

自分と向き合う

引きこもり・ニートからの再出発



人は親元を離れて一人暮らしを始めた。学校や仕事で新たに人間関係を築いたり、大切な人との別れがあった時など、本人を取り巻く環境が大きく変化した時に感じる不安や喪失感からなかなか立ち直れなくなってしまうことがあります。

今回は、引きこもりの生活から様々な経験を経て、自立した生活に向けて前向きに進みだしている秋山耕一郎さん(37歳)からお話を伺いました。

誰に相談していいかわからなかった…

秋山さんは、福岡県で生まれ、高校卒業まで地元で過ごし、関西の大学へ進学しました。しかし、入学して約1カ月経った頃から眠れない日々が続き、大学へ通うことがつらくなってきました。学校以外でも楽しみを見つけないとアルバイトも始めましたが、うまくいかず、「友だちは普通に通っているのに、自分だけが特別なのか…」と不安に思いながらも、周りからどう見られるかを気にして、友達に相談できませんでした。

そして、大学在学中にお父さんが亡くなり、大きなショックを受けた秋山さんはその日を境に部屋に引きこもり、周囲の物音が気になりはじめ、家族や近所の住民と関係が悪くなるほど騒ぎ立て、入退院を繰り返すようになりました。「長期で入院することになった時はとてもシヨックでした。でも自分の考えを改めるきっかけになつて、退院したいと思っていて、退院した時に医師から黒部にある

宇奈月自立塾^{※1}での生活を勧められたんです」と秋山さんは話します。

環境が変わり心境も変わる

そして、34歳の時に宇奈月へやってきました。「引きこもっている時は、何度このままでもいいやと思ったり、どうにかしなきゃと考えたりしていました。宇奈月に来た時は昼夜逆転の生活をしていて、自分ではどうにもできない感じでした。いざ来てみると、今にも雪が降り出しそうな、どんよりとした鉛色の空に押しつぶされそうです。ますます憂鬱な気分になりました。決められた時間の中で過ごす集団生活は慣れるまで大変で、特に仲の良い人もいなかった僕は、無断で寮を抜け出して福岡に帰ろうとしたこともありましたが」と、秋山さんは当時を振り返ります。

最初の2年間は、早く自立したいと考えて、近くでアルバイトをしながらお金を貯め、県内外で新聞配達や工場などの派遣の仕事に挑戦していきました。しかし、どの仕事も3ヶ月ほどしか続かず、アルバイトと派遣の仕事を繰り返す日々だったそうです。

しかし、宇奈月自立塾で生活習慣を整えていき、顔見知りの寮生が増え、共通の趣味をもつ寮生とのかわわりが出てきたことで、相

手の気持ちを考えられるようにもなっていました。秋山さんは、「今までは物音が気になることを人のせいばかりしていたかもしれない」と話します。それに対して宇奈月自立塾の寮長の牟田光生さんは、「本人の心にも余裕が出てきて、自分自身に向き合うようになり、客観的な立場で自分自身を見つめるようにもなっていますね」と話します。



近くで秋山さんを支えた牟田寮長



どんよりとした雲をみて憂鬱になった当時

目標に向かって

今年の2月からは就労支援A型事業所^{※2}でお弁当をつくる仕事を始めた秋山さん。毎日電車で通勤し、400食以上のお弁当を調理しています。「今まで料理はあまりしてこなかったのですが、最初は上手に包丁が使えませんでした。でも、自分のつくったお弁当が商品になっていくと嬉しいですし、だんだん自信がついていきました」と話し、職場の雰囲気がよく、周囲の理解もあって、今までで一番長く働けているそうです。

そして、ボイラー技士の資格取得に向けて勉強もしています。「引きこもっている時や宇奈月で生活し始めた頃は勉強しようとは思えませんでした。でも今は、土日になれば自分から参考書を開いて勉強するようになって、自分自身でも考え方が前向きになったと強く感じます」と話し、目標に向かって少しずつ歩み出しています。



