

見できました。タレつき・白焼きと各々が選んだウナギを一口一口堪能しています。これは年に一度、昼食代を還元するというイベントで今後、第2弾バイキング、第3弾は懐石料理と希望に合わせて出かける予定です。

あとりのこと



▲TRPG 面白い！

最近あとりあでは“TRPG”が流行っています。TRPGとは“テーブルトーク・ロールプレイングゲーム”の略称で、テレビやゲーム機などではなく、鉛筆・紙・消しゴム・サイコロ・発声を使って、ルールブックに記載されたルールに従って遊ぶゲームです。アメリカで考案されたゲームで、世界初のロールプレイングゲームの元祖は“ダンジョンズ&ドラゴンズ”（通称D&D）というものです。日本にもいろいろなゲームが入ってきましたが、その中でも人気に火がついたのが“ソードワールド”でした。どちらもテレビゲームでも発売されています。

たくさんの種類がありますが、今あとりあで遊んでいるのは“ソードワールド2.0”です。ある一人のメンバーが声をかけて、今は3人で楽しんでいます。まずはいろいろなデータを参考にしながら、それぞれのアバター（ゲームの中のプレイヤーキャラクター）を作っていきます。いわゆる、もうひとりの自分です。ゲームの世界ではそのキャラになりきってプレイします。決して派手な演技をしなくてはいけないうわけではないですが、そのキャラクターの人生観によって話す内容や口調も変わってきます。あるメンバーのキャラクターは『うさぎのタビット族のピピット』という、お金に汚い所があり（その理由は、幼い頃に父を亡くし、5人暮らしをしていて経済的にひっ迫しているため）、家族を守るという誓いを立て

ていて、見た目に気を使っている』という設定です。このようにキャラクターの生い立ちや物語はすべてプレイヤーが考えます。

テレビゲームでは開発され用意された設定の中で遊びますが、TRPGは思い付きのアイデアや発想からさらに深掘りしていけることやプレイヤー同士のアドリブのやり取りから、新たな物語の展開を作っていけるという自由度の高い面白みがあります。そのため「自分がこのゲームを動かしている！」という実感が持てるとのことです。興味のある方はぜひ覗きにきてください。

これまでの活動報告

12月

- 1～2 きょうされん北陸近畿ブロッカー泊研修
- 2・4 天理大学看護学生実習受け入れ
- 3・6 授産品紹介イベント参加
- 5 きょうされん署名学習会
- 25 奈良県庁授産品販売
- 27 奈良県福祉連合県要望活動

1月

- 3 FACEワンコイン居酒屋開催
- 6 奈良県福祉連合県へ年賀挨拶
- 7・8 天理大学看護学生実習受け入れ
- 10 第3回全国大会in奈良実行委員会
- 15 天理大学看護学生実習受け入れ
- 16 奈良県障害者計画意見交換会
- 17 奈良県教育委員会懇談会
- 18 奈良県生活協同組合連合会大会
- 19 NDFフォーラム
- 22 奈良市障がい者虐待防止研修会
- 24～25 きょうされん経営管理者総合研修会
- 29 ひまわり実行委員会参加・天理大学看護学生実習受け入れ
- 31 支援協まなぶ会フォローアップ研修担当参加

2月

- 1 被団協ノーベル平和賞受賞報告会
- 8 ぼちぼちクラブ（当事者会）にて講演（刀根）、きょうされん全国大会in滋賀実行委員会参加
- 9 全障研奈良支部冬の学習会
- 12 ふぁーちえMK会、きょうされん全国支部長事務局長会議
- 15 ぼらりすへ家族会ともしびから見学



第78号（2025. 3. 1）TAMTimesより通巻125号
NPO法人ふぁ～ちえ
〒631-0078 奈良市富雄元町2-7-25
SSKビル306・305号
TEL.FAX.0742-55-2301
ホームページアドレス <http://www3.kcn.ne.jp/~face>
メールアドレス atria@kcn.jp

2024年度 第3回 MK会（みんなで考えようの会）

この会は2018年からスタートし、メンバーから身近なことで気になることや、知りたいことをみんなで学びたいとの声を受けて保健所、地域包括支援センター、社会福祉協議会の職員の方々などを講師にお招きし約1時間半の中で質疑応答も交えて継続して毎年開催をしています。

2024年度の第1回は生活習慣病について、第2回はリスタートならの活動について、第3回はKokkoって何だろうについて開催をしています。

2月12日の「Kokkoって何だろう」では、一般社団法人Kokko奈良クライシスセンターから岡本響子氏と式部和也氏をお招きしています。岡本氏は以前にスーパー救急で看護の仕事をされていましたが、病院につながるまでかなりの時間が経過している方が多いと実感し、非自発的入院や身体拘束、隔離の治療に疑問を持つときに対話を通じて病状が改善するフィンランド発祥の「オープンダイアログ」（以下OD）に出会ったそうです。その後、実際にフィンランドにも足を運んでおられます。岡本氏は天理医療大学で講師として過ごされた時期には精神の病を持つ当事者と看護学生の対話に基づく協働授業を長く続けておられます。

