

■ 11月の自立支援協議会報告

* 医療的ケア部会 17日(火)

- ・研修企画について
- ・情報共有シートと地域生活支援拠点の進捗
- ・コロナへの対応についての意見交換

* 地域生活支援部会 18日(水)

- ・防災について情報共有
- ・防災、災害時支援の個別化についての検討

* 人材育成委員会 26日(水)

- ・人材育成委員会活動の方向性について
- ・第6期障がい福祉計画、第2期障害福祉計画「相談支援体制の充実・強化等」の目標値について
- ・計画相談支援事業所の実地指導について

* 療育支援部会 26日(水)

- ・諏訪圏域保育園・幼稚園・学校における関係機関の連携等に関する調査
- ・行政、親の会の紹介発表



総合的な権利擁護推進セミナー・長野 コロナ禍特別企画 トーク&トーク!

♣ 「身寄りなき時代—家族機能に代わる社会保証のあり方を考える—」
 「身寄り」の無い方の支援について一緒に考えましょう

【日時】

12月15日(火) 13:00~16:00

【会場】

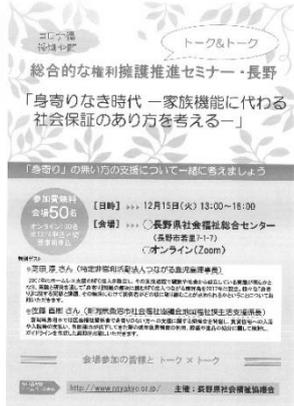
長野県社会福祉総合センター(長野市若里7-1-7)
 オンライン(ZOOM)

【内容】

トークセッション『身寄り』のない方に対する支援について
 特別ゲスト 芝田淳さん(特別非営利活動法人つながる鹿児島理事長)
 佐藤直樹さん(新潟県魚沼市社会福祉協議会地域福祉課生活支援係長)

【参加者】

会場50名
 オンライン定員(ZOOM)100名(要事前申込)



【参加費】

無料

【申込み】

HP <http://www.nsyakyo.or.jp/> 12/4 〆切



♣ 累犯障がい者・高齢者の支援を考えるセミナー

刑務所などから出所する障がい者や高齢者が、福祉サービス等につながり、安定して地域で暮らし続けるために行政、相談支援機関等の理解と協力が不可欠です。このような状況の中、本セミナーは累犯・触法障がい者・高齢者の支援を考えるために開催します。

【日時】

1月15日（金） 13:00～15:10

【参加費】

無料

【定員】

100人 本研修はWeb参加のみとなります。

【内容】

行政報告 片岡 洋 氏（長野県保護観察所 統括保護観察官）

実践報告 「地域生活定着支援センターにおける累犯障がい者の福祉支援」

石川 貴浩（長野県地域生活定着支援センター長）

講演 「人はなぜ薬物依存症になり、いかにして回復するのか」

講師 松本 俊彦 氏（国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長／薬物依存症センター センター長）

【申込み】

1月8日（金）までに送信してください。

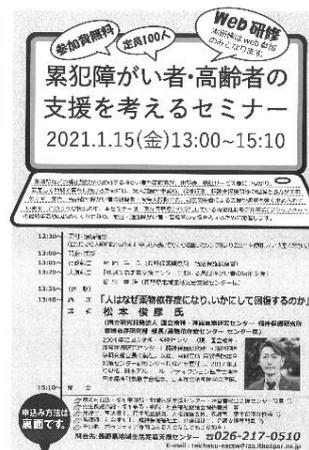
HP <https://forms.gle/1EENQmYmPp24XJPQ6>

【問合せ】

長野県地域生活定着支援センター

TEL 026-217-0510

MAIL teichaku-nacsw@iaa.itkeeper.ne.jp



♣ ガレージとーく うつ病で、語る、つながるミーティング

『ガレージとーく』ってどんなところ？

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

【日時】

12月20日（日） 13:30～16:30

【会場】

塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室203・204

【参加対象】

診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

【定員】

10名（申込先着順で定員になり次第締め切ります）

【参加費】

500円（会場費・運営費として）

【申込み】

電話・メール・申込みフォームにて

<https://kokucheese.com/event/index/604459/>

任意団体NPO うつリカバリーエンジン

TEL 090-4823-7494（代表：長谷川）

MAIL garagetalk@u2recovery.org

HP <https://u2recovery.org>

日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください

ガレージとーく 第79回ミーティング

うつ病で、語る、つながるミーティング

●日時: 2020.12.20(日) 13:30~16:30
 ●会場: 塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室203・204
 ●参加対象: 診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方
 ●定員: 10名(申込先着順で定員になり次第締め切ります)
 ●参加費: 500円(会場費・運営費として)
 ●参加申込: 電話・メール・申込みフォームにて
<https://kokucheese.com/event/index/604459/>
 ※ 次回の開催日については、ホームページにてご確認ください