資格の勉強にも取り組んでいます

これから

秋山さんと関わり続けている牟田さんは、「ここに来た時は、顔色も悪く、疲れ切っている様子でした。だけど、ここでの生活や様々な職種への挑戦を通して、本人が前向きに考え、自らの意思で行動できるようになってきました」と、秋山さんの変化について話します。

「自分一人の力ではどうすることもできないと思います。自分と向き合うために思い切った環境を変えることもひとつだと思います。でも、すぐに生活を正して就労できるわけではありません。僕の場合は次に進むまでに10年以上かかり、30代半ばでいろいろ動き出して、今に至るまでさらに3年ほどかかりました」と話す秋山さんは、多くの仕事を体験して何が自分に合っているか見えてきたそうで、将来を見据えながら様々なことにチャレンジしていこうとしています。

宇奈月自立塾や就労支援A型事業所などの支援機関で知り合った人々とのつながりは、相談できる家族や友人がいなくて困った時に本人にとって大きな支えとなります。

私たちは、引きこもりや働けなくて悩んでいる人たちのそれぞれの背景を理解し、本人のペースに合ったいろいろな方法で再スタートをできることを理解していくことが大切です。

活動レポート1

受賞おめでとうございます！

黒部の市民・団体が表彰されました

10月13日(金)サンシップとやまで「第29回富山県民ボランティア・NPO大会」、10月19日(木)富山県民会館で「第66回富山県社会福祉大会」が開催され、市内からも多年にわたり社会福祉の発展に貢献された個人・団体の方々が表彰されました。

富山県民ボランティア・NPO大会

●富山県知事表彰(ボランティア部門功労)
【個人の部】 清水 晴乃

●ボランティア活動推進
富山県民会議会長表彰
【個人の部】 辻井 輝子

【団体の部】 生地潮風センター運営委員会

富山県社会福祉大会

●富山県知事感謝状の贈呈
【永年勤続民生委員児童委員(15年以上)の部】
根塚 とよ子



富山県社会福祉協議会会長表彰

【社会福祉事業関係功労者の部】
(児童福祉施設)
若田 房子：黒部市村椿保育園
(老人福祉施設)
川本 一夫
特別養護老人ホームおあしす新川
西川 麻由美
新川ヴィーラデイサービスセンター

【ボランティア活動参加者の部】
立田 和子
【ボランティア活動参加者(団体)の部】
黒部手話サークルひまわりの会

富山県共同募金会会長表彰

【共同募金活動優良地区・団体】
黒部市自治振興会連絡協議会
黒部市立村椿小学校プロジェクト委員会
黒部市立若栗小学校児童会

●富山県共同募金会会長感謝状の贈呈
株式会社 中西電気

活動レポート2

日常生活自立支援事業

利用者の思いに寄り添う生活支援員

10月3日(火)に日常生活自立支援事業生活支援員研修交流会が行われました。この事業では、認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など判断能力が十分でない方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、福祉サービスなど生活に必要な手続きや金銭管理の支援を行っており、生活支援員として住民の方々にも協力をいただいています。

今回は、富山県社会福祉協議会 地域福祉・ボランティア振興課の水井勤氏を講師に招き、日頃の活動で感じていることを話し合いました。生活支援員は、日々の関わりの中で本人を勇気づけたり生きる力を引き出すことができる存在であり、本人と信頼関係を築き、焦らず、慌てず、あきらめない支援が大切であることを確認できる場となりました。



秋山さんの変化を嬉しそうに話す牟田さん

※1 宇奈月自立塾
(特定非営利活動法人教育研究所 宇奈月自立塾)
ひきこもりやニートの方が社会参加や自立するための支援を行っており、合宿形式による共同生活の中で生活訓練・就労体験を行い、働くことに関して自信と意欲を身につけます。
詳しくは、<http://kyoken.org/>

