

## 年頭のご挨拶

**新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。**



精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

昨年は温暖化による異常気象で世界中が異常乾燥による山火事や豪雨による大規模水害が発生しました。日本でも能登半島で震度7の大きな地震の発生や9月の豪雨などで多くの皆さんが大変な生活を強いられ、今も避難生活を余儀なくされている方もいます。一日も早い復興で日常生活を取り戻して欲しいと思います。

また、世界のいたるところでの戦争や内戦、多くの尊い命が奪われていきました。1日も早く平和な世界を取り戻したいと心から願っています。

一方、嬉しいことや明るいニュースも沢山ありました。昨年は日本被団協がノーベル平和賞を受賞し「ノーモア広島、ノーモア長崎、ノーモア被爆者」の活動が認められ世界の平和に大きな貢献を果たしました。核のない世界を求めていきたいと思います。

スポーツ界ではドジャースの大谷選手の50本塁打ー50盗塁の偉業を達成、パリオリンピックではやり投げの北口選手の笑顔でどれだけ私たちの心が癒されたことでしょうか。本当にうれしかったです。パラリンピックではテニスの小田選手や上地選手の金メダルの受賞をはじめとする皆さんの活躍で、障がい者に大きな励みになったと思います。

さて、一昨年起きた精神科病院旧滝山病院での患者への虐待・暴行事件で改めて日本の精神医療について考えさせられました。相次ぐ精神科病院でのこのような事件、その背景には①精神疾患に対する根強い差別、偏見意識②極めて閉鎖性の強い精神科病院③日本の精神科医療の特殊性があげられると思います。

現在では、高校しかない精神疾患教育、これを小学生から学ぶことを義務化し小さい時からこの病気が当たり前で誰でも罹るものだと教育が必要です。同時に教師への研修も必須です。また、精神科病院だけでなく、すべての障がい者施設職員の研修活動も益々大事になります。コロナ以降、特に精神科病院への訪問が遠くに感じます。地域とのつながりを持ち、愛される病院にして欲しいと思います。

そして、精神科病院を医療法に基づく病院にして、すべての総合病院や大学病院に精神科を設置し他の病気と同じ基準で診療できるようにすることが差別や偏見をなくすことにつながると思いません。病気は一緒です。

皆様、精神障がい者とその家族が地域で安心して暮らしていけるよう更に一緒に頑張っていきましょう。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

## 講演会の案内

講演内容	治療と社会生活への道
日時	2月8日(土)
講師	精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子先生
主催	新宿フレンズ
会場	詳細はHPをご確認ください

講演内容	精神疾患の発症・再発と家族 ～精神障害に家族は どう向き合えばいいのか～
日時	2月15日(土) 午後1時30分～午後4時
講師	精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子先生
会場	武蔵野市民文化会館3階
主催	武蔵野市第二金曜会 申込不要
問合せ先	北山090-1462-2890

講演内容	私と統合失調症 ～絶望にも飽きたら、 本当の望みがみえてきた～
日時	2月26日(水) 午後1時30分～午後4時
講師	鷺原由佳さん (DPI日本会議事務局員)
会場	高円寺障害者交流館 第1・第2会議室
主催	杉並家族会
会費	会員無料、一般の方300円
問合せ先	090-4535-9663 080-1004-1197 金曜日は080-7716-8828

講演内容	超短時間雇用が広げる障害者雇用の 可能性
日時	2月22日(土) 午後2時～午後4時
講師	近藤武夫氏 東京大学先端技術研究センター教授
会場	東京都庁都議会議事堂1階都民ホール
主催	東京都、 東京都精神保健福祉民間団体協議会
問合せ先	就 労 支 援 セ ン タ ー 北 わ く わ く か ん 03-3598-3337

## ミニ交流会の案内

2月・3月 シュロの会 ミニ交流会のご案内	
日時	◆2月 9日(日) 午後1時30分～午後4時 ◆3月16日(日) 午後1時30分～午後4時
会場	くにたち福祉会館 会議室 (国立市富士見台2丁目38-5)
内容	ミニ交流会は、特にご相談を希望される方を中心にした交流会です。 悩みや辛いことを抱えていらっしゃる方、ご参加お待ちしております。 役員が会報の発送準備を行っていることもありますので、お手伝い下さい。



# 円・シュロの会サロンの案内

1月・2月・3月 シュロの会サロン ※1月は土曜開催 ※3月は午前のみ開催です	
日時	◆1月25日(土) 午前10:00-12:00 午後13:30-15:30 ※土曜開催 ◆2月23日(日) 午前10:00-12:00 午後13:30-15:30 ◆3月23日(日) 午前10:00-12:00のみ※相談の方は午前中にお願いします
場所	くにたち駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ (国立駅高架下です)
内容	(午前) 交流 お気軽にご参加ください (午後) 家族相談 相談は、事前予約が必要です 植松☎080-1211-6898

