「3.11」と盛岡ハートネット

もりおか復興支援ネットワーク資料（2011年12月5日、プラザおでって）

心の病の人も、ご家族も、被災された方も…みんなが幸せに！

精神障害当事者・家族・関係機関・市民のネットワーク「盛岡ハートネット」
事務局：黒田大介（写真は古里・石巻市の大川小の壁画）

盛岡ハートネットとは？

◇盛岡市内在住の精神障害者家族３人の提唱で２００７年１０月発足。精神障害当事者、家族、関係機関、市民のゆるやかなネットワーク。保健師、精神科医、臨床心理士らを講師に、震災前までは計１７回、２～３カ月に１回ペースで例会を開催。震災後は7月から毎月１回、お茶っこの会を開いています。

◇設立趣旨は「当事者、家族、関係者、市民がつながり、対話し、相互理解を深めよう」

◇参加資格なし。誰が参加してもいいです。法人格、会則、代表、事務所…いずれも、ありません。補助金も年会費もなく、例会ごとに参加費数百円で運営。

◇最低限の取り決め＝４つのルールしかないネットワークです。形にはこだわらず、一人一人のニーズを大切に、ニーズを反映する仕組みづくりを模索しています。

会則はないけれど…４つのルール

①代表は選びません。参加された皆さん一人ひとりが主役です。

→事務局はあくまで裏方です。

②お金ない人は参加費払わなくてもいいです。世の中お互い様。

→お金がない人にこそ必要な集まりだと思います。

③安心し楽しくおしゃべりしましょう。プライバシー厳守です。

→ゆるやかな集まりですが、個人情報は大切に！

④大事なことはみんなで決めよう。みんなのハートネットです。

→アンケートの記述や事務局に寄せられる参加者の「声」や
ニーズを生かした例会のテーマ設定を心掛けています。

盛岡ハートネットの歩み

◆**最初は精神障害者家族会の延長**
岩手県精神障害者家族会連合会（岩家連）の第３０回記念盛岡大会で知り合った家族会・関係機関を中心に案内を配布し発足。第１回～第４回例会ぐらいまでは、参加者は精神障害者家族が中心の集まりだった。

◆**だんだん当事者・家族・関係機関・市民のネットワークに**
第８回例会「キラりん一座ｉｎ盛岡」で、優れた当事者活動を盛岡のみなさんに紹介するなど、例会を積み重ねるうち、家族のみならず当事者・関係機関・市民の参加も増え、盛岡以外からの参加者も増えてきた。

◆**だんだん市民団体としての側面も**
シンポジウム「心とお金の悩み解決」や第１２回例会「自殺予防　私たちにできること」など自殺予防に取り組み、自殺予防民間団体ネットワーク「さん・Ｓｕｎネット」に加盟。震災後は７月から「お茶っこの会」を毎月開催。もりおか復興支援ネットワークにも加盟！

第１回例会「盛岡市の精神保健福祉サービス」

（２００７年１０月９日・盛岡市福祉総合センター）
講師：盛岡市の障害福祉＆精神保健担当のみなさん
参加費：３００円　参加者：６０人

第２回例会「困ったら相談しよう」

（２００７年１２月５日・もりおか女性センター別館）
講師：ソーシャルサポートセンターもりおかの精神保健福祉士
参加費：２００円　参加者：３５人

第３回例会「紫波町の精神保健福祉活動」

（２００８年2月１２日・もりおか女性センター別館）
講師：紫波町ベテラン保健師八重嶋幸子さん
参加費：３００円　参加者：４２人

第５回例会「これからの統合失調症薬物療法＆クリニック時代の精神看護」

（２００８年６月４日・もりおか心のクリニック）
講師：院長上田均さん＆副院長高橋政代さん
参加費：２００円　参加者：７０人

第６回例会　シンポジウム「こころとお金の悩み解決」

（２００８年８月２６日・プラザおでって・盛岡市と共催）
講師：精神科医・智田文徳さん
　　盛岡市消費生活センター・吉田直美さん
参加費：無料　参加者：２００人　寸劇の上演も！