※2 就労支援A型事業所
障害者総合支援法に定められた就労支援事業の一つ。一般企業への就職が困難な障がい者に就労機会を提供し、その知識と能力の向上に必要な訓練等を行うことを目的としています。雇用契約を結び、原則として最低賃金を保障する「雇用型」の障がい福祉サービスです。

民生委員児童委員と心配ごと相談

行政相談員と行政相談 予約不要

黒部市福祉センター(金屋464-1)
12月12日(火) 13:30~15:30
黒部市立中央公民館(宇奈月町浦山2100-2)
12月14日(木) 13:30~15:30

弁護士と法律相談 予約受付/12月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
12月19日(火) 13:30~15:30
同じ相談内容の場合は、
お一人様につき3回までとさせていただきます。

富山県東部生活自立支援センター

生活自立支援相談 予約受付/12月1日より

黒部市福祉センター(金屋464-1)
12月11日(月) 10:00~11:30

12月

2日(土) カラオケうた仲間 10:30~
3日(日) はまなすカラオケ&踊り 10:30~
9日(土) さくら演歌ショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(4日・11日・18日・25日)
30日(土)・31日(日)
※30~31日は年末お休みです。

1月

13日(土) 日本海歌謡研究会
歌と踊りの祭典 10:30~
20日(土) YKK社友会歌謡同好会 10:30~
21日(日) 歌謡パラダイス ふれあいショー 10:30~
27日(土) 魚津カラオケ友好会 歌謡ショー 10:30~

休館日 毎週月曜日(8日・15日・22日・29日)
1日(月)・2日(火)・3日(水)
※1~3日は年始お休みです。

黒部市福祉センター [利用時間] 8:30~16:30
[入浴時間] 10:00~16:00

今月の相談日

催し物と休館日のご案内

軍手で作る 簡単干支小物

平成29年 12月21日(木)

[時間] 13:00~16:00
[場所] 黒部市福祉センター 研修室
[定員] 15名
(定員になり次第受付を終了します)
[持ち物] 裁縫道具
[参加費] 500円(入館料含む)
[申込み] 12月1日(金)~12月15日(金)まで
[講師] ニット&ソーイングせきぐち
高島 真実子 氏



お申し込み・お問い合わせ

黒部市社会福祉協議会 TEL. 0765-54-1082

今月のクラブ


囲碁・将棋クラブ
金曜日(1日・8日・15日・22日)

元気カラオケクラブ
木曜日(14日・28日)

手芸部 木曜日(21日)

ポールウォーキング
金曜日(1日・8日・15日)



誕生日のお祝いに
福祉センターの入浴券はいかがですか?  11枚綴り
3,000円



スマイル
Vol.46

社会福祉法人 くらべ福祉会
すてっぷサポートわんぱく工房
児童指導員・保育士

西出 健介さん(48)

好きなこと 読書、釣り



一人ひとりの個性を大事にしながら関わる西出さん

ふくしスマイル ワーカー

福祉に携わる人のお仕事拝見!

1日の仕事内容は?

午前中は同じ法人であるくらべ工房が作った
パンの販売で市内外を回っています。午後は清
掃チームと市内の施設や公共トイレの清掃活
動を行っています。

心掛けていることはありますか?

利用者一人ひとりにある魅力を見つけて伸ば
していけるようにしています。本人の良いとこ
ろを認め、少しでも人との関わりを持った生活
ができるよう工夫しています。

また、利用者の皆さんが安定した気持ちで自
宅に帰れるよう、一人ひとりの状態に合わせて寄
り添い、「また明日も来たいな」と思えるよう
空間づくりをスタッフ一同で心掛けています。

写真レポート



11月4日(土) マックスバリュ 黒部カラーレ前店

子どもたちの街頭募金活動

夏休みに作った募金箱を持って、助成団体と一緒に
募金活動を行いました。子どもたちは共同募金
への関心をさらに高めることができました。



9月28日(木) 大布施公民館

体験を通じて思いやりの心を育む

鷹施中学校1年生が車椅子体験と高齢者疑似体験
を行い、障がい者や高齢者が困っている時に自分
たちができることは何かを考える時間となりました。



秋山耕一郎さん



2017
12月 Vol.141

【編集・発行】 社会福祉法人 黒部市社会福祉協議会 平成29年12月1日発行



この広報誌は一部共同募金の助成金により発行されています。

うなづき 【参加費】150円(入館料のみ)