ODとはフィンランド西ラップランドで30年以上も前から精神疾患に対する治療・ケア技法で、危機的状況にあるクライアントの自宅に必要なに応じて専門職のチームが赴き、危機が解消するまで毎日会い続けて対話をする、急性期精神病における開かれた対話によるアプローチです。「開かれた対話」とはどのようなことでしょうか。不調で危機的な状況の場合、家族間ではしばしば対話ではなく説得がなされ状況がこじれて硬直してしまうことがあり、緊張状態のままでも時間だけが経過することもあります。ODでは、本人、家族、友人、医師などの治療チームが安心できる環境で、ひたすら対話を深めたり広げたりして継続すると、一種の副産物として勝手に変化（改善、治癒）が起こるというのです。この間、治療メンバーができるだけ変わらないことも重要といえます。チームで行うことで、二者関係といった密室から解放されてリラックスしながら対話が続けられていくのです。このODでは、途中でリフレクティングという治療者同士が椅子の向きを変えて、本人の目の前で本人のことを話し合う場をもち、本人に観察してもらうことで自分のことをみんなが考えてくれている実感が生じ、治療方針も自分が選択していいと思うことが出来るようになり主体性が回復されていくというのです。

ODよりも120年の歴史があるメンタルヘルスフィンランドの活動も紹介していただきました。メンタルヘルスフィンランドには現在は18人の専門家と3000人のボランティアがいて全国に55支部あります。問題が起きる前に対応する「予防活動」、グループや家庭・就学前・小中高での年齢に応じた「啓発活動」で教材やカードの開発や配布と掲示がされ、多くの場所で自然とメンタルヘルスに関する教育がされています。そのような環境ではメンタルヘルスが他人事ではなく自分事として考えられるようになるといえます。人生の危機に早い段階でアクセスする手段として電話相談（完全匿名）、チャット（クライシスチャット）を活用し精神科受診よりもハードルを低くし、素早く発信しやすいように工夫がされています。この活動で精神科治療にまで至らずに済むのが目的のひとつです。研修を積んだボランティアの育成もされており、ボランティアも不調に陥らないように定期的に面談がされているそうです。連絡が入った時には自宅へ赴き、場合によってはピアグループの訪問もあると知り大変驚きました。

Kokkoでの岡本氏、式部氏が目指すのは危機的状況に至るまでの一手手前、治療ではなく予防に対応することです。

Kokko奈良クライシスセンターは奈良市きたまちに相談の場を設けています。「ここならリラックスして今自分の身のまわりで起こっている不安な体験を話しに行ってもいいかな」と思ってもらえる場所にしていきたい、また、今はできていないが将来的には、ご自宅にも訪問をしていきたいとのことです。

式部氏は、人生の悩みをすべて薬だけで解決できないし、対話だけでも解決できないが危機を感じたときに、こころを開いて想いを受け止めてもらえる場が身近にあればどれだけ救われるだろうと、ご自身の体験も含めて話をしてくださっています。

何もかも同じような手法を踏襲するのは難しいかもしれませんが、自分が住む身近な場所でこのような資源が増えていくことは嬉しいことだと感じています。また日々の支援を振り返り自分は対話を大切にできているのだろうかと振り返る貴重な機会にもなりました。

(松本)

4月から新体制のお知らせ

ふぁーちぇは、B型事業所のたむたむ荘・ぼらりす・あとりの3施設と相談支援事業所たむたむ荘を運営してきました。「たむたむ荘」は学園前北側、「ぼらりす」は学園前南側、「あとり」は富雄で支援をしていました。

しかし、今回の報酬改定に当たり事業所運営と利用者への支援体制を再考した結果、B型事業所「あとり」と「たむたむ荘」を合併させることとし、富雄を法人拠点といたします。また、相談支援事業たむたむ荘は継続して富雄で行います。「ぼらりす」は、これまで通りにコーヒー焙煎の仕事を頑張っていく所存です。

