

長くて短い5周年を記念して



発行年月日/2000年2月23日

発行元/ひかり作業所

☎737-0046

呉市中通1丁目2-31 ふれあい会館1F

TEL・FAX(0823)23-8676

## 祝 辞

呉市保健所長 香川 治子

## 祝 辞

西保健センター長 日野 勝彦

ひかり作業所5周年おめでとうございます。  
心からお喜び申し上げます。

現在、若宮さんをはじめとする指導員さんのもと、明るい作業場で作業に励んでいらっしゃる皆様の様子を拝見し、平成6年12月、阿賀のアパートの一室で産声をあげたひかり作業所のことを思い出します。広にある若椿作業所が人数が増え、手狭になったこと、又、呉市内では東管内に1ヶ所ということで、是非西管内に、もう1ヶ所という家族会の皆様の熱い思いから作業所がスタートしました。3ヶ月間の実績を積まれた後、平成6年12月12日オープンし、地道な活動が認められ9年7月1日に現在の呉駅に近いふれあい会館に移転されました。

この5年間に、内職、所外作業（国立呉病院清掃、駐車場清掃）又、いろいろなイベントにおけるバザーへ製品を出されるなど活動してこられました。

皆様方の活動に対し、保健所も少しでも支援し社会活動へ向けてのお手伝いができるよう努めてまいりたいと思っています。

次の10周年に向けて新たなスタートを切られますよう祈念いたしお祝いとさせていただきます。

みなさん、こんにちは。2000年問題、世紀末、あわただしい中、無事2000年の元旦を迎えられました。このミレニアムと云う記念すべき年にひかり作業所の機関誌がうぶ声をあげる事が出来、喜びとお祝いを申し上げます。

振り返って見ますと、作業所を設立し、早や5年が経過し、在宅で心の病を持ち苦悩している人々に労働の喜びと仲間づくりを目指し、一步一步着実に実績を積み、みなさんに勇気の元と安心と云う栄養素を送れる場となっています。

呉市は「いきいき健康福祉都市」を掲げ人と人が大切にされ、互いに支え合うふれあいに満ちた都市を目指しています。

この理念をふまえ、21世紀に向けて、障害を持つ人が安心して、暮らせるまちづくりの実現に向けて、みなさんとともに頑張っていきたいと思っております。

また、みなさんも頑張っていて、ひかり作業所から一人でも多く、訓練作業を通し、自立し、作業所から地域社会へと羽ばたくよう、心から、みなさまを応援し、記念すべき大号の機関誌発行へのはなむけの言葉といたします。

# 祝辞

精神障害者家族会 つばき会 会長 大原ナツエ

ひかり作業所が出来て、「アツ」と言う間の五年間でしたね。

家族の皆様と指導員、保健所の方々のお力添えがあつての作業所でした。これからもメンバーの皆さんも、希望を抱いて一つ一つ身に付ける喜びを大切にしましょう。

すべてに感謝するのみです。



←ひかりのスタートは  
民間アパートの一室からです。

# ひかり作業所創立五周年

ひかり作業所運営委員会 会長 中村 文子

時の流れの早さを感じながら  
 脳裏を走馬燈が廻る  
 作業所を作ると言っても  
 場所もなく 金もなく  
 つばき会で再三会合  
 皆んなで 積立金が始まる  
 東西保健所の御指導のもと  
 献身的な家族会の皆様により  
 メンバーさん六名でアパートからはじまる  
 川原さん 大越さん 吉川さん  
 ありがとうございました  
 今では立派な作業所を戴き  
 メンバーさんもたくさん集まり  
 賑やかになりました  
 作業所も右から左と簡単に出来たものではなく  
 数多くの先人の皆様のおかげです  
 皆様に感謝し  
 もう一度ありがとうございました  
 指導員の先生方々に感謝をしながら  
 末永くお願いをいたします



