



SUPPORTNET NEWS LETTER

サポネ

2021

July

vo.09

北海道帯広市西 15 条南 16 丁目 2 番地 4

☎ 0155-25-5987 🖨 tokachi-support.net

✉ supportnet-obihiro@bloom.ocn.ne.jp



illustration by K.KAIYA

Personal Interview

ヒ	ト	と
対		話
す	る	。



「部屋のベッドでゴロゴロしているのが落ち着く時間」

帯広市出身

たけなか
竹中
よしきち
義吉さん



●現在当法人のグループホームに入居されている竹中義吉さん。統合失調症を受け入れ現在の生活に至るまでをご本人に伺いました。

―家計を助けるために上京―

小さい頃は、大人しく無口な性格でしたが、友達と公園で野球をして遊んだり、両親の農家の仕事を手伝ったりしていたそうです。小学校5年生の時に両親が離農し帯広の街中で過ごしました。

高校には進学せずに、手に職をつけたいという思いから職業訓練校で塗装を学びます。市内で塗装工の仕事に従事。二四歳の時に実家の家計を助けるため東京に運送の仕事をするために上京。

その時はご本人曰く「こき遣われていた」とのこと、仕事はとてもへビーだった

と言います。ある日を境に仕事のストレスなのか嘔吐を繰り返すようになり、職場の上司に連れられ、精神科病院を受診。その際に「統合失調症」と「うつ病」と診断されます。帯広へ戻り、精神科病院に三か月ほど入院しました。その後退院し、いくつかの仕事を転々しましたが、入退院も繰り返していました。

―病気を受け入れられずに―

はじめは病気の自覚はなかったそうです。しかし、ある日、職場でライターの火をつけられなくなっているところを同僚が見て、病院受診を勧めてくれました。「病院なんて行きたくない」とは思っていました。職場の人とケンカになるのも面倒だと思い、すんなり受診を受け入れました。

はじめて医師に「統合失調症」と診断

名を言われたときにはショックだったといえます。「精神鑑定などの言葉を聞くと犯罪者を連想する」「(当時)精神分裂病という名前も嫌だった」と差別の目で見られるのではないかという思いもあり、自身の病気を受け入れるまではかなり時間がかかったそうです。また、当時ご両親の理解も少なく、父からは「薬を飲むな」とまで言われ相当悩んだそうです。現在はご両親とも病気の理解があり良好な関係をつづけています。

四〇歳の頃、このまま実家にいるのも引け目を感じると思いグループホームで一人暮らしを始めます。



—現在の生活は—

今では『ストレスに弱い、よく吐く病』と自分の病気を思い、病気と上手に付き合っています。何がストレスなのかはわからないが、ストレスに弱く、いつ嘔吐するかわからないので胃薬が守り代わりになっているそうです。

グループホームに住んでいて良いことは、誰かに守られているという安心感があることだそうです。

週に二回、生活介護事業所に通い、ラベル貼りなどの作業に取り組まれています。仕事をするのは「お金にもなるし、なにより集中できて、嫌なことを忘れられる」とのこと。また事業所に通わない日は部屋のベッドでゴロゴロしているのが好きで「誰にも干渉されなくて落ち着ける時間」とグループホームでの生活を満喫しています。そして、最近になって地域活動センターでウェイトレスの仕事を始めまし

た。「ゴロゴロしているのもいいけど、体を動かして気晴らしも必要」とのこと。ご自身で心身のバランスを巧みにとっているようです。

昔は、拾ってきたカメラを修理して風景写真を撮影していましたが、現在は足を痛めてしまっているので、それは叶いません。それでも毎日ジュースを買いに近くの自販機に足しげく通っています。また、たまには近くのお店にランチを食べに行くこともあります。他の入居者の方におごつてあげることもあるそうです。

今後のやりたいことは「早く老人ホームに入って、楽な生活をしたい」そうです。まだまだ若いのに、急いで老人ホームに入らなくても…。



竹中さんメモ

好きなもの

- ・インディアンカレー 変な旨い!
- ・ジンギスカンとホルモン
- ・牛乳も好き(前はバナジースムタ)



嫌なもの

- ・怒る人とケチカ
- ～根がらの平和主義者～ ☺

昔していたこと

- ・車いすをのせてドライブ
 - ・オーディオセットを買ってLPをかけたダビング(片や英語)
 - ・太陽にほえる!
 - ・石原裕次郎になつたがた
- ～今近江川でかんばっています。

