



# 風の彩り

## 真和館の社会貢献事業「HAPPYプログラム」について



指導員 村崎文子

明けましておめでとうございます。皆様には、ご健勝にて新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今回の真和館だよりでは、社会貢献事業である「HAPPY プログラム」についてお知らせいたします。

HAPPYは幸せ 幸せプログラム。いいネーミングだな〜  
本当は、Hizenn Alcoholism Prevention Program by Yuzuriha この頭文字をとってHAPPYです。

アルコール依存症予防のためのプログラム、独立行政法人国立病院機構肥前精神医療センターが開発したものです。

真和館には、アルコール依存症の方がたくさん入所されています。様々な取り組みを実施するなかで、入所者の方々は、よりよい生活を取り戻され、職員の対応力もアップしてきました。

いざ、真和館としての社会貢献を考えた時、アルコール依存症になる前の「予防活動」に着眼し、HAPPYプログラムを実施していくことになりました。

このプログラムの特徴は、①ブリーフ・インタベンション(短期介入) ②アルコール健康教育 ③介入の構造化・マニュアル化されていることです。ブリーフは「短い」という意味で、1〜3回のセッション・1回の時間は、60分〜90分くらいです。

また、①1日に6ドリンク(ビール500ml3本 または日本酒3合弱)以上飲酒している多量飲酒者の飲酒量を1日2ドリンク(ビール500ml1本 または日本酒1合)以下の飲酒に減らすこと②アルコール依存症を疑われる者をアルコール専門医療機関につなげることを目指しています。

すでに、6人の方が受講され、受講前に比べみなさん飲酒量が減っておられます。「自分の飲酒について見つめ直すことができた」という声ももっとも多く、ジョギングを始めた、いっしょに禁煙された方もいます。なによりお酒について明るい雰囲気でお話をすることができています。

私事になりますが、父親がアルコール依存症で、その影響を受けて育ちました。長い間、お酒のために「こんなはずではなかった」と思い悩む人が一人でも減ることを願って過ごしてきました。HAPPYプログラムを実施できることは、私の描いていた夢が叶う時であり、私がHAPPYそのものなのです。

平成26年6月1日にアルコール健康障害対策基本法が施行されましたので、今後はますます総合的な対策が展開されていくことでしょう。これからも、安心して暮らすことのできる社会を目指して着実に取り組みを進めていきたいと思っております。



### 医務室便り

厳しい寒さの中、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年例年比に比べ暖冬といわれていたのですが、そうではないようです。1月〜2月はさらに寒さが厳しくなります。寒い時期は家にこもりやすく、体力・気力ともに低下しがちです。インフルエンザが流行している時期でもあり、健康管理には十分に気を配りたいところです。日頃から栄養をしっかり摂り、睡眠も十分にとって抵抗力をつけて、この寒い冬を乗り切っていきましょう。

#### 〜インフルエンザについて〜

日本では、高齢者がインフルエンザ感染を引き金に死亡するケースが年間1万人ほどいるといわれています。ここではインフルエンザに関するよくある質問について一部ご紹介します。

Q: 予防接種を受けたのにインフルエンザに罹ってしまいました。どうしてでしょうか？

A: ワクチンだけでは感染は予防できません。予防接種は感染予防ではなく、重症化を予防するワクチンです。

Q: どうして予防接種で感染を予防できないんですか？

A: インフルエンザウイルスは、ウイルスが鼻や喉の表面に付いて感染する病気です。でも、ワクチンで作られる抗体は血液中にできます。つまり、感染そのものは防いでいないというわけです。それで感染してしまうのですが、血液中の免疫が感染拡大を防ぐ役割をしています。



### 調理室便り

みなさん、こんにちは！

真和館では、毎年、地域の方からたくさんさつまいもをいただいています。西原産のさつまいもは甘く、自然の味を生かした料理に最適です。今回は、誰にでも簡単にできるさつまいも饅頭について掲載させていただきます。