介護予防通所事業
生き生き倶楽部
黒部市宇奈月老人福祉センターにて

[時間]9:30~15:00 [対象]65歳以上の方

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------------|--------------------|----|--------------------|--------------------|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 買い物 ドライブ | 2 |
| 3 | 4 音楽教室 | 5 音楽教室 | 6 | 7 音楽教室 | 8 音楽教室 | 9 |
| 10 | 11 お楽しみ会 | 12 お楽しみ会 | 13 | 14 お楽しみ会 | 15 お楽しみ会 | 16 |
| 17 | 18 健康体操A | 19 健康体操B | 20 | 21 健康体操B | 22 レクリ エーション | 23 |
| 24 | 25 自力整体 | 26 レクリ エーション | 27 | 28 レクリ エーション | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 レクリ エーション | 5 レクリ エーション | 6 |

時間/10:00~11:00

※■は休館日

健康体操A 石田みどり先生 健康体操B 村田あゆみ先生
自力整体 稲田 清美先生 音楽教室 岡島 聡子先生

くろべ 【参加費】300円(入館料のみ)



介護予防のための
元気はつらつ体操教室
黒部市福祉センターにて

[時間]10:00~11:00 [対象]65歳以上の方

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|------------|------------|------------|------------|----|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 体操 | 2 |
| 3 | 4 | 5 音楽療法 | 6 健康体操 | 7 音楽療法 | 8 音楽療法 | 9 |
| 10 | 11 | 12 自力整体 | 13 自力整体 | 14 自力整体 | 15 自力整体 | 16 |
| 17 | 18 | 19 健康体操 | 20 音楽療法 | 21 健康体操 | 22 健康体操 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

時間/10:00~11:00

※■は休館日

健康体操 炭田 亮子先生 音楽療法 畠山 悦子先生
自力整体 稲田 清美先生 体操 小森亜希子先生



寒い朝におすすめ!
簡単ストレッチ

冬の朝は、寒さで体がこわばりがちです。寝たままできる簡単なストレッチで身体をほぐしてから行動しましょう。

- ①足の指でグーパー
- ②足首の曲げ伸ばし・足首回し
- ③自転車を漕ぐように足の曲げ伸ばし
- ④脚を曲げ、両ひざを立て、左右にゆっくり足倒し
- ⑤腕で両ひざを抱えておしりをストレッチ

お問い合わせは黒部市宇奈月老人福祉センター
TEL.(0765)65-1820 担当:山内まで



今月の表紙

いつもより早く雪の予報が出て、慌ててタイヤ交換をされた方もいるかと思いますが。大好きなお父さんと一緒に軍手をつけてお手伝いする子どもたちを見ると、心がほっこりします。今年も残り1カ月。家族と楽しい時間を過ごしましょう。

編集 高村

福祉・ボランティアに関することは



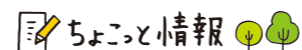
http://www.kurobesw.com/

本所 黒部市福祉センター内

〒938-0022 黒部市金屋464-1 TEL.(0765)54-1082(代表) FAX.(0765)52-2797
TEL.(0765)57-1089(ケアセンター・ホームヘルプセンター) Eメール kurobesw@ma.mrrr.jp

宇奈月支所・黒部市東部地域包括支援センター 黒部市宇奈月老人福祉センター内

〒938-0862 黒部市宇奈月町浦山2111 TEL.(0765)65-1165 FAX.(0765)65-9533
Eメール tobu-houkatsu@kurobesw.jp



【黒部市の人口】41,764人 [65歳以上の人口] 12,676人 高齢化率 30.4% H29.10.31 現在