# あゆみ

いろいろあった、5年間…ふりかえればみんなキラキラ輝く思い出。

年月	経過
1994. 6	地域家族会「つばき会」と若椿作業所の応援を受け作業所開設に向けて働く ☆作業所の場所探し ☆開設において 協力金 1口 1000円 集める
12	作業所開設（週3日開設） ☆名称『ひかり作業所』と決定 ☆住所 阿賀中央7丁目5-42 民間アパートの一室で メンバー6名からスタート 家族会「つばき会」会員の有志で運営にあたる ☆仕事内容 働全珍：いかの串刺し  ひらがなの『ひかり』は メンバーがつけた。 夜空に輝く星のように、それぞれの輝きを大切に！  広青年教育センターに於いて 開所記念式典を行う ☆参加者 来賓及び作業所関係者70名
1995. 4	就労促進事業補助金の適応を受ける
5	10日以上通所者に対し 交通費助成金を受ける
9	職員1名 指導員として勤務 開設日を週5日に変更
1996. 10	職員2名体制となる
1997. 5	榊井川製作所へ内職の依頼にいき 作業開始
7	ひかり作業所移転 ☆住所 呉市中通1丁目2-31 ふれあい会館内 ☆仕事さがし 職員3名体制となる
9	所外作業にとりくむ ☆クリニック「ほほえみ呉」の駐車場の清掃作業を週日行う ☆国立呉病院内清掃作業（3時間）希望者がローテーションを組み週6日作業に入る。 補助指導員さん1名 清掃作業部門のスタッフとして勤務
12	作業所の仕事のウエイトを大きくしていた 内職仕事の働全珍の仕事が入らなくなりとても困り 同じ職種の働さぐるさんに仕事の依頼をする。季節により 作業量が異なる為仕事の確保は 作業所にとって大きな課題である。
1998. 1	内職納品やイベント参加の為 軽自動車購入
8	第一回 学習会（家族、メンバーを対象に年5回開催） ボランティアさんによる月1回 孔版画 ステンシル 絵手紙などの指導
1999. 3	作業所開所5年を迎えイベントを企画 小規模作業所活動活性化事業の国庫補助で パソコン一式購入
2000. 2	5年間のあゆみを紹介「きらりん展」開催 ☆場所 呉郵便局 ☆期間 2000年 2月23日～26日 新聞 きらりんめ～る 創刊号を発行

OBとして

これからもよろしく

T.O

「ひかり作業所」は阿賀の地で産声を上げました。できた当初はイカの串刺しばかりで、自分の思っていた仕事と違い、慣れるまでたいへんでした。冗談やシャレを言い合い和気あいあいとした作業所でしたが、私はみんなと溶け合うのに少し時間がかかりました。だから今思えばよく3年間も続いたと思います。

現在は、「かしの木」に通ってパンを作っていますが、土曜日は「ひかり作業所」へ行って冗談やシャレを聞きながらリラックスしています。なるべく病状が悪くならないように心がけています。私は「ひかり作業所」のOBといったところですが、どちらの作業所にも自由に行き来でき本当に幸せです。給料は少ないですが、健康は何にも変えがたいものだ実感します。

「ひかり作業所」のみなさん！  
これからもよろしくお願いします。



本当にありがとう

N.N

わたしを精神障害者としてより以前に1人の人間として扱ってくれた「ひかり作業所」が、創立5周年を迎えるという。わたしは何期生かわかりませんが、流れる時間の速さは改めて実感されます。やはり「ひかり」は、あまり専門分化されていない、てっとりばやくいへは規則らしいものもほとんどなかった、指導員さんとメンバーとのわけへだてがなく、暗黙の了解でお互いわかりあえた時期と、わたしの回復とがタイムリーだった、その暖かさにあるとおもえます。

人には死があるからこそ、生命の価値、輝きがあるんだろうと思います。そんな年輪のような歴史を「ひかり」は歩いて行ってほしい。それがメンバー各自の社会的帰属になるのだったら…。いやいや、押しつけはこのぐらいにしましょう。それより、「ひかり」を支えてくださった、椿会の皆様、保健所の方々、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。若宮さん、宮さん、出口さん、そしてメンバーの皆さん、今後ともよろしく願いいたします。