「あとり」と「たむたむ荘」が合併することにより、職員体制が厚くなります。これからも“利用者を中心に置いた支援”を展開していこうと考えております。

今後とも、ご理解とご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

B型事業所あとり 〒631-0078 奈良市富雄元町2-7-25 SSKビル306号

TEL. & FAX. 0742-55-2301 E-Mail atria@kcn.jp

相談支援事業所たむたむ荘 〒631-0078 奈良市富雄元町2-7-25 SSKビル305号

TEL.080-9005-9235 FAX 0742-55-2301 E-Mail face@m3.kcn.ne.jp

B型事業所ぼらりす 〒631-0041 奈良市学園大和町2-25松葉マンション102・103号

TEL. & FAX. 0742-55-7567 E-Mail polaris@kcn.jp

第48回きょうされん全国大会in奈良 準備情報

2025年10月17～18日、奈良県コンベンションセンターにて、第48回きょうされん全国大会in奈良を開催します。

スローガンは、「はじめよう戦後80年から 咲かせようまんなの笑顔を～みんなのチカラ奈良の地から～」です。これまでに実行委員会を3回開きました。大会ロゴや大会公式グッズも決定しました。

そして今、特別企画を検討中です。2024年に日本原水爆被害者団体協議会（被団協）がノーベル平和

賞を受賞しました。まさに、戦後80年を考える年となっています。障害のある人にとって戦争は過酷で、戦争は新たな障害者を増やします。平和の尊さと大切さを確認できる企画にしたいと取り組んでいます。この特別企画は、奈良生協連ときょうされんの共催で行い、被団協の方をお招きして講演をしていただく予定です。また、市民講座として一般公開予定（300人）です。ぜひ多くの人に「平和」を考えて頂きたいと思っています。

ふぁーちぇは今

たむたむ荘で～す

2025年1月3日、ワンコイン居酒屋を初開催しました。参加者は10名程。2時間の開催だったため、最初から最後までのにびり楽しむ人や、途中で帰る人、途中からくる人など参加の仕方は様々でした。参加者はビールやチューハイでほろ酔い気分の中、たむたむ荘とあとりのメンバーの交流の良い機会となりました。今回は、3月8日に開催予定です。少しずつオープンな形にして、ふぁーちぇのメンバーではない方々にも声をかけていければと考えています。



▲美味！リンゴのローズパイ

1月22日、リンゴのローズパイ。久しぶりにスイーツ作りです。りんごは薄く切って、パイ生地を細長いひも状に切っていきます。りんごを並べてパイ生地ですすみに巻いて仕上げてバラの形にしていきます。りんごやパイ生地の温度の調整も必要でした。トースターでゆっくりこんがり焼き上げていきます。焼き加減を見ながらちょうどいい焼き色になるまで待ちます。甘くいい香りが広がります。みんなにも好評で何よりでした。

1月24日、佐保川ウォーキング。寒空の中、新大宮駅に集合。メンバー4名とスタッフ1名で佐保川沿いをのんびり散歩。川の土手の桜並木を見ながら春もいいけど、冬もいいですねなど自然と会話が

弾みます。途中発見したパン屋さんで購入したパンを食べながら奈良公園を散策し近鉄奈良に戻りました。ちょうどお昼時だったので、ランチをしようということになり、ベトナム料理屋コムゴンへ。フォーやビーフンなど日常では楽しめない東南アジアの味を堪能しました。歩いたり登ったりするイベントは今後も定期的に開催したい。ゴールには美味しいものが待っていると参加意欲が上がるなどの話もあり、次回ウォーキングを企画中です。

この頃のぼらりす

厳しい寒さが続きますが冬はコーヒーの注文が集中する季節です。特にお正月前には駆け込み注文が続き、小さな焙煎ドラムがフル回転！煙でモクモクでした。

12月21日は社会福祉法人萌の第29回ひだまりクローバーに、コーヒー販売で参加をさせていただきました。午前はひだまり作業所の30周年の記念行事、午後は市民の交流イベントでバイオリンや声楽も聴かせていただきました。

12月25日は県庁販売です。クリスマス当日とあって赤い三角帽をかぶって気合が入る売り子さん。2時間ぼらりすのコーヒーと、たむたむ荘のブックカバーを販売しました。

12月28日に学園前ワンカルビへ行ってきました。最近改装したとの事でとても綺麗なピカピカの店内になっています。牛肉をいっぱい食べる、というのはとても贅沢をしている気分になれました。食べ放題ということで丼ものを頼むのか、米でお腹が膨らまないように肉だけ食べるかなど各々の好みが出ていました。焼いている時間にも話が弾み楽しい時間を過ごせました。

新年1月10日は初詣です。この週は寒波襲来で雪がちらほら。春日大社は参拝のピークが過ぎて参道も歩きやすく「これなら神様も願い事をかなえてくれるね」と笑いながら手を合わせ、福が集まるようにと熊手をいただいています。帰りはもちろんティータイム。往復徒歩でしたので、冷たいドリンクや甘い飲み物を口にしてほっと一息しています。

2月5日には第1弾ウナギ弁当を食べました。タレを掛けずに焼く「白焼き」という方法があるのですが、それをお弁当にしてくれるウナギ屋さんを発