

# 一歩

社会福祉法人 アルカディア  
令和 5年 2月 発行 第53号



日頃よりニュースレター『一歩』をご愛読いただきまして誠に有難うございます。  
今号のニュースレターは太田市シンポジウム実行委員会でも関わりのある、引きこもり家族会「太田道草の会」の**当事者・支援者の居場所『ITO』**を利用されている方々の**自分語り・大変なこと**等、個人の状況に焦点を当てたインタビュー記事を記載させていただきます。

当事者の方の想いや考え、活動を知ることや情報を発信していく事はとても重要であると捉えています。地域福祉を担う法人として、ニュースレター『一歩』では多種多様な情報を地域社会への啓発として、これからも率先して行っていきます。

## Aさん

◇人との繋がりや大切さ

頼れる場所や相談できる人を増やしておく、という意味で、今現状繋がっている支援機関・病院・職場・家族・友人との関係は出来るだけ良好に、持ちつ持たれつで維持していきたい。

私は定期的に体調を崩すし、その時々ちゃんと気持ちを表したり、改善の手立てを見出して早めに回復する為にも、長い付き合いの第三者との繋がりを築いて大事に関係を維持していく事は不可欠です。

◇今後の生活の期待感や展望 保険

現状は体調回復に努め、落ち着いたら平らに稼いで趣味に費やしたい。

## Bさん

◇私の生態により

行きたかった場所に行けたり、出来なかった事が出来たりと普段ある日常を楽しめるお手伝いが出来た時にその方と繋がれて良かったと感じます。微力ですが、その方がさらに広くたくさんの人と出会ったり『もの』と繋がれるきっかけ作りが出来るように頑張ります。

## Cさん

◇人と話すと、疲れるときも多いけれど、楽しいこともあるし世界が広がります。

知らなかった場所を知ったり、きれいな景色を観ることもあります。

# Dさん

海の向こうから、ある日災いがやってきた。人々はマスクで顔を覆い、希望を失った目をして生きている。飲食店も、学校行事も、地域のお祭りも、自粛・自粛・自粛…。飲食店は営業時間の短縮や、酒類の提供自粛、休業を選択せざるを得ないお店もあった。緊急事態宣言が何度も出されたが、最近はやっと自粛規制は緩くなったように思う。

私は月に一度、一人で馴染みの居酒屋に行くというご褒美を用意している。その居酒屋にはカウンター席があり、一人で来る常連さんも多い。夫婦で経営する小さな居酒屋だが、旦那さんの作る料理もおいしいし、ママの人柄も安心できる。他のお客さんとも交流ができるので、話に花を咲かせたり、盛り上がるとカラオケ大会が始まったりもする。明らかに飲み過ぎのお客さんは半ば強制的に代行を呼ばれて帰されるし、絡み過ぎるお客さんにはママから出入り禁止を言い渡されたりもする。しっかりと安心安全な場として、ママという管理人がいるので安心である。

コロナ禍で様々な行事が中止となっていく。コロナとはなんと残酷なものなのかと思った。地域の納涼祭も毎年中止。地域の高齢者が年に一度の晴れ舞台と、民舞やカラオケを披露したり、ビールや焼酎で乾杯したりすることもできない。納涼祭があった頃は、私は父のお供についていき、私もビールを飲みながら地域の顔なじみのおじいちゃんたちのお酒の注文をさばいていた。お酒を飲みながら暗い話をする人はいない。みんな笑って楽しく飲んでいた。

「ステイホーム」が叫ばれ、ひきこもりに、もっとひきこもれという期間が続いた。社会が「外へ出るな」と言うなら、私はいくらでもひきこもれると思っていた。食料は生協が毎週配達してくれる。日中は横になるか、スマホを見るか体調が良ければ録画した番組を見るなどして過ごす。そんな生活が続いた。悲しいとか、辛い経験をするとはなかった。その代わり楽しいこともなかった。孤独と虚しさが私を襲った。家で一人きりでいると「私が死んでしまっても、誰も悲しまない…」と考え出してしまう。あんなにも社会に出るのが怖かったのに、いざ社会から「出てくるな」と言われると、私は生きる廃人のようだった。人と繋がれなければ私は笑えないし、救われないし、生きていけると実感することができない。コロナを恐れ過ぎず、人と人とが支えあって、笑顔で生きていける社会になってくれたらと願っている。