OBとして

「かしの木」の体験実習を終えて

K.F

1週間という短い間ではあったが「かしの木」指導員さんやメンバーさんたちのおかげで楽しく過ごすことができました。私が、今一番「ひかり」の皆さんに伝えたいことは「なんでもチャレンジして平凡な毎日から飛び出し、生き生きとした生活をしてもらいたい」ということです。その一つの手段として「かしの木」の体験実習を経験したら良いのではないかと思います。

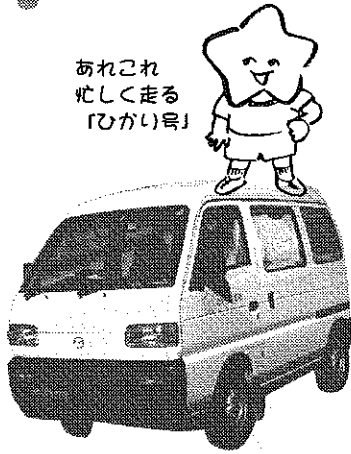
「ひかり作業所」はゆっくりと自分の病気を癒し、また自分を見つめ直してこれからのことをスタッフとみんなで考えていく“通過点”ではないでしょうか。例えば、長い人生の道のりの途中にある小さな泉のようなものでは…。

病気の重い人軽い人、退院して間がない人永い人といろいろなケースがあり、それらみんなが理解し合ってお互い病気を治していく。一人で悩まずみんなで少しずつ良くなっていくところだと改めて思いました。

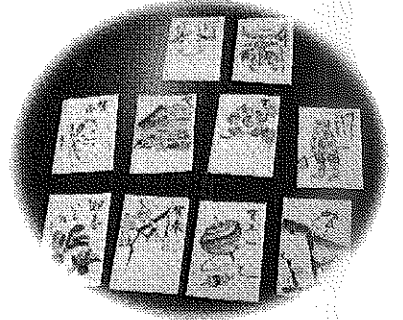
「かしの木」ではパン作りという社会復帰の一つの手段として、自分も実社会で働いている人と同等とまではいかなくても月曜から金曜まで9時から3時まで午前中3時間午後2時間、勤務します。日々の仕事を通して規則正しい生活のリズムが自然に身についていくと思います。パンが焼けるいい香いのなかでパン造りをします。丸めたり伸ばしたりしてパンの柔らかい“きじ”に触れていると心も和むような気がします。これからは「ひかり」も「かしの木」も連帯していき、僕らの生活がより豊かになるように両方を利用してもらいたいと思います。

独いぼっちで 家に閉じこもらないで  
勇気を出して 外に出てみませんか？

# ひかり作



誰だって、人生の途中で心が疲れたり病気になることがあるはずです。もし自分の心が疲れてしまった時、休ませてくれる場と、そのままのあなたでいいよと受け止めてくれる人と、失敗しても試してみられるチャンスを提供してくれる場があれば、どんなにいいでしょう。さあ、一度、私達の作業所に顔を出してみてください。



最近始めた絵手紙は  
これなカンジ。

## 「ひかり」作業の景色

ひかり作業所は9時30分開所なのに、パチンコ店の「新装開店」みたいに朝早くから作業所の前に長い列ができます。それを見かねて指導員さんが朝ご飯もそこそこに駆けつけてくれて「開店時間」前に作業所を開けてくれます。メンバーは家では寂しく暮らしているからでしょうか、指導員さんに「ワーツ」とみんなが一斉に話しかけます。指導員さんは聖徳太子みたいにみんなの話を聞いてくれます。それが一段落するとミーティングが始まります。

ミーティングではその日の作業内容を話し合います。通称「イカ刺し」と呼ばれる地味な作業とトライアングルという摩訶不思議な作業、それに清掃の3つが主な作業です。合間を縫って、唯一創造的な「ちぎり絵」をします。

作業内容が決まるとネコの額ほどの空き地でラジオ体操のテープを聞きながら身体をほぐします。これから作業というのにもう息切れ状態の人もいます。

作業は黙ってするとお通夜のようにになるのでみんな手を動かしながらいろいろな悩み事を話します。これが作業所に来る楽しみの一つになっています。何せ病気が病気だけにここでしか話

せないことがたくさんあります。休憩時間は決まっていますが、疲れたらいつでも作業を止めて息抜きにコーヒーやお茶を飲んだりしてマイペースで作業ができます。

昼休みは楽しい弁当の時間です。指導員さんは朝のNHKの連続ドラマ「あすか」の再放送を見る時は真剣です。その時はみんな話しかけないように気をつけます。朝、あわただしく家を出てきてやっと一息できる時間ですから。メンバーの多くは朝家で見ているからあらすじを知っています。ここで泣くだろうなと思うところで、そっと指導員さんの顔をのぞきます。たいていは目頭を押さえています。

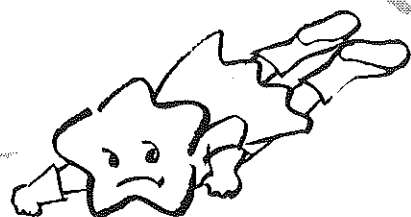
午後はメンバーによって時間の使い方が違います。恋人どうしは二人そろって作業所から「消えて」いきます。カラオケ好きな者どうしもそっと「消えて」いきます。でも作業所からメンバー全員が消えていくことはありません。残った人も何やかやしながら楽しく時間を過ごします。仕事の納期が迫っているときはデートもカラオケもせずにみんな頑張ります。

月に一回の食事会やエアロビクス、年に2回の研修旅行、みんな作業所をうまく活用して、生活のリズムを造っています。



# 業所案内

お気軽に、  
お立ちよいください！  
お問い合わせも  
遠慮なく！！



## ★作業内容

加工産物の完成課程及び絵筆の製品の組み立てなどの内職仕事  
清掃等の所外作業  
ちぎり絵、絵本等の自主製品づくり

## ★主な年間行事

月1回の食事会&レクリエーション  
研修旅行  
地域のイベント参加 等



大好評だった、貝粒とどんのかしー

## ★作業所の一日

(月・火・木・金・土)  
\*水・日・祭日は休み

朝礼・体操	作業	休憩	作業	昼食	作業	休憩	作業	反省会・掃除	
↑ 9:30	↑ 9:45	↑ 10:45	↑ 11:00	↑ 12:00	↑ 13:00	↑ 14:00	↑ 14:50 ↓ 15	↑ 15:00	↑ 15:30

## ひかり作業所と出会うまで

O・S

鉄扉 出してくれと 蹴りまくる  
ただひとり 冷たき壁に 話しかけ  
小窓から 初雪ちらり もう冬か  
退院日 いつのことやら カラス鳴く  
外出日 朝もはやから 鏡借る  
退院日 トイレで笑う 悲しさよ  
アパートで ひねもすのたり のたりかな  
いつまでも ひとり遊びは できぬもの  
作業所に 赤字覚悟で 入所する  
新しい 友達できた ビール飲む  
年賀状 いつのまにやら 増えてきた



Kさんへ S・K

長期滞在になりそうですか？  
別荘の部屋からは 何が見えますか？  
個室に入られましたか？  
気分転換は 上手にできてますか？

おそらく ひかり作業所に来て  
はじめてのケ・ン・カ  
涙が出たのも もしかしたら 最初

あなたの言葉が  
くやしかった  
あなたも調子を崩した



又、冗談を言いにもどってヨ  
刺激がありすぎるかも  
しれないけれどネ

幼子が 雪を掬った 細い指

M・Y

## ひかり作業所と私

大原 恵子

ひかり作業所ができて早5年。私にとってはとても充実した時でした。その間、入院したこともあります。指導員さんが面会に来て下さった時はとてもうれしかったです。

私たちは心の病です。何気ない言葉にキズついたりします。そして、社会で無理をして頑張り過ぎた人たちが病になることが多いのです。でも作業所へ通えば、まず指導員さんが笑顔と「ワー！いらっしやいよく来たねエ！！」と暖かい言葉で迎えてくださいます。そして何より心強いメンバーの絆を覚えます。冗談をかわしながらの作業の中に……。