#### ☆材料(1人分)

- ・ミックス粉 20g ・さつまいも 30g
- ・上白糖 6g ・あんこ 20g



#### ☆作り方

- ①ミックス粉に少しずつ水を入れながら、生地がまとまってくるまで練り、ラップをかけ、生地を寝かす。
- ②さつまいもの皮を剥き、茹でやすいよう、適度な大きさに切り茹でる(もしくは蒸す)。
- ③さつまいもに火が通ったら、熱いうちに砂糖を加えてつぶし、粗熱を取って、個数分に分ける。同様に、あんこも個数分に分けておく。
- ④①の生地を個数分に切り分け、麺棒で薄く丸く伸ばして行く。
- ⑤③の2つを合わせ、④の生地の中央に置き、包み込んで行く。
- ⑥⑤を蒸したら完成！

※ミックス粉を使うことで、失敗することなく膨らみ、ふんわりとやわらかく仕上がりますよ。



### お誕生者の案内

1月	6日 小石川さん	3月	1日 桑田さん
	10日 山浦さん		5日 澤田さん
	11日 富田さん		8日 山下さん
	12日 石坂さん		18日 井上さん
2月	14日 佐藤(ふ)さん	4月	31日 岩尾さん
	16日 緒方(ム)さん		3日 坂崎さん
	26日 上田さん		3日 泉さん
	31日 大森さん		5日 川口さん
	31日 杉本さん		14日 森元さん
	31日 端中さん		17日 岩永さん
3月	2日 緒方(マ)さん	5月	30日 高井さん
	4日 和泉さん		1日 松村さん
	4日 柳田さん		6日 高野さん
	12日 松津さん		26日 桑崎さん
	16日 西川さん		30日 高原さん
	20日 松尾さん		
	25日 藤川さん		
	25日 園田さん		

発行: 社会福祉法人 致知会  
救護施設 真和館  
〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村烏子3072番地  
TEL: (096) 279-1121 FAX: (096) 279-1122  
E-mail: shinwakan@utopia.ocn.ne.jp

### 新任職員紹介



高群 裕美

平成26年7月1日に入りました介護職員の高群裕美と申します。入所者の皆様、職員の皆様に信頼して頂ける職員を目指して、日々成長出来るように頑張っていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

### 編集後記

明けましておめでとうございます。皆様、お正月はいかがお過ごしになられましたでしょうか。今回も、前号に引き続き、館内の紹介をさせて頂きました。「風の彩り」を通して、真和館のことをより皆様知って頂ければ幸いです。また、普段あまり訴えをされない入所者の方を対象とした、30分ラポールの内容も初めて掲載させて頂きました。30分ラポールでは、時間を作ってゆっくり話をすることで、それぞれの思いを汲み取ることができています。これから、益々寒さも厳しさを増してくると思います。皆様体調を崩されないようご自愛ください。本年もどうぞよろしくお願い致します。

編集責任: 田上

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。

# 平成26年度入所者アンケートから

11月に入所者のみなさんに、アンケート(自由に記入、書けない人は、聞き取り代筆)をお願いしました。アンケート内容は、例年と同じく、①今の真和館の生活をどう思いますか。②毎日の生活の中で何か希望があれば聞かせてくださいの2項目です。

## 1 今の真和館生活をどう思いますか。

- ・毎日ゆったりとしたペースで生活できるところが良い。
- ・毎日3度の食事にも気に入っていますし、館内・外で催されている行事内容もタイミングもいいし、とても良好です。
- ・何も思いませんが、行事は多いと思います。
- ・旅行や食事会や買い物に行けるのが楽しい。
- ・旅行がよか。
- ・80%満足している。不平不満はほとんどなし。
- ・今のままの生活でいいです。
- ・別に変わりはない。満足しています。
- ・猫がいるので癒しになる。
- ・アルコール依存症問題を職員が熟知している。
- ・自助グループへの送迎があり便利です。
- ・普通と思う。