# Eさん



さすがに今回は無理かな。何度も何度も悩まされている大きな気持ちの落ち込み。今回一番大きくそして厄介なのが来てしまい、正直気持ちが折れていました。

気持ちの問題だ。気にし過ぎだ。何度その様なことを言われたかわかりません。令和になってもなかなか理解されないことが多いのが心の病の問題だと思います。

社会はとても厳しく、終電までに帰れなくなりました。自宅に帰宅するために自家用車出勤になりました。帰宅してからも自宅で仕事をするようになりました。そもそも休みが無くなりました。気が付けば死んでしまった方が楽だなど思う様になってしまいました。

そんな紆余曲折があり、生まれ育った故郷に帰ることになり、すっかりと自信を無くしてしまった私は4年間程自宅に引き籠るようになってしまいました。

2022年GW明け。親に「いろんなことに悩んだりしている当事者の会があるから一緒に行ってみないか？」と不意に言われました。普段、見たことのない表情で言われたこともあり私はしぶしぶ行くことにしました。

人生にはターニングポイントになりえるぐらいの人との出会いが誰にも必ずあるといわれますが、この『しぶしぶ』行ったところにまさかのその出会いがありました。

その当事者の会では、私たち親子に対してまるで自分たちのことのように真剣に話を聞いてくれ、そして真剣に助言をして頂き私は救われました。

今後は私が逆の立場になり私がして頂いたことをひきこもりで悩んでいる方にしてあげられる様になれたらと思っております。

令和の現代社会では人と直接会うことをしなくても色々なことが出来てしまいますが『直接会う』ことで人と人とのつながりの温かさを感じれるのではないかと思います。

アルカディアの事業所（はばたき・ふらっと・麦の家・耕人舎・グループホーム）を利用して楽しかったこと、良かったことを聞いてみました!!



## はばたき インタビュー

P.N. せいかさん (20代 女性)

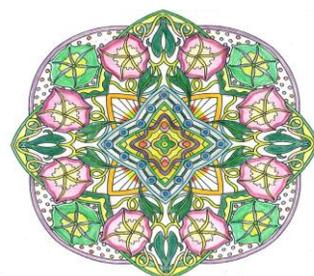
はばたきを利用して楽しかったこと良かったことは何ですか？  
メンバーさんと話しているときが楽しい。外出レクも外の空気が吸えて良い。  
BBQやかき氷、共同自炊でおいしいものが食べられるのが楽しい。

はばたきで好きなプログラムはありますか？  
イベントとデリバリー。あと、卓球ですね。  
球が当たるようになって楽しくなった。技も練習中です。体を動かすのが好きなものもあります。

どんなことができるようになりましたか？  
料理と洗濯。掃除しやすい環境だから掃除もできるようになりました。

今後やってみたいことは？  
一人暮らしをしてみたい。  
仕事をしてお金を稼いで車に乗って、いろんなところに行きたい。

休みの日は何していますか？  
読書とツイッター。  
ツイッターは占い、美術、芸術、原初舞踏、政治、宗教いろいろなものを見ています。人間力を磨く練習だと思っている。



(イラスト作成：せいかさん)

趣味、ハマっているものは？  
読書。読みたい本が増えてしまって・・・。  
勉強したくて占いの本や心理学の本を読んでいます。

### 編集後記

家族会や当事者活動は、人と人とが繋がれる場所です。共生社会の実現に向けて考えると、地域社会で暮らす1人1人が『できること』を先ず知ることが最初の『一歩』となるのではないのでしょうか？一歩目を踏み出すきっかけと出来るような情報を今後も発信していきたいと思えます。

今号発刊に際して、快くご協力頂いたITOの皆様に感謝いたします。

ニュースレター編集委員

## ご利用者様、大募集！！

現在、援護寮はばたき、麦の家では、ご利用者様を募集しております！！

少しでもご興味ある方は、ぜひ各事業所までお問合せください。

皆様のお問合せ、お待ちしております！

【援護寮はばたき】  
0270-63-1860

【麦の家】  
0276-25-5417