心の病に罹った人は、暗い人達ではないのか？あるいは、こわい人たちだとか世間では思われているかも知れませんが、私は違うように思います。みんなでちぎり絵をしたり内職をしたりして楽しいひとときを過ごしています。利益の上がらないこともあります。そんなところにも大切なことがあるのでは？

よいことばかりみたいですが、私たちは病院へ通い、お薬を飲んでいますが。薬の副作用で身体がだるくなりますが、でもそういうことには負けないで地域で生活しています。

一度皆さん遊びに来て下さい。



## ひかり作業所の思い出

Y.H

ひかり作業所が、川原さんのお母さんの尽力で独立して阿賀のアパートにできてから5年になります。若樺作業所とはひと味違う雰囲気、家庭的な感じでした。メンバーも最初は6名程度、保護者3名で始まった「ひかり」。和気あいあいと楽しい作業所でした。

その後人数が増えてアパートも手狭になり、若宮さん、宮さんに加えちぎり絵の先生として来られた出口さんも指導員となり呉のふれあい会館に引っ越して3年が過ぎました。今では、20名のメンバーの大所帯になりました。

作業所ではただ単純な作業の就労にとどまらず、現在は奥原先生と岩水先生の絵手紙の指導もあり一層楽しい雰囲気になっています。これからも楽しく明るい「ひかり」のような、作業所に育って欲しいと思います。



## 一番印象に残っていること

N.O

僕が一番印象に残っていることはひかり作業所に入ってからすぐにあったバザーです。呉市をあげてのイベント「食の祭典」が堺川通りで催され、僕はひとりでポップコーンを170杯も販売しました。たくさんの人で賑わい、みんな楽しんでいるお祭りの最中一つの「事件」が起きました。

忙しかったこの日、椅子の上に置いていたNさんのカバンがわからなくなるというハプニングがありました。雑踏の賑わいの中、Nさんがどこを捜しても見つかりません。最後は盗られたのだと考え警察に連絡しましたが、戻ってきたのは保険証だけというありさまでした。僕は入ったばかりだったので「ヨシ！一丁儲けるか」と意気込んで、一生懸命若宮さんに教えてもらってポップコーンを作りました。お客さんは子どもたちが多かったので努めて明るく振る舞って頑張ったせいかビックリするくらい売れ行きがよかったです。

「食の祭典」への参加は、ひかり作業所を多くの方々に知っていただき楽しい思い出づくりになりましたが、とても残念であり悔しい思い出を僕の中に残しました。この「事件」を通して世の中のみんながもっと他人を思いやり、信頼感で結びついた社会であって欲しいと思いました。

## 今の思い

H.E

ひかり作業所に通い始めて2年が過ぎました。作業所では様々な体験ができます。例えば、内職やちぎり絵などを覚え、今はチューブ切りの作業をしています。ちぎり絵の方は大分うまくなるようになり楽しんでいます。

私は今、少しずつですが“自立”を目指して頑張っています。年若い病弱な父と母も、今は私を見守ってくれ、何げない日常の会話の中でもありがたさを実感します。今後必ず老いを迎えます。もしもの時のことを思えば、私はもちろん父も母もみんなとても不安になります。

“自立”について考え始めた去年暮れ頃、NHKの「きらっと生きる」を視ました。世の中には障害を抱えた方がたくさんおられて、みんな様々な考えを持って異なった生きざまを刻んでおられることを知りました。また、私の父母の老いと合わせ「今の自分は何ができて、何をすべきか」を考えさせられました。そして、人の真似をして生きたくはない。自分らしさを見つけ個性を生かしていきたいと考えました。

将来、自分がどう変わっていくか分かりませんが「今よりはよい自分」を目標に少しずつ変わっていかれたらと思います。

## 心の想い

Y.T

昨年、8月28日に生き別れだった子どもに20年ぶりに逢えました。りっぱに成人していました。つくづく生きていてよかったと思いました。成人した子どもを見ると、離れていた20年間がうそのようです。今度いつ逢えるかわかりませんが永らく積もっていたつらい心の痛みは消え前向きに物事が考えられるようになりました。

私の病歴も25年になります。長男が8ヶ月の時でした。育児ノイローゼが始まりでした。最近、ほとんど病気はでません。薬を飲むことはとても大事だと思います。通院も25年目になりその間に経験した入院生活はつらくもあり、また懐かしくもあります。主治医の先生はとてもよい方で、迷惑をおかけすることも多くとても感謝しています。

現在はいろいろな人との出会いに恵まれ、平凡ですが平和な日々を過ごしています。作業所も2年目です。メンバーもよい方ばかりでたのしく作業ができます。

ミレニアムで50才です。これからはのんびり、ゆっくり生活していきたいです。一日一日がとても大事に想えます。幸せな老後になりそうです。

## 2000年になって

K.M

この病気になって4年になりますが、なかなか妄想が治まらず辛いです。少しでも和らぐようになりたいです。

## 悲しかったこと 自分の夢

たぐや

僕は現在20代の終わりを迎えています、27才の頃、某高校在学中、同じ学校内に好きな人がいました。卒業間近なある日、「卒業後はもう会うこともできなくなる」と思い、思い切って告白しました。ところが、その女性にはすでに彼氏らしい人がいてあっさり断られてしまいました。どうせだめもとと思っただけの結果だったので苦痛はそれほどでもありませんでしたが、時間が経つにつれ「もう二度と付き合ってもらえなくなる」という切なさで夜も眠れなくなったり「もうこの人と会うのは止めよう」とかと思ったり、とても苦しい出来事でした。

今の僕の夢は、健康を取り戻して一日も早く定職に就き、自分の車を持って休日に好きな音楽を聴きながら遠くへドライブすることです。

## ひかり作業所

K.K

僕にとって最初の作業所が「ひかり作業所」だ。その後、「かしの木」に籍を置いた。そして、約2年でまた「ひかり」に戻った。僕にとってこのひかり作業所が一番楽しく日々を過ごせる場所だ。この作業所には友達がいる。その友達を大切にしたい。いつかこの反動がくるのではないかと恐いくらいだ。

ひかり作業所ができて5年が経った。この5年という歳月を早く感じた人、あるいは遅く感じた人、いろいろだと思う。最初の頃は阿賀にあった。そこは部屋も狭くメンバーの人数も少なかった。それに比べれば今の「ひかり」は、場所もよく施設も整っておりメンバーも増えた。それに伴って、人間関係に悩む人も出てきたことも事実だ。でも悩むことも大切だと思う。自分で解決する人がいれば、指導員さんに悩みを打ち明け助言を得る人もいるだろう。僕はどちらのケースであってほしいと思う。

とにかく「5周年おめでとう。」と言いたい。

## 仕事をしたい奴はいっぱいいる！

C.I

ただ雑念が湧いたりいやな経験から臆病になったりして、双六でサイコロを振ったみたいに「START地点」に戻ったりする奴もいる。でも「また社会復帰をしたい！」と意欲が湧く人もいる。みんな個性豊かだ！ほんの一言を言ってくれ（あげたら）…。それだけで誰だって一日が楽しくなり、何事にも挑戦するエネルギーが起こってくるはず。メンバー一人ひとり、たくましくなるんじゃないか！

さあ、明日も大切にすぞ！

## 今の思い

Y.N

開所5周年記念、お祝い申し上げます。

作業所に紹介していただき今年で3年目を迎えようとしています。ひかり作業所での仕事をこなす中で少しずつですが自信がついてきました。徐々に体力的な衰えも正直感じますし、薬を飲みながら仕事を続けているだけだろうかという心配もありますが、再就職がかなうならチャレンジしてみようかと思っています。そう、あれこれ考えても始まりません。「このままでいいや。」と半分開き直って、焦らず一歩ずつ前に進んで全快できることを願っています。