新型コロナウイルスの

予防接種の予約について



現在帯広市では、65歳以上の方のワクチンの予約と接種がはじまっています。

サポートネットのグループホーム入居者の28人中27の方が予約を済ませています。

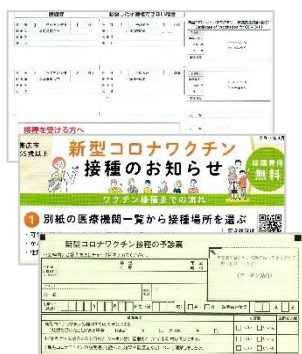
64歳以下の方は時期がまだわかりませんが、住民票のある住所へ接種券が郵送されてきます。

ワクチンの数は十分に確保されています。あせらなくても申し込みができます。わからないときは、まわりの人に相談してみましょう。

●ワクチンの予約のしかた

65歳以上の方用ですが64歳以下の方もかわらないと思います。くわしくはこれから郵送される手紙を見て下さい。

①クーポンをうけとる



接種券

お知らせ

予診票

②場所をえらぶ



会場一覧表

●Aグループ



(主にネットで予約)

●Bグループ



(電話で予約)

できるだけ、かかりつけの内科の医師で接種しましょう(精神科ではありません)

その他

基礎疾患の方は申請すれば早く接種券が届きます。

わからないことはコールセンターでくわしい相談ができます。

☎0155-20-7777

④予約の日に病院に行く

・持ち物 接種券
予診票
保険証や手帳



予約して行けなくなったら、予約した病院に連絡しましょう。

③予約をする

2回分の接種の日にちと時間を決める
(コロナワクチンは2回うって効果が出ます。かならず2回接種しましょう)



～「病気」から身を守るために

がん検診・生活習慣病検診を受けましょう

体は自分がわからないうちに病気になることがよくあります。特にがんや生活習慣病（脳の病気、心臓の病気）は、痛みがなく、知らないうちに悪くなります。

帯広市では、無料か安い値段で自分が健康かどうか検査を受けることができます。健康な時こそ健康診断を受けましょう。（検査によって対象年齢は様々です）



◆ どうして受けたほうがいいのか？

1

がんや生活習慣病（脳の病気、心臓の病気）を予防できます。

2

生死にかかわるような病気を発見できるので、苦痛のないうちに治すことができます。

3

長く治療や入院をしなくてすむので、お金の節約になります。

◆ どんな検査があるのか？

血液検査

前立腺検査



胃のレントゲン

（バリウム検査）

胃がん検診



検便

大腸がん検診



胸のレントゲン

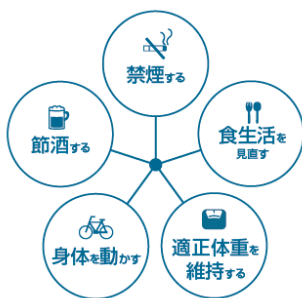
肺がん検診



◆ かかるお金は？

国民健康保険、後期高齢者保険、生活保護の方⇒無料

女性は別途検査の方は（乳がん検診、子宮がん検診）もできます。



家の近いところの福祉センターや会館、または病院で検査ができます。

予定の空いている日を選んで申し込みできます。サポートネットでは、皆さんの健康維持のため、がん検診の申し込みのお手伝いや相談も行っています。

ぜひ、年に一度検診を受けましょう。



暑中見舞いを書いてみよう



もうすぐ本格的な夏の到来です。
7月7日（小暑）から8月8日（立秋）までの期間を「暑中」と言います。この時期に相手の健康を気遣ってあいさつ状を送る風習が暑中見舞いです。

暑さに負けそうな日々の中、涼しげな絵が入った暑中見舞いが届くのはうれしいものです。日頃お世話になっている人たちに一筆したためてみましょう。

だけど手紙の書き過ぎには注意しましょう。

〇〇年
〇〇月
でも
OK!

令和〇〇年 盛夏

暑中見舞い申し上げます。

相手の安否をたずねたり、自分の近況など

厳しい暑さの中いかがお過ごしですか。体調を崩しやすい季節なのでご自愛ください。また会える日を楽しみにしています。



心がこもっていればどんな言葉でも大丈夫!!



キッチンハウスあしたば 日替わりランチメニュー

令和3年6月

帯広市西3条南4丁目4-1
TEL 0155-26-4600

定休日 土、日、祝日
営業時間 11:45~13:30
(ラストオーダー 13:00)

