧の中



登頂5人組  
(茶臼岳山頂へは5人が登頂)

## フォルクローレコンサート

2005秋「こころん音楽の夕べ」10月18日

今年も吉田徳明さんを迎えて、深まりゆく秋の夕べにアンデス・フォルクローレの調べに酔いしれ、心静かなひとときを過ごしました。

コンサート後に行われた交流会では、吉田さんの青年海外協力隊員として行ったことのある、南米ボリビアでの体験などを聞かせていただきました。



## ぼんだいのつどい



10月25日～26日、猪苗代町・国立磐梯青年の家で行われた「第13回精神保健ぼんだいのつどい」・テーマ「すべての人々が地域の中で、普通に暮らせることができるように、皆で語り合しましょう」に参加してきました。県内の精神障がいを持つ仲間、約600人が参加、こころんからは7名が参加しました。スポーツ・文化活動・野外活動・ピアカウンセリング等、自分で参加したいものを自由選択して参加する分科会にそれぞれ参加しました。僕はバレーボールに参加してきました。

森

## 泉崎公民館成人学級での販売活動

# わくわくセンターだより

わくわくセンターでは、こころんを利用される方のリハビリテーションと活動資金作りのため、こころん商品販売の機会があればいろいろなところに出かけて販売活動をしました。今年の4月から月に一度のペースで行っている泉崎公民館の成人学級終了後に販売活動も、そのひとつです。始めは準備にとても時間がかかりましたが、今はだいぶ慣れてきました。

販売活動を通して、さまざまな効果も現れています。人前に出る事が苦手だった人が、人前に出る事が好きになったり、知らない人に声をかけることができなかつた人が、上手に商品を勧められるようになってきました。

半年以上販売活動を継続してみても様々な困難もありましたが、困難以上に体験をすることによって、失敗が怖くなくなり、少しずつ自信という収穫があったと思います。これからも販売を通してより多くの方との交流を楽しみにしています。

田崎昭彦

### 新商品のご案内

#### ドクター・ソープ(化粧石鹸)

100g入り ¥2,100

Dr. Soapはミネラルと酵素を加えただけのシンプルな石鹸。余計な添加物がないから安心して全身に使い、ミネラルと酵素のスキンケア効果で素肌美人に。赤ちゃん、男性にも最適。使い始めると、目に見えて、アトピーや湿疹などが軽減されていくので、使い出したらやめられないという、うれしい副作用があります！

ミネラルでお肌しっとり、植物分解酵素でお肌つるつる。無香料・無着色で石油系化合物は含まず安心です。



## 地域移行促進事業

### どういう事業？

この事業は、入院中の方の退院に向けて関係機関みんなで一緒に考え、支えていこうとする仕組みです。病状は安定しているが様々な理由で退院できなかった方々に対して、地域生活への移行を促進するため、県から委託を受けた精神障がい者地域生活支援センターが、保健所や各関係機関と連携して実施するものです。

この支援の経過については、名前や住所などのプライバシーに関する情報を除いた概略が、福島県精神障がい者地域生活移行促進事業運営委員会及び厚生労働省に報告されます。

### 具体的には？

地域生活支援センターから派遣された自立支援員(こころんでは現6名在籍)等が、病院に伺います。そして、自立支援計画に基づき外出したり、施設を利用したりして、日常生活を営むのに必要な訓練を実施します。訓練期間は、原則6か月以内ですが、必要に応じ更新ができます。訓練は、退院と同時に終了となりますが、引き続き訓練が必要な場合は、退院1か月に限り継続することができます。

また、その後も、地域生活支援センター等の支援を受けることができます。

### 現在の利用者について

この事業は8月から始まり、3病院から合計7名の患者さんが利用され、2名の方が退院しました。一番長期の方では、27年間入院生活を送ってこられた方が、福祉ホームに退院し、地域生活を始められました。自立支援員と一緒にグループホーム等の社会資源の見学したり、外泊訓練、こころんの行事の参加等をしております。