※施設に関するものが46件あり、殆ど、好意的な評価をいただいています。

- ・出て行きたい。悪いことをされるから。
- ・人の物を取る人がいるので不満です。
- ・隣の人に不満です。

※対人関係は4件ですが、潜在する不満は沢山あると思われます。しかし、中には、妄想や認知症のためと断定できるものもありません。

- ・ここがどこかわかりません。いつまでここにおとどですか。
- ・今は卓球バレーを頑張りたい。
- ・もう少し、歩いたりしなければならぬ。
- ・そうじと作業をがんばっている。
- ・酒をやめられてよかったと思う。

※個人的な思いが10件あり、前向きな抱負が述べられています。

## 2 毎日の生活の中で、何か希望があればお聞かせください。

- ・クラブ活動の種類を増やしてほしい(例 写真、絵画)。
- ・冷え性だから、布団(毛布可)、があと一枚ほしい。
- ・部屋が寒いのでどうにかならないかね。
- ・湯たんぽが早く、ほしい。
- ・寒くなってきたので、毛布と湯たんぽがほしい。
- ・買い物に行き、ズボンを買いたい。
- ・作業所がせまいのもっと広くしてほしい。
- ・断酒の誓いの司会者の順番と灰皿掃除の担当順番を早く、知らせてほしい。
- ・さしみが食べたい。
- ・魚の料理を増やしてほしい。
- ・天ぷら、ちくわ、煮つけが食べたい。
- ・ラーメンが食べたい。
- ・時々介護室に誰もいない時があります。
- ・〇〇職員のきんむぎがひょうに悪いですね。
- ・風呂は月・水・金にならないか。
- ・払い出し金額を週2千円にしてほしい。
- ・もう少し、おこずかいを増やしてほしい。
- ・体の調子が良くなれば一般の人達と仕事がしたい。
- ・自立訓練が受けられれば良いと思います。
- ・飲酒欲求、喫煙欲求がある。

※様々な希望が45件出されました。施設として、応えられるものは、早急に対応して参ります。



# 断酒の取り組み

## 断酒の誓い



真和館では、アルコール依存症の入所者の回復を目指し、毎朝8:55~「断酒の誓い」を入所者の輪番制のリードのもと、みんなで斉唱しています。

## 真和館アルコール・ミーティング



アルコール依存症の入所者全員を対象に、アルコール・ミーティングを毎週水曜日の14:00~15:00に開催しております。このミーティングではAAや断酒会、ASKの書籍を読み、それぞれの体験や思いを話して行きます。さらに、アルコール依存症関連のDVDを視聴することで病気について学び、アルコール依存症の理解を深めていきます。

## 真和館女性アルコール・ミーティング



女性入所者のみを対象に、毎週木曜日の16:00~17:00まで、入所者司会のミーティングを実施しております。女性故の苦しみや、男性がいたら話せない、女性特有の辛さや悩みを話せる場を設けております。

## さらにアルコール依存症からの回復を目指す

回復

仲間

真和館では、居宅生活訓練事業を実施しており、入所者が地域社会に戻られる訓練に取り組んでおります。居宅生活訓練事業を利用されるアルコール依存症の入所者が、安心して地域社会で暮らせるよう様々な取り組みをしております。特に、施設退所後の仲間づくりのため、自助グループへの参加を促し、退所後も飲まないで生活できるお手伝いをしております。現在、2名の方が取り組まれており、自助グループに参加することで、「飲まないで生きる仲間」や「自分が心安らぐ場所」ができつつあり、地域社会で生活する力も次第につき始めています。

また、入所者はもとより職員も下記の各自助グループミーティングや例会、イベント等へ積極的に参加しております。

### <参加アルコール関係研修会等>

熊本県アルコール関連問題学会、熊本県アディクションフォーラム、KUMARPP、AA熊本手取グループ、AA肥後大津グループ、AA九州・沖縄地域ラウンドアップ、AA熊本地区オープン・スピーカーズ・ミーティング、益城病院院内断酒会、人吉球磨断酒会集まる会、アメシスト、人吉・球磨合同断酒会、内観療法ワークショップ、九州アルコール看護研究会、依存症の治療に関わるスタッフミーティング