日	曜日	Aランチ	Bランチ
1日	火	白身魚の薬味たれ	ビビンバ
2日	水	揚げ鱈の甘酢おろし	和風ハンバーグ
3日	木	ぶりの照焼き	ポークソテーおろしポン酢
4日	金	赤魚の西京味噌漬け焼き	チーズ入りチキンカツ
7日	月	鮭の唐揚げおろしポン酢	ポークソテー生姜味噌
8日	火	鱈の味噌漬け焼き	冷やし中華(弁当はカツ丼)
9日	水	赤魚の唐揚げ	鶏の唐揚げ
10日	木	焼鯖の味噌煮	すき焼き風煮
11日	金	白身魚のピカタ	和風スパゲティミニクラタン付き
14日	月	鮭の南蛮漬	ポークチャップ
15日	火	白身魚の薬味たれ	鶏肉の味噌漬け焼き
16日	水	煮魚(赤魚)	キャベツ入りメンチカツ
17日	木	ぶりの照焼き	すき焼き風煮
18日	金	鱈の唐揚げカレー風味	チキン南蛮
21日	月	焼魚(辛口さんま)	ガーリックポークソテー
22日	火	煮魚(カレイ)	中華ちらし
23日	水	鮭の唐揚げおろし	とんかつ
24日	木	揚げ鱈の甘酢おろし	鶏の唐揚げ甘酢からめ
25日	金	白身魚フライ	青椒肉絲
28日	月	鮭のホイル焼き	豚肉の照焼ききのこおろし
29日	火	焼鯖の味噌煮	油淋鶏
30日	水	赤魚の唐揚げ	回鍋肉

★日替わりランチは500円です。他にもパスタやカレー等提供しております。
★お弁当の注文もお受けします。事前にお問い合わせください。

グループホーム空き情報

(令和3年6月4日現在)

事業所名	グループホーム名	空室状況	所在地
新未来荘	スカイコーポ	1室	帯広市西3条南4丁目4-1
	ひまわり荘	1室	帯広市西5条南9丁目
きぼう荘	イランカラブテ	1室	帯広市西15条南16丁目2-4
	結(ゆい)	1室	帯広市西18条南2丁目6-11
	コーポ長浜	1室	帯広市西18条南5丁目9-6
	朋友荘	1室	帯広市西19条南2丁目9-8
たかしぼ荘	悠夢ハイツ	1室	帯広市西2南18丁目
	高橋荘	-	帯広市東2条南4丁目



市役所近くにある、築うん十年のレトロな建物のグループホームです。

以前は旅館だった建物を買い取り、下宿型のグループホームに改装しました。今でもその時の名残で「ひまわり荘」と書いた看板が立っています。部屋数は11部屋、一部屋の広さは約10畳ほどです。

最近近くにタワーマンションが建ち、そことの比較にはかなりの差がありますが、帯広駅や藤丸、長崎屋、市役所などが近くであり、交通の便や買い物にはとても便利な立地になっています。

住所 帯広市西5条南9丁目2-8

電話 0155-21-2932 ※お問い合わせは本部 (0155-25-5987)

職員コラム

実録・我流ソーシャルワーク

失敗の研究

Staff Column

喧噪の中、酔いに任せたのか「とんでも本」を出すぞッ、「オーッ」と氣勢が上がった。

仲間と実践本の事例集制作を考えた事がある。題して『ソーシャルワーク とんでも本』。

とんでもない事例集という意味で少しデフォメツたタイトルにした。実際はいたくまじめなものだが、ずれたり曲がったりした、表には出しづらい事例集を考えた。

どの専門職者にも成功体験がある。その成功体験は公私の場で披瀝され、称賛や評価を得、そこから更に進化を歩んで行く。云うまでもなくこのことには貴重で多くの意義がある。だが実はその果実は無数の試行錯誤や困難を伴った結果であり、後ろを凝視すれば成果の礎となった。

累々とした臨床の屍があり、残念だが多くの場合そのことの詳細や経緯は語られない。“失敗”のダメ出しの不安もあるのだろう。が、屍は宝石の原石である。

友人Aがこうも言っている。『(専門職であろうと当事者であろうと) 人が生きる過程は泥臭く、決し

て格好の良いものではない。多くの人は後からその体験を語る場合、その前後に意味付けを行い物語として伝える(きらいがある)。その泥臭さはカットされたり、あるいは良い演出として再構成される事が少なくない。・・・当事者もSWも現実生活をもつ一市民であり、故に生活を守るために時には裏通りの手段を用いて生きている、という私達自身の弱さを認める必要はないのだろうか・・・』と。

あの構想からひと昔が過ぎたが、当時の想いが私のノートにも綴られている。

『…何よりも“とんでも”の中にこそソーシャルワークの神髄やキラリと光る原石があるやに思う。これが私の編集動機だ。敢えて付け加えれば、「アンチ成果主義」か。アンダーグラウンド良し！ 廻り道・寄り道結構。居酒屋論議も捨てたもんじゃアない！ 恥かき、汗かき、ベソかき上等！ という回路をフル回転出来ないか・・・』。

大層な口上と思うが試行錯誤プロセスの研究は必然であり、そのことを堂々と公に出来る場がそろそろ必要ではないかと思いついた中での「とんでも本」構想だった・・・だった、はずだった。