## 忘年会報告

12/8(日)「国立富記」で恒例の忘年会を行いました。  
銀座老舗店で培った味をハンサムな料理長さんが提供して下さる本格的な中華料理屋さんでした。熱々の出来たて一品料理が次々と出てきて満腹の上最後はラーメンのシメでした。食べられない人の為に手みやげにして渡して下さった心優しい店長さんに感謝です。  
新しい年が始まり大変な事も楽しい事もあろうかと思えます。  
頑張ったご褒美に、年末又皆さまと楽しく語りあえたらと思えます。( Y.I)

忘年会楽しかったですね。料理も抜群。美味しかったです。お腹いっぱいになりました。( U)



ありがとうございました！  
信じられないくらいたくさんいただきました。太りそうです。( S)

美味しい料理と共に話に花が咲きました。離れた席の話が届かず、少し残念でした。

中華料理は脂っこいイメージを持っていましたが、全くそうではなくあっさりしていて、次から次へと胃に収まって行きました。飲み放題つきなのでマイペースでアルコールも楽しめました。

固形物を摂れない方が、マイブレンダーでコースの料理や麺類を砕いて流動食として摂食されるのを見て、力強ささえも感じました。ご自分の負担が無ければ、次の忘年会と言わず、何かの機会の折りにまた一緒にできたら嬉しいです。

北風が強くて寒い日でしたが、体も心も温かくなって帰路につきました。( M)



会員の皆様からのコメントをお待ちしております。  
コメントは、家族会・ミニ交流会時やホームページのお問合せメールでお受けしています。300文字以内でお願いします。(編集部)

近年のIT社会の進化は目覚ましいものがあり、便利さと効率性が向上する一方で私のようなものにとってはついていくのが難しく生きづらさを感じる場合があります。

キャッシュレス決済やスマホの「●●ペイ」など現金を使う場面が減り、銀行窓口の縮小やオンライン手続きの普及によりこれまでのやり方が通用しなくなり、不安や焦りを覚えることも少なくありません。

しかしこうした状況の中で時代に取り残されないよう努力しようとする自分もいます。ただその努力に限界を感じる時無力感に襲われてしまいます。

以上は社会のIT化についていけないものの戯言でした。 (S)

～大河ドラマと私～

NHK大河ドラマとの出会いは、私が中学生の時、『源義経』でした。主演の尾上菊之助は悲劇の武将・義経の生涯を美しくも悲しく演じていて、琵琶や尺八の演奏を取り入れた斬新なものらしいテーマ音楽とともに、深く私の心に残りました。

それ以来、日曜の夜は大河ドラマ！で、「天と地と」「新平家物語」「元禄太平記」「草燃ゆる」・・・などを楽しんで来ました。その作品ごとに、その頃の自分を思い出すことが出来ます。長い大河ドラマの歴史の中で、特に最近のお気に入り、昨年見続けた「光る君へ」です。脚本や演出の工夫で、合戦のない平安時代のドラマをハラハラする展開で楽しませ、イケメン俳優さんたちが実力派の演技を見せていたし、テーマ音楽も素晴らしく、衣裳や宮中のセットも豪華でした。たとえば「五節の舞姫」や「曲水の宴」などは、大規模なセットでNHKの底力を見せつけたそうですが、素晴らしい平安絵巻を堪能できました。「光る君へ」ロスがしばらくは続きそうで、次のNHK大河にはなかなか心が向きそうにありません。 (Y.T)

## 【編集後記】

今年も200個ほどの夏みかんがなってます。

40歳の息子の1歳の誕生日にマンションの専用庭に苗木を植えました。

石ころだらけの土を整え、腐葉土を入れて大きく育ちますようにと願いを込めました。

毎年、冬になる前に腐葉土を追加したり、夏は水やりを欠かせません。

マンションの規則で、高さが2階のベランダの手すりを越えないようにと剪定を繰り返しました。

去年は、収穫した夏みかん2個ずつを袋詰めにして50袋を喫茶時のバザーで売って5000円の収益をボランティアひだまりに寄付しました。

夏みかんは、腐葉土の栄養と水と空気と太陽で成長します。時には、害虫被害や台風で落果はありますが、この数年はコンスタントにたくさんの収穫があります。酸味がまるやかで甘味も少しあってジューシーで美味しいです。本年もシュロの会たよりを皆さまにお届けしていきます。よろしく願いいたします。(丸山)