第８回例会「キラりん一座ｉｎ盛岡」

（２００９年１月３１日・プラザおでって）
第１部：キラりん一座（「心の病と共に生きる仲間達連合会キララ」
　　メンバー）による演劇「心　天気になあれ！　Ｐａｒｔ２」
第２部：キララメンバーと保健師北川明子さんのメッセージ
第３部：おしゃべり交流会

参加費：５００円
参加者：１００人

第９回例会「カウンセリングを学ぼう」

（２００９年３月２５日・プラザおでって）
講師：岩手大教授・臨床心理士　山口浩さん
参加費：３００円　参加者：５０人

第１０回例会「生きていくチカラ」

（２００９年６月９日・県精神保健福祉センター会議室）
講師：ルーテル学院大教授　増野肇さん
参加費：午前の部（講演）２００円
　　午後の部（サイコドラマワークショップ）１０００円
参加者：９０人

第１２回例会「自殺予防　私たちにできること」

（２００９年１２月４日、プラザおでって）
第１部：自殺未遂者の想い（事務局が４人の手記を代読）
第２部：精神科医・智田文徳さん講演
第３部：保健師北川明子さん＆キララメンバーのグループワーク
参加費：３００円
参加者：９０人

映画「精神」盛岡上映会（共催事業・第１４回例会）

（２０１０年５月３０日・プラザおでって）
映画「精神」盛岡上映会実行委員会主催
盛岡ハートネット・ＣＩＬもりおか・SSCM共催
ドキュメンタリー映画「精神」昼夜２回上映

監督・出演者メッセージ発表、主催者の思いや感想発表など「トーク」の時間も

チケット１０００円
来場者３７０人
益金２５万８８１円
（自殺予防に役立ててもらうため、盛岡いのちの電話に寄付）

第１６回例会「ＡＣＴ（アクト）を学ぼう！」

（２０１０年１２月１１日・盛岡市総合福祉センター）
講師：久永文恵さん（コンボＡＣＴ－ＩＰＳセンター）
参加７０人、参加費５００円
例会に引き続き、第１回地域生活支援＆ＡＣＴ勉強会も開催

第１７回例会「働くために」

（２０１１年３月５日・プラザおでって）
参加１１０人、参加費３００円
第１部：当事者３人が就労体験や思いを発表
第２部：堀野修さん（岩手障害者職業センター）講演
第３部：グループワーク

数字で見る盛岡ハートネット

◆盛岡ハートネット例会案内送付者数＝560人・団体

第１回～第４回例会までの参加者＝123人（家族会員中心）

第５回～第１７回＝437人（独自開拓が中心）

◆参加者の世代は、10代～80代まで幅広い
疾患種別はさまざま。性別は女性が３分の２を占める

◆内訳は当事者、家族、関係機関がそれぞれ３割ぐらい
残り１割ぐらいが市民　　（2011年 3月5日現在）

◆ブログアクセス＝約16万件　（2011年12月２日現在）

参考：岩手県の精神障害者数＝＝＝＝1万7131人
入院患者数　＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝4638人
通院医療費公費負担受給者数＝1万2493人
（2006年3月末現在）

