



精神保健福祉ボランティア「あくしゅ」

会長 花見 三枝子 さん

精神保健福祉ボランティア「あくしゅ」の会長を務め、会費やバザーで資金を集めながら、ボランティアで精神障がい者の支援活動を行っている。

会員数 20 人（平成 28 年 2 月 1 日現在）

現在の活動内容について

「あくしゅ」は、年に 1 回飯塚病院で開催されている精神保健福祉ボランティアの講座受講者が中心となり、平成 12 年に立ち上がりました。みんなで手を繋ぎましょうという意味を込めて、「あくしゅ」としました。現在会員は 20 名で、うち普段活動をしているのは 10 名程度です。

活動内容は、毎月第 2 土曜日の午後に定例会を開催し、その月や次の月にどのような活動をするか考えています。毎月決まっている活動としては、第 2 土曜日に精神障がい者で一人暮らしをしている 10 人くらいの方に、手作りのお弁当を届けていることと、第 3 木曜日の午後には、地域生活支援センターウィズピアで私たちの活動日を設けてもらっていて、そこで簡単なお菓子やおかず作りなどを行っています。お菓子といっても簡単に作れるもので、一人暮らしの方が作りやすい、ババロアやプリンなどお菓子の素を使ったものや、簡単なおかず作りです。毎月 1 回届けている手作りのお弁当は本当にボランティアで、会のお金も使っておらず、全て自費です。お弁当はみんなで集まって作るのではなく、毎月 1 人が当番になって 1 人で 10 個くらいを作ります。それをウィズピアに持って行って、一人暮らしのメンバーさんに届けてもらいます。1 人で 10 個は大変ですし、持ち出しはありますが、それもボランティアