



### 防災について



#### ▼今、できること

仕事柄、連日の震災のニュースを見て思うのは、被災地にいらっしゃる障害児者の方達のことです。

急にもたらされたあまりに大きすぎる環境の変化によって、当事者やご家族は大変過酷な状況にあられると思います。多くの方がそうであるように、遠い地に直接的な支援をすることはできず、歯痒い想いをしています。

今、募金や節電以外に支援者としてできることは、自分の周囲で災害が起きた際に、避難所等で障害児者の方達に関わるであろう消防署や自衛官、警察の方達に、協力や配慮をしていただける様、彼らの特性を知っておいていただくための行動をすることなのかなと思います。

大変な状況の中、ご家族から「配慮して！」とは言えないと思うので……

#### ▼デイの避難計画

赤見に移転して間もない児童デイですが、幸い建物も頑丈で地域の避難場所もすぐ隣にあります。しかしながら文京よりも、デイルームの構造が複雑になり、2階もあるので、より綿密な避難計画が必要となります。

そこで、消防署の方に来て頂いてプロのアドバイスを頂く予定です。実際に建物を見て頂くと同時に、署員の方に、地域にこういう場所があって、こういう子達が通っている、ということを知っておいて頂きたいと思います。

### 日本語おもしろい

坪内忠太著 新講社 より

#### ◇「こんにちわ」と挨拶するのになぜ「こんにちは」と書く？

もともとは「今日は、お日柄もよろしく」といっていた挨拶の、後半を省略したもの。人と人が会った時、いきなり用件に入ることはずかしい。時候の挨拶からである。



### 研修報告



～NHK ハートフォーラム～

#### 『うつ病と躁うつ病を知る』

うつ病・躁うつ病などの気分障害は 15 人に 1 人以上が発症するといわれる身近な病気です。このふたつの病は混同されがちですが、似て非なる病気です。

それぞれ治療プロセスも使う薬も異なります。早期に受診することが大切で、薬と上手につきあうことで、症状を軽くしたり、再発を防ぐことができます。

#### ▼うつ病の陰に隠れた躁うつ病

##### うつ病

食欲がない、眠れない、自分を責める、疲れやすい、集中できない、自殺を考えるなど

##### 躁うつ病

躁の時…明るい、元気、仕事に燃える、何にでもやる気満々など

うつの時…イライラする、身体がついてこない、きついことを口にするため対人関係がまぶくなるなど

治療の目的は、躁とうつの波に振り回されないで、生活の機能が発揮できれば病は治ると信じること。そして、周囲の温かい理解によって社会生活を取り戻していくと考えます。

病になる前に何があったのか？仕事・社会・家族・同僚など、振り返り、病になったきっかけやその原因は？などを一番身近な信頼できる家族とあせらずに探し出すことが必要です。

ひとりの問題とせず、「一緒に乗り越えてくれようとしてくれる人が身近にいる。」という安心感が大事な治療になるとフォーラムを終えて強く感じました。

### ミニテイだよ



#### 春よこい!

東北関東大震災から 1 カ月が経とうとしていますが、連日ニュースでは想像を絶する映像が流れています。地震後すぐのデイサービスでは、もし地震が起きた時どのように避難するか、ご家族とどのように連絡を取らせて頂くか、全員で再確認しました。今後も安全に努めてまいりますのでよろしくお願い致します。

3月22日、午前は肩たたき棒作り、午後はフォークダンスを行いました。

#### 肩たたき棒作り

- ①新聞の折込チラシを斜め約 45 度の角度で細く丸めていき、最後を糊でとめる。
- ②①のチラシを 15 本作り、輪ゴムで上下を束ねる。
- ③細長い布袋を作り、②を入れ、袋の口をリボンで留める。

チラシを丸めることが予想以上に苦戦しましたが、みなさん指先の器用な方が多く、一人一本以上の肩たたき棒が完成しました。完成後は全員輪になって、肩たたきをして「気持ちがいい！」と笑顔いっぱいでした。



フォークダンスは、とても綺麗な衣装のボランティアさんにご参加頂き、全員でダンスを踊りました。最初は座って見ていた方も、最後の曲には全員が立ち上がり、汗をかくほど踊ってみえた方もいらっしゃいました。みなで手と手を取り合い、時には抱き合い、スキップの素晴らしさを実感しました。

東北の方はまだまだ寒い日が続きますが、手と手を取り合い、一日も早く春が訪れるようお祈り申し上げます。

### 心つれづれ

#### 東北関東大震災

忘れもしない 3 月 11 日。その日私達、あいち福祉ネット理事 6 名は早朝名古屋駅に集合し、新幹線・上越新幹線・在来線・タクシーと乗り継ぎ、乗り継ぎやつと研修先である群馬県の「ホテル天坊」へとたどり着きました。そして到着したのも束の間すぐに研修開始です。

ところがなんとという事でしょう、研修が山場に差し掛かったとき突然大きな横揺れが起こったのです。

大きな横揺れはいつまで経っても止まることなく続きました。机にもぐる人、慌てて廊下に出る人、皆突然の地震になすすべもありませんでした。以前耐震車で震度 8 を体験した私ですが、本物の地震とは雲泥の差です。そこには先の見えない死への恐怖がありました。

福島県・宮城県で地震と津波の被害を同時に受けられた皆さんは私が体験した何倍もの恐怖を感じられたと思います。さらに原子力発電所の事故も追い討ちをかけ、絶望の淵に突き落とされたことと思います。

でも嬉しい事に、この震災に対し日本中が立ち上がった気がします。お互い様の気持ちが充満しているのを感じます。すけっとファミリーも少しでもお役に立てればと募金を呼びかけております。また 4 月 17 日に行うすけっとファミリー恒例の「はるまつり」の収益はすべて募金するつもりです。

一時的な募金ではなく、被災された方々が住みなれた地域で安心して暮らせるまで貧者の一灯をともし続けたいと思います。

NPO 法人すけっとファミリー  
理事長 加藤純子