「3.11」以後の活動

●被災直後～これまで…日ごろのつながりを生かした活動

◇沿岸各地のハートネット参加者の安否確認
　→電話、メール、手紙。住所地を訪ね歩き差し入れも
◇チラシ「東日本大震災で被災された皆様へ」作成、配布

●復興期…小さな取り組みをベースに活動再構築

→岩手では盛岡市内に精神科病院が集中。震災後、沿岸部の病院から転院してきた方が少なからずいるのでは？

◇安心しておしゃべりできる小さな集まり「お茶っこの会」を７月から月１回、盛岡市総合福祉センターなどで開催

→特にも「災害以前から精神疾患の既往のある人」や「孤立状況にある人」といった、困難な状況下にある方々とつながれればうれしいです！

つながりを大切に

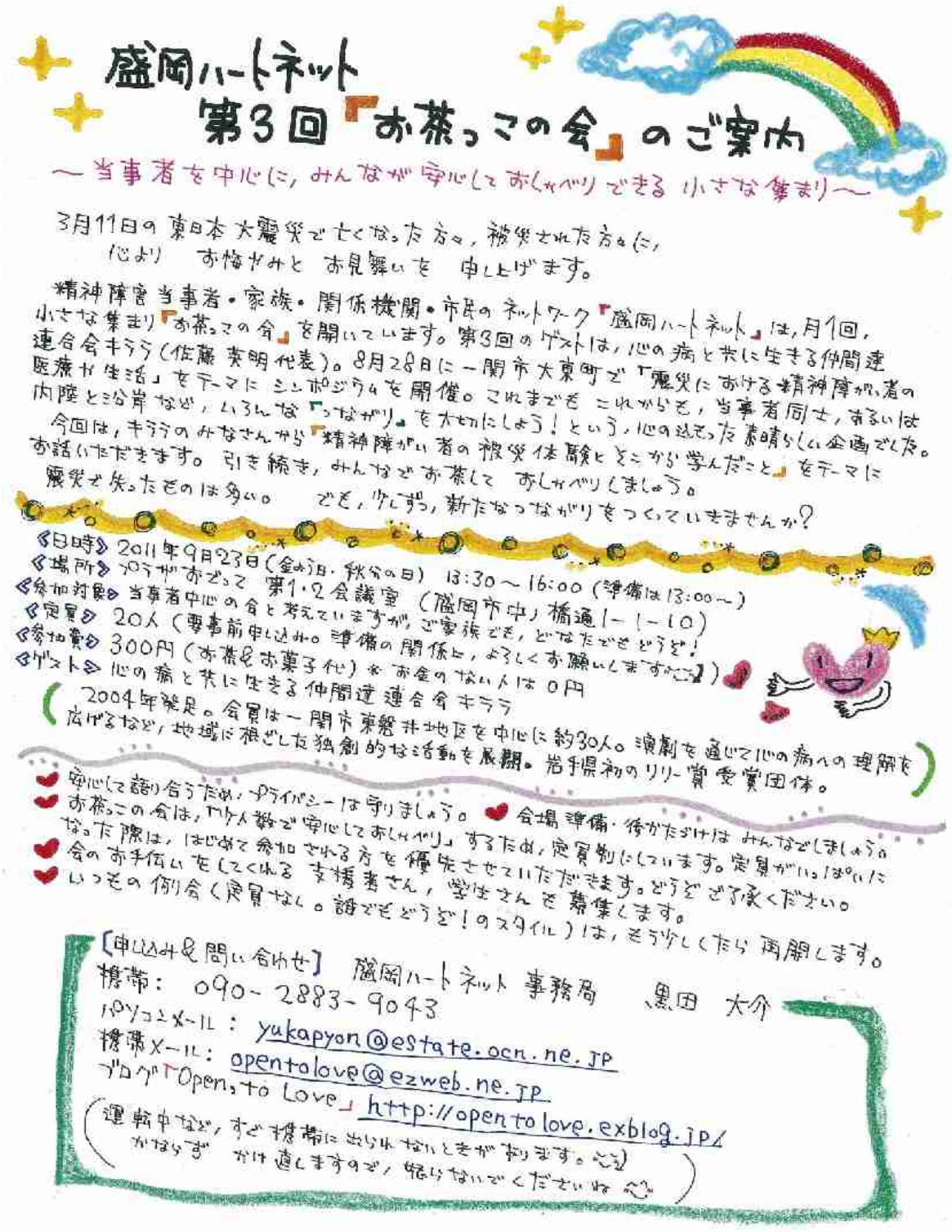
　大震災では、多くの「つながり」が失われました。大切な人、家財、慣れ親しんだ浜の光景…。
　一方、精神障害者・家族になるとは、さまざまな「つながり」が希薄になるということでもあります。同級生、友人、親戚、ご近所といった「つながり」、さらには家族の「つながり」までもが、この病気になったことで希薄になり、ときに、断ち切られます。
　そこには、差別や偏見で、病気のことをオープンにできない、病気に伴う生きづらさが周囲になかなか理解されない、ということもあるでしょう。
　まして、心の病を抱えながら被災された方の苦しみ…。