公益社団法人 全日本断酒連盟  
第28回 九州ブロック(熊本)大会



第26回 AA九州・沖縄地域主催  
ラウンドアップIn鹿児島



# 卓球バレー



卓球バレーとは・・・

卓球バレーは、近畿の養護学校で始められた競技です。1974年(昭和49年)の「第5回近畿筋ジストロフィー症児交歓会スポーツ交流会」から実施されるようになりました。

卓球バレーとは、卓球台を使い、ネットを挟んで1チーム6人ずつが、椅子に座ってピンポン球を転がし、相手コートへ3打以内で返す、というゲームです。ルールは、6人制のバレーボールのルールを基に考案されています。

障害の重い人軽い人、視覚・聴覚・肢体・知的の障害のある人、または障害のない人でも誰でも簡単にできます。障害のある人も慣れてくるとボールのスピードが速くなり、かなり熱くなります。狭い場所でも気軽にできる団体競技です。

施設内でも、外部のチームと交流会をしたり、地元西原村の小学生(28名)が、福祉体験学習として、入所者の方と卓球バレーを楽しまれたりと、卓球バレーを通して、いろんな交流が来ています。



6月8日  
～第6回会長杯卓球バレー八代大会～  
(八代校区公民館)

○Aチーム準優勝  
○Bチーム3位



9月14日  
～第5回青年会館杯卓球バレー交流大会～  
(熊本市総合体育館内青年会館)

○Aチーム準優勝



9月28日  
～第4回ムツゴロウ杯卓球バレー大会～  
(佐賀県勤労身体障害者教養文化体育館)

○Bチーム4位



11月16日  
～第7回火の国杯争奪九州卓球バレー大会～  
(熊本県身体障がい者福祉センター体育館)

○A・B両チームベスト8



真和館では、卓球バレーを始めて丸4年を迎えました。週に2回の練習も皆さん楽しく取り組んでおられます。最初はバラバラだったプレーも、次第に協調性が出て来られ、それがコンビネーションに繋がって、試合での良い結果につながっています。毎年いろんな大会に出場させて頂き、少しずつではありますが、着実に実力もついてきていると思います。H26年度の試合結果は上記のようになっていますのでご紹介させて頂きます。



## 30分間ラポール

介護・支援の現場は、慌ただしい日々の連続です。その中で支援の「生産性と質」を上げるためには、「創意と工夫」が欠かせません。

真和館の入所者の殆どの方は、精神に障害をお持ちの方々です。そのため、穏やかな日々が続いていると安心していると突然、心身に変化が起こり、不穏な言動が出始めます。それに、対応するために、考え出されたのが、「10分間ケース会議」や「1分間ラポール(信頼)運動」であります。

また、入所者の様々な悩み相談は、「よろず相談」と称して、社会福祉士や精神保健福祉士あるいはピアの職員が対応しています。

平成26年度から取り組み始めた「30分間ラポール」は、常時、訴えが有り、頻繁に支援を要する入所者がおられる反面、殆ど訴えが無い方もおられます。そこで、日頃訴えの無い入所者を対象に「30分間ラポール」と称して、日頃の悩みを傾聴すると共に、各人の能力向上や自立に向けた話し合いをする機会を設けることに致しました。

