

CAFE BALCONY CAFE

カフェ・バルコニーの家

通信

平成 23 年 10 月号 (第 18 号)

CAFE BALCONY CAFE BALCONY CAFE BALCONY



このたびの東北地方太平洋沖地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。早く復興が叶い、平常の生活が戻ることを、メンバー・スタッフ一同お祈りしています。

「カフェ・バルコニーの家通信」平成 23 年 10 月号をお届けします。秋の訪れが感じられるようになりました。朝晩冷え込みます、寝冷えに気をつけ、規則正しい生活をして、健康な生活を心がけましょう。



## 「カフェ・バルコニーの家」の活動紹介



### フットサルに参加しました

8月22日(月)、メンバー・スタッフ4名は、千葉北スカイランドで新検見川メンタルクリニック佐々先生のチームの皆さんのフットサルに参加しました。

初めは、ぎこちないフットサルでしたが、パスの練習をしたり、ゲームに参加して時間が経つごとにボールを追いかける様やパスをする様が流れにあったものになってきました。フットサルは皆で楽しむものなので、仲間同士にパスが通った時には本当にフットサルをやっているという実感を持ってました。

今回は共に走り汗を流しボールを蹴るという中でメンバーの親睦を深められ、充実した時間を過ごすことができたので良かったと思います。

毎月1回、開催される予定です。  
皆さんも参加しませんか。(H.T)  
次回は11月開催予定です。





## 花の種をまきました

「カフェ・バルコニーの家」の庭にスチール製ラックを2台設置し、花の種を蒔きました。私は園芸の担当者として、メンバーの協力者を募り、毎日の水やり、雑草取りなどを続けて、良い苗を作り、きれいな花をたくさん咲かせたいと思います。

良い苗を育てて、皆様に購入していただくことで、活動資金の一部になればいいな、思いながら毎日活動しています。一度見学にいらっしやいませんか。 (K.H)



## 第2回元気回復勉強会を開催しました。

9月24日、川副泰成先生を迎え、「第2回元気回復勉強会」を開催しました。今回からは、テキストを使い、具体的な事例を勉強していくことになりました。川副先生の軽妙な進行により、活発な質疑応答が交わされ、参加した皆さんはすこしづつ元気回復ができてきた様子です。

ランチは、メンバーが協力して、焼きそば、フルーツサラダを作り、皆で味わいながら、有意義なひと時を過ごしました。

次回は11月5日(土)に開催する予定です。メンバー・ご家族とも参加できます。参加費用は無料です。「元気回復」しませんか。

お問い合わせは、お気軽に簗下、石川 (Tel&Fax 043-377-3502) まで





## メンバーからのメッセージ



### 陶芸と私

私は10年前から陶芸(クレイアート)を習っています。

先生はああしなさいこうしなさい等は言わずできる限り自由に、創作活動をさせてくれて暖かく習わせてきてくれました。NYやパリや香港に行って作品を発表する機会にも恵まれ陶芸は私自身にどれだけ思い出や自信や希望を持たせ、大切なものに成ってきたか、外の世界に自分を発信する勇気を持たせてくれたか。

入院していた時、手が薬でほとんど動かなくても、「粘土をやりたい、お母さん粘土を持ってきて」と言いぼろぼろの作品を作るほど私は土と仲が良いのです。

先月、展覧会に出展させて頂いた時にカフェバルコニーの人たちも訪れて下さって、買って下さり、気持ちも新たに良い作品を創りたい、創り続けて行こうと感じている今日この頃です。

(中田香菜恵)

### 社会的ひきこもりへの対応指針

第1に、ひきこもりには、コミュニケーションが必要だという事、第三者が良き理解者になってあげられるのが良いのです。例えば他人から生き方を指摘されて、変わる人はいないという事実。私はうなずきました。

家族から生き方を指摘。ああしろ。こうしろ。と言われ頭がパンクしそうになる事があるのです。実は私、中学生の頃は暗かったのです。

高校を卒業して、変わろう、明るくなろうと決め、あるきっかけがあつて明るくなる事が出来ました。第3者の支えがあつた為なのですが・・・

第2に精神疾患の患者さんは皆疲れています。

当事者が一番大切なのは、本人が安心してひきこまれる環境づくりが必要だという事。しばらく休む事は大切なんですね。

第3に、愛情より親切が良いのだそうです。

これは難しいのですが、

- 耳はかすけど手はかさない。 ◦話の時間制限。
- 放置はダメ、上手にかまう事 ◦感謝する事
- 振り回されない、距離間と枠組みを持つ事。 だそうです。

最後に、暴力とお金。

暴力は絶対にダメです100%、受容しない事です。避難の三原則として、①暴力直後の避難。②避難後の連絡。③帰宅のタイミングです。

暴力に暴力で対抗すると、よけい悪化するそうです。そしてお金は、月給制にして渡す事で、社会との関わりを保てる。そうです。

その中でやりくりさせるように習慣づける事が大事だとおっしゃっていました。

(H.K)



## カフェ・バルコニーの家からのお知らせ



1. NPO 法人「フェ・バルコニーの家」の理念に賛同頂き、ご支援下さる**賛助会員**を募っています  
入会金 2,000 円 年会費 3,000 円(1口)です。  
賛助会員には通信を毎月お送りし、「カフェ・バルコニーの家」の諸行事にご招待いたします。
2. 「カフェ・バルコニーの家」の活動を支援して下さる**応援団**を募集しています。  
年会費 1,000 円(郵便振替 郵便振替 00180-2-322417  
NPO 法人カフェ・バルコニーの家)振込用紙は各郵便局にあります。  
詳しくは郵便局で。又は「カフェ・バルコニーの家」にご持参下さい。
3. 11月5日(土)10:00~11:30 神奈川県立精神医療センター芹が谷病院院長  
川副泰成先生を迎え、「元気回復勉強会」第3回目を開催します。  
ご家族に加えて、メンバーの参加も可です。参加費は無料ですので是非ご参加  
ください。 お問い合わせは藪下・石川まで
4. 「カフェ・バルコニーの家」は千葉県より千葉県地域活動支援センターⅢ型として  
認証されました。今後、さらに事業活動内容を充実させてまいりますので、皆様  
のご支援をお願いいたします
5. 自立支援医療を受けている人は、社会的自立のために当会の活動に体験参加  
できます。(体験料 1日200円)
6. 当会で2年間調理、接客訓練を受けた方は、**国家資格・調理師試験の  
受験資格が得られます。**(調理実習免除)



### <カフェ・バルコニーの家 通信 第18号 10月号>

- 発行場所 : カフェ・バルコニーの家  
千葉県美浜区磯辺3-5-7  
電話&FAX 043-377-3502
- 発行者 : 藪下 敦子
- 編集長 : 石川 恵一
- イラスト : 堀越 雅子
- HP : 現在準備中です。しばらくお待ちください。
- Email : [cafe-balcony.mihama@cnc.jp](mailto:cafe-balcony.mihama@cnc.jp)