　盛岡ハートネット事務局として４年間、さまざまな困難を抱えつつ孤独の淵にある人と、いかにつながるかを模索してきました。だから、大震災という有事に際しても、ハートネットだからこそできることをやっていきたいです。

お茶っこの会

　内陸在住の人も、内陸に引っ越してきた人も、震災で悲しみの淵にある人も、震災以外のことで悩みを抱えている人も、思いの丈を語りたい人も、のんびりしたい人も…それぞれのペースを尊重する集まりになればいいなと思ってます。

　震災で失ったものは多い。でも、少しずつ新たなつながりをつくっていきませんか？



盛岡ハートネット
第3回『お茶っこの会』のご案内
～当事者を中心に、みんなが安心しておしゃべりできる小さな集まり～

3月11日の東日本大震災で亡くなった方々、被災された方々に、
心より　お悔やみと　お見舞いを　申し上げます。

精神障害当事者・家族・関係機関・市民のネットワーク『盛岡ハートネット』は、月1回、小さな集まり『お茶っこの会』を開いています。第3回のゲストは、心の病と共に生きる仲間達連合会キララ（佐藤 英明代表）。8月28日に一関市大東町で「震災における精神障がい者の医療や生活」をテーマにシンポジウムを開催。これまでも これからも、当事者同士、あるいは内陸と沿岸など、いろんな『つながり』を大切にしよう！という、心の込もった素晴らしい企画でした。
今回は、キララのみなさんから『精神障がい者の被災体験とそこから学んだこと』をテーマにお話いただきます。引き続き、みんなでお茶して おしゃべりしましょう。
震災で失ったものは多い。　でも、少しずつ、新たなつながりをつくっていきませんか？

《日時》2011年9月23日（金）祝日・秋分の日　13:30～16:00（準備は13:00～）
《場所》プラザおでって　第1・2会議室（盛岡市中ノ橋通1-1-10）
《参加対象》当事者中心の会と考えていますが、ご家族でも、どなたでもどうぞ！
《定員》20人（要事前申込み。準備の関係上、よろしくお願いします☺）
《参加費》300円（お茶&お菓子代）※お金のない人は0円
《ゲスト》心の病と共に生きる仲間達連合会キララ
（2004年発足。会員は一関市東磐井地区を中心に約30人。演劇を通じて心の病への理解を広げるなど、地域に根ざした独創的な活動を展開。岩手県初のリリー賞受賞団体。）

- 安心して語り合うため、プライバシーは守りましょう。
- 会場準備・後かたづけは みんなでしましょう。
- お茶っこの会は、「少人数で安心しておしゃべり」するため、定員制にしています。定員がいっぱいになった際は、はじめて参加される方を優先させていただきます。どうぞご了承ください。
- 会のお手伝いをしてくれる支援者さん、学生さんを募集します。
- いつもの例会（定員なし。誰でもどうぞ！のスタイル）は、もう少しくたら再開します。

【申込み&問い合わせ】盛岡ハートネット事務局　奥田 大介
携帯：090-2883-9043
パソコンメール：yukapyon@estate.ocn.ne.jp
携帯メール：opentolove@ezweb.ne.jp
ブログ「Open to Love」http://opentolove.exblog.jp/
（運転中など、すぐ携帯に出られないときがあります。☺ かならずかけ直しますので、怒らないでくださいね☺）