### ①60代男性(アルコール依存症)

『真和館に来て、たい心落ち着いた生活が出来てきた。気分が落ち着いてきた。やっと歯も揃ったし、鼻も治療した。ここには自分が希望して来た。今のところ何も無いし、今のままでいい。ここは集団生活だから感じることもある。今になって初めて人の役に立ちたいと思った。ここには色々な人がいて、色々な病気を持っている。今までは人のせいにしてきたけど、人のせいにするんじゃなくて自分のせい、自分を考えるようになった。過去は振り返りたくない。真和館に来たことで勉強になっている。これから先のことは、考えていけないことはない。前は、〇〇で生活していたから、あと1回は社会に出て生活したい。あと1回は自炊をして、病院に通ったりして暮らしたい。外(自助グループ)には行けないけど、その分近所の人と話したりしたい。知り合い(以前繋がっていた悪友)が周りとうとう繋がりがあらかわかんないし、探そうと思えば〇〇という名前はすぐわかる。ここで社会に出るために生活をして、何も繋がりが無いようにして生活をしていきたい。携帯電話もずっと切っていた。9月に電源を入れたけど、全然かかってこない。社会に出ることになったら、電話番号を替えようと思う。真和館に迷惑をかけたくない。地元は〇〇だけど、親族に迷惑をかけているから帰れない。地元だから帰りたい気持ちはある。40歳くらいからグレ始めて、もうどうでもいい、どうにでもなれと思っていた。これからは、出会いを大切に、自分を大切にしようと思う。いい人はいい組織を作る、悪い人は悪い組織を作る。縁を大切にしていきたい。今日真面目な話をしたけど、春になったら腹を割って話そうと思っていた。また、春になったらお願いします。』と話された。

過去と現実を見つめ、過去と比較した時に、安定している現実から得る充実感を身に染みて感じられている様子であった。将来、地域生活を再開したいという希望は持ちつつも、まだ真和館でゆっくりと過ごし、社会に出る練習をしていくという意思を感じた。近い将来、居宅生活訓練事業に取り組んでもらうことにしたい。



### ②60代男性(双極性障害・アルコール依存症)

『誕生会で前に出たくないです。前に出るとみんなの目があるし、怖い。そのことを1番に伝えたくて。あと、みんなの中に居たくないから対話集会も出たくないです。正直言って、部屋から出る勇気がありません。恐ろしいです。11月・12月の対話集会も出たくないです。それを思うと心臓がバクバクしてくるんです。食堂にご飯を食べに行くのもやっとならなくて食べています。余裕が無いので、人の顔は見ないようにしています。人の空気が気になって、ここにいるのが辛いです。自分以外の第三者はみんな敵で、自分の味方はいないと思っています。そう思い込むようにしています。今まで苦しいことがあったら、その苦しさを乗り越えたら幸せがくるだろうと思って自分を追い詰めていたから、今もそうしています。人のことが気にならなくなると真和館に居たいと思うけど、種を作ったかもしれないからどうしたらいいかわかんないです。ここに居たいのが半分、出たいのが半分です。副施設長と担当さんにも言いたいけど、言っている所を人に見られたら何か思われるからあなたから言ってほしいです。取りあえず、誕生会で前に出ることだけはしたくないです。』と話された。

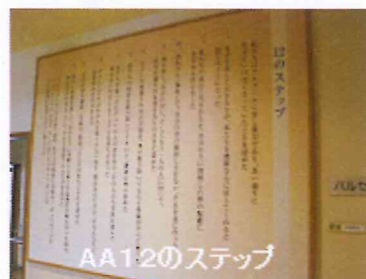
話しをしている最中は、俯いたままで目を閉じたり開けたりしながら思い詰めた様子で話されていた。被害妄想が強くなっているため、言葉数が少なくなり会話の回数も激減し、自閉的になっている。他者同士の関係性がとても密接に思えて、自分だけ疎外されているという思い込みや、他者の心を読み過ぎて悲観的な結論に達しているように感じた。今は、うつ症状のため無理に活動等をしていただくのではなく、本人の気持ちに寄り添うことが大切だと思われる。

ようこそ!

# 第2弾 真和館の世界旅行へご案内します



真和館の居室名は世界各国の都市名になっています。  
前号に引き続き、今回は、本館二階部分と東館二階部分を旅します。  
世界一周ミニ旅行へ出発～!!



AA120のステップ  
AAIにも行っています



断酒の誓い  
毎日一日断酒頑張ります



掃除頑張っています



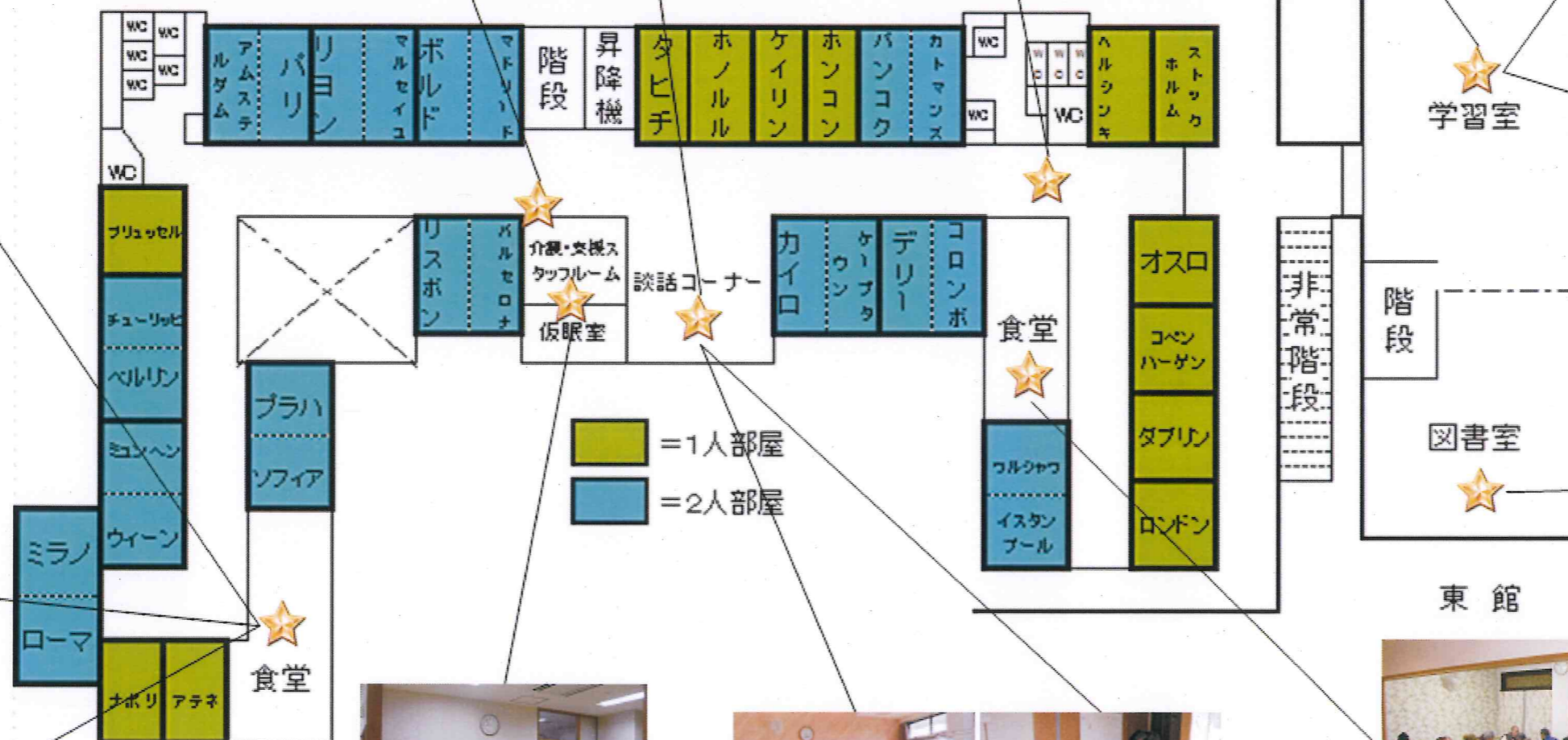
毎週日曜日、のど自慢の強者が集まっています



入所者・職員合同勉強会  
ノロウイルスについて勉強会をしました



真和館アルコール・ミーティング  
毎週水曜日に約1時間開催しています



QC発表会や相談支援研修会をしています



図書室  
今日は何を読もうかな



食事はいつもホッカホッカ



介護・支援スタッフルーム  
夜警室  
皆様の安全と安心を守ります



談話コーナー  
大きい画面は迫力あるね



いざ勝負!



東食堂  
いつもおいしいご飯食べてます