なかなか飲込みが遅く不器用な私ですが、これまで援助して下さった多くの皆さんへの感謝の気持ちを忘れず、いつか誰かの支えになれることを願っています。これからも亀のように歩みはゆっくりでも鶴のように遠くを見つめて生きていけたらと思います。

生きる 一瞬 勇気

松浦 ジョウジ

生きる

生死とは

いったいなんだろう

人は生まれたら必ず死ぬ

何のために生きているんだろう

それは明るく 愚図らず

前向きに生きていくことだ

今、今、今…

一生が今の連続である

おはよう

朝起きる すがすがしい朝

まずアイサツをする

私は小鳥とアイサツをする

笑顔でする時もあれば そうでない時もある

なんとすがすがしい朝 まず おはよう！

水戸黄門

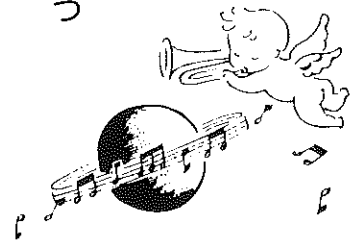
「人生楽ありや 苦もあるぞ」

この文句によって私は勇気が出る

勇気、勇気、勇気…

この文句は

私をおきあがりこぼしにさせる



### 編集後記

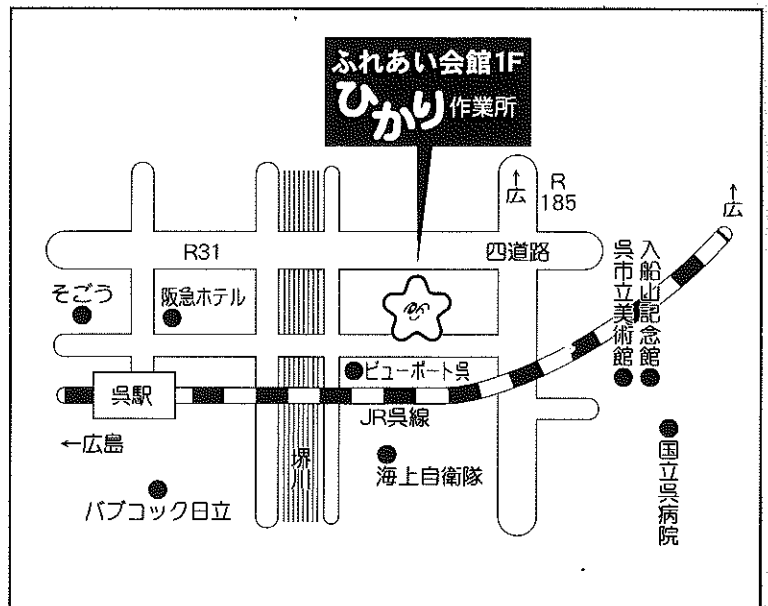
日にちは十分でなかったが、思ったより皆から早く原稿が集まってうれしかった。はじめ考えてた、明るく楽しいの路線から、少し内容あるものへと変化したのではないだろうか。「ひかり」最初の新聞としては、上出来だと思っている。これからも続けたいものだ。皆のいろいろな思いを読みとって欲しいです。

編集委員 川崎

作業所では口数の少なかった仲間が新聞のなかで、自分の思いをつぶやいていて、こんなことを考えていたのかと思うくらい驚きでいっぱいです。

「ひかり」新聞を、発刊してよかったですと思います。

編集委員 松本



\*連絡先\*



☎737-0046 呉市中通1丁目2-31 ふれあい会館1F

TEL・FAX(0823)23-8676

設立…平成6年12月12日

設置主体…呉市精神障害者家族会 “つばき会”

運営主体…ひかり作業所運営委員会

運営委員会会長 中村文子

**ボランティア募集**

いっしょに作業したり、  
お話ししたり…  
しましょうよ!!