第１回「お茶っこの会」

（２０１１年7月３０日、盛岡市総合福祉センター）
お茶＆お茶菓子＝陸前高田市特集。参加費３００円
県立大の学生さんがボランティアに来てくれました！

第２回「お茶っこの会」

（２０１１年８月２０日、盛岡市総合福祉センター）
お茶＆お茶菓子＝大船渡市特集。参加費３００円
ゲスト＝ＷＲＡＰ（ラップ）研究会いわて（盛岡市）

第３回「お茶っこの会」

（２０１１年9月２３日、盛岡市プラザおでって）
お茶＆お茶菓子＝釜石市特集。参加費３００円
ゲスト＝心の病と共に生きる仲間達連合会キララ（一関市）

第４回「お茶っこの会」

（２０１１年１０月２９日、盛岡市総合福祉センター）
お茶＆お茶菓子＝宮古市特集。参加費３００円
ゲスト＝五十嵐純子さん（地域活動支援センターみやこ）

第５回「お茶っこの会」

（２０１１年１１月２７日、盛岡市総合福祉センター）
お茶＆お茶菓子＝各自が持参。参加費１００円

震災復興と心のケア

「やがて被災地は『ハネムーン期』を終えて『幻滅期』に入っていく…。この『幻滅期』を越えて、私たちは再建に向かわなければならない。それは〈心の傷〉を見て見ないふりをして前進することではないだろう。

多数派の論理で押しまくり、復興の波に乗れない〝被災の当事者〟でありつづけている人たちを、忘れ去ることではないはずである。」

安克昌『増補改訂版　心の傷を癒すということ－大災害精神医療の臨床報告』（作品社、２０１１年）より引用。安先生は、阪神大震災で被災者の心のケアに尽力し、若くして亡くなった精神科医です。

◇大震災からそろそろ９カ月。今後、復興に向かう「多数派」と、復興の波に乗れず「被災の当事者でありつづける人たち」との格差の拡がりが懸念されます。

盛岡ハートネットは、これまで培ってきたつながりを大切に、震災以前から心の病を抱えている方はむろん、震災後に新たな精神的課題を抱えた方にとって、安心・安全感のある場を提供し、つながり続けていきたいと思います。

参考：盛岡ハートネット事務局の活動

●県立大社会福祉学部精神保健福祉援助実習講師（７月６日）
「家族の視点、家族会活動の視点…を踏まえたネットワーク活動＆災害時心のケアについて」
●これからのくらし仕事支援室「パーソナルサポート支援者養養成講座」講師（７月１６日、県民生活センター）
「精神障害当事者・家族のネットワーク活動…を踏まえたパーソナルサポーターへの期待」
●ＮＰＯ法人地域精神保健福祉機構・コンボ発行のメンタルヘルスマガジン「こころの元気＋」８月号に寄稿
「３・１１震災レポート『心のケアを支える〝心〟岩手の保健師たち」
●コンボ、精神・神経科学振興財団主催「リカバリー全国フォーラム２０１１」（９月８～９日、東京）の分科会２１「東日本大震災～被災体験とその支援から学ぶ」で、岩手の災害時心のケア活動や盛岡ハートネットの取り組みを紹介
●宮古圏域障がい者福祉推進ネットの精神障害者家族懇談会講師（１１月２０日、宮古地区合同庁舎）
「つながりを大切に！」

気軽にご連絡ください

◆盛岡ハートネット事務局：黒田大介
（石巻市出身、盛岡市在住。本業は岩手日報学芸部記者で、
音楽と考古学を担当しております）

携帯：０９０－２８８３－９０４３

パソコンメール：yukapyon@estate.ocn.ne.jp

携帯メール：opentolove@ezweb.ne.jp

盛岡ハートネットブログ「Open, to Love」
http://opentolove.exblog.jp/

→携帯番号もメアドもオープンにしていただいて構いません。この資料の詳細については、すべてブログに収録していますので、ご覧ください。「盛岡ハートネット」で検索するといっぱい出てきます。