小川

## 家族相談員が相談に応じています

### 東白川方部家族相談員

心の病をお持ちの方やそのご家族からのご相談をお受けしております。秘密厳守・無料ですので、お気軽にご相談ください。

塙町	鴨志田きくい	☎0247-43-1363
塙町	菊地慶子	☎0247-43-2941
棚倉町	植村寿美子	☎0247-33-3687

窓口 ウッド・ピアはなわ ☎0247-43-2160



# みんなのひろば

## 「良いかげんに生きる」

「良いかげんに生きる」というと何もかも適当で、やるべきことをやらない、人の約束を守らない等といったことではなくて、お風呂に入った時の「あぁ～良い湯加減だなあ～」というニュアンスの良いかげんという意味です。仕事だって勉強だって一生懸命頑張るのはいいことかも知れませんが、それではストレスがたまって体がどんどん病気になるってしまいます。時には気分転換に自分の好きなことをやったり、遊んだりすることも大切だと思うのです。それとは逆に、遊んでばかりでやらなくてはならないことをやらないというもいけないと思うのです。

私は、この「良いかげん」を常に自分の中に意識して生きてゆこうと想っています。



R-W

## 「人間という名の生き物」

「人間っていったい何だろう？」誰もが一度は考えることだろう。この世に生を受け大学卒業まで、私はこの考えに囚われる事は無かった。大学を卒業し、就職をして、社会という戦場で対人関係の荒波に揉まれてから「人間というのは何のために生きているのだろうか？」と初めて考えるようになったと記憶している。

当時、何故このような考えに支配さなくらいだ。今、思い返してみると、目標を見失った時に、自分は何のために考えていたように思う。

私は今、生活支援センターこころんとても充実していて、以前のように深く考える時間は少なくなっている。特に、仕事をして集中している時はこの考えが頭をもたげることはない。それだけ一日一日が楽しく、自分の生活の中で少しずつ生き甲斐や達成感を見出している証なのだろう。



れたのだろうか。自分でも不思議自分に自信を無くした時や自分のために生きているのだろうか？と頻繁

んにお世話になっている。毎日が「生きるとは何か？」ということ

M・W

## 心が病んでよかった

- ・心が病んで良かった。たくさんのが学べた。
- ・心が病んで良かった。たくさん苦しむことが出来た。
- ・心が病んで良かった。たくさん辛い思いをすることが出来た。
- ・心が病んで良かった。人の気持ちが解れるようになった。
- ・心が病んで良かった。病んでいなければ、きっとゴウマンに生きていただろう。
- ・心が病んで良かった。病むことが出来たからこそ、スバラシイ人達に出会うことが出来た。
- ・心が病んで良かった。病むことが出来たからこそ、ステキな仲間に出会うことが出来た。
- ・心が病んで良かった。病むことが出来たからこそ、大切な大切な体験が出来た。
- ・心が病んで良かった。病むことが出来たからこそ、自分の心を成長させることが出来た。
- ・心が病んで良かった。病むことが出来たからこそ、今生きていることに心から感謝出来る。
- ・心が病んで良かったのか知らない。



R・W

来年4月より実施

## 障害者自立支援法の施行に向けて

### いよいよ始まる自立支援法

たくさん抱えた自立支援法案でしたが、10月31日の衆議院本会議において可決されたことにより、来年4月より医療費の見直し（自立支援医療費）が実施され、通院医療費負担によって、現在5%の通院医療費が原則10%（生活保護世帯は0～所得に応じて負担）に変わります。10月からは市町村関係及び施設関係についての見直しを実施されます。施設関係については5年の経過措置の間に新規事業を選択し移行しなければならなくなりました。生活支援センターころんにも先日227ページに及び資料が送られて来ましたので、当然その方針を決めなければならないでしょう。研修会などで何度も自立支援法についての勉強会や説明会などがあるものの、具体的な中身についてはそれほど多くの情報が知らされてはいません。聞けば聞くほど不安が募るばかりです。

### 自立支援法のねらい

厚生労働省では「この法案の趣旨としては障害者の地域生活と就労を進め、自立を支援する観点から、障害者基本法の基本的理念にのっとり、これまで障害種別ごとに異なる法律に基づいて自立支援の観点から提供されてきた福祉サービス、公費負担医療等について、共通の制度の下で一元的に提供する仕組みを創設することとし、自立支援給付の対象者、内容、手続き等、地域生活支援事業、サービスの整備のための計画の作成、費用の負担等を定めるとともに、精神保健福祉法等の関係法律について所要の改正を行う。」としています。

### これからのあり方を考える

「ころん」の事業が始まって2年目を迎え、ようやく地域において精神障がい者の抱えているたくさん課題が見えて来て、一人ひとりのニーズに合わせた支援を心がけ、利用者の回復に大きな役割を担っていると思っています。これからは生活の場面での支援体制を整え、今抱えている課題の一つずつ取り組んで行こうと考えているところですが、新しい自立支援法ではこれまで障害種別ごとに分立した33種類の既存施設・事業体系を、6つの日中活動に再編。それにケアホーム、グループホーム、福祉ホームなどの居住サービスの支援に分けられます。この中から私たちは何をするのか、決めなければなりません。

### 支援センターはどうなるのか

今まで支援センターが担ってきた相談支援事業は、市町村の必須事業として位置づけられて、これを県が指定した相談支援事業者に委託をすることができることとしています。また、支援を必要とする人に対して、様々な種類のサービスを組み合わせ、計画的に利用できるようにするための仕組み（ケアマネジメント）が導入されます。いずれにしてもこれまでのように市町村との関係は、単なる情報を共有するだけではなく、市町村の福祉の計画の中に精神障がい者のニーズを反映させ、積極的に関与していかなければならなくなるでしょう。

熊田

## 支援センターころん利用状況

利用登録者 73名（♥男性47名 ♥女性26名） 11月30日現在）

センター利用者

7月	8月	9月	10月	11月	計
513 人	473 人	856 人	499 人	521 人	2,862 人



見学等来訪者

7月	8月	9月	10月	11月	計
138 人	81 人	329 人	166 人	120 人	834 人

相談件数

区分	電話	面接	訪問	同行・その他	計
7月	52	53	5	3	113
8月	23	56	1	2	82
9月	39	31	1	0	71
10月	26	42	6	0	74
11月	46	34	4	1	85

## 当事者勉強会

今年度は精神障がいを持つ当事者の勉強会を行いました。

### 第1回 病気と上手につき合っていくために

第1回目（7月7日）の当事者勉強会は、42名が参加し「病気と上手につき合っていくためには？」について、かかりつけ医、服薬、家族や地域とのかわりなど日常生活の上手な過ごし方について、石下先生にお話を伺いました。参加者42名、熱心に耳を傾けていました。



### 第2回 一人一人が社会資源になる

第2回（8月21日）は、横浜市に住む精神医療サバイバー・保健福祉コンシューマーとして当事者活動をしている、広田和子さんをお迎えし「一人ひとりが社会資源になる」というテーマで勉強会を行いました。当日は、生活支援センターころん（泉崎村）・小規模なごみの家（白河市）・小規模作業所ウッドピアはなわ（埴町）・小規模作業所きららハウス（石川町）・その他関係者計44名が参加しました。広田さんの体験に基づく話に熱心に耳を傾け、参加者は自分が今生活しにくい事柄について、生活しやすくしていくためには何をどうしていく？何が必要？などみんなで話し合いました。

### 第3回 仲間同士何でも話そう

第3回（9月14日）は、日頃思うこと・考えていること・悩んでいること・友人との信頼関係の築いていくにはどうしたら良いかなどについて、自由に話し合いました。大変活発な意見が出され、肩の荷がおりた人、みんな同じことで悩んでいたことを発見した人。また人の話を聞いて自分自身を理解する機会にもなりました。