『ガレージとーく』ってどんなところ？

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

クリスマスや年末年始は気持ちが沈む
 体の冷え肩こり頭痛が辛い
 そろそろ復職・再就職したい
 いつまで茶を飲み続けたいの？

任意団体NPO うつリカバリーエンジン
 電話: 090-4823-7494(代表: 長谷川)
 メール: garagetalk@u2recovery.org
 ホームページ: <https://u2recovery.org>
 日中は電話に出られないことが多いので、留守番電話もしくはメールにてご連絡ください

■ リレーずいそう 第89回

【オアシス：三井】

「ヴァーン、ヴァーン、ヴァーン、」枕元のスマホがうなる。4時前。この時季まだ暗い。眠いとか腰が痛いとか言い訳をしても仕方がない、起きるか。

暗闇のなか部屋着に着替え階下に行くと、ちょうど炊飯器から湯気が出始めるタイミング。「ん、よしっ。」換気扇を回す。

洗顔をしてしっかり目覚めさせると、「ご飯が炊きあがりました。ご飯をほぐしてください。」と炊飯器が丁寧語で呼ぶ。それが、朝食とお弁当作り開始の合図だ。「ハイハイ、わかりました。」私もいいお年頃になり、機械ものに返事をするようになった。その炊飯器、ここ最近かすれ声だったり、途中で



おしゃべりをやめることがある。もうそんな年なのか。修理か、それとも早めに『あとがま』を探すか、お釜だけに。「今日は元気じゃん。」体温計を脇に挟んだまま取りかかる。朝の検温は起床後 30 分頃がいいらしい。

器に甘酒を 1 杯分取り出し、ジンジャーパウダーをふた振り、軽く温めてすすする。健康志向というより、朝食にありつけるまでの空腹しのぎだ。

「ブーン…」新聞配達バイク音がこの辺りに近づく頃、まず 1 人目の起床時刻。就寝中の家族に気を配り、無言で布団をはがして起こす。ここで完全に布団から出て二本足で立つまで見届けないと、二度寝と二度起こしの末、2 時間ほど気まずい関係に陥る。

1 人目が朝食を摂る間、背を向けてお弁当作りを続行。居眠りをしながら食べていないかと、斜め後ろから様子を見ては声をかける。ほぼ孤食の現場。

入れ違いで、自力で起床してきた家族と朝食を済ませる。まるで交互に休憩を取る社食。学校のようにトイレや蛇口が横並びにいくつかあれば、時差式は解消されるだろうが、あいにく我が家にその設備はない。



バタバタと身支度をし、車に乗り込みそれぞれを送り届ける。無事任務を遂行して一旦帰宅。情報番組を観ながら朝食前に目を通しておいた新聞を読み返す。やはり縦書きはいい。できればこれも縦書きにしたいところだ。少し前に若者の間で流行った携帯小説。幼児期に読み聞かせした絵本ならともかく、左右に目を走らせる小説なんて、と違和感を感じた。近頃は、縦書きで尚かつ短めの行がいい。長すぎると、下まで読んで隣の行に上る時、目が迷い子になってしまう。これ聞いた話、と思ったら今読んだ所だった。やはりいいお年頃。

程なく出かける時間となる。ほかの職員より遅めの出勤。一般企業では今も重役出勤というのだろうか。私の場合はお荷物さんのご出勤か、と自虐的に言ってみたりもする。

起床から 5 時間が過ぎたところで、ようやくお仕事開始となる。

定期的を受診している病院で「運動は何か始めましたか。」と訊かれ、「分刻みの生活をしているので、それで充分です。」と答えたことがある。すると、「それは運動ではありません、労働です。」と先生は優しくおっしゃった。

せわしくギリギリで動いているようで、実はゲーム感覚で一つ一つこなしているようにも思う。ただ、クリアしたところで次のステージも別の選択肢も新アイテムも出てこないが。

お疲れさま、わたし。頑張れ、わたし。まだまだ、まだまだ。

来月は、オアシス荒井さんにバトンタッチします。

■ 12月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 12月 4日（金） 13：30 相談支援部会
- 12月 14日（月） 13：30 発達障がいデイケア
- 12月 16日（水） 13：30 就労支援部会
- 12月 28日（月） 13：30 発達障がいデイケア





■オアシスたいむ 82 『季節はずれのサプライズ』

暖かくて過ごしやすい陽気が続いています。

ひとりで外にお散歩に出かけると、美しい紅葉が。見とれてしまいます。

そして、驚いたことに桜もちらほら咲いていました。

暖かくて季節を間違えてしまったのでしょうか。

秋も春も同時に楽しめたなんとも嬉しい一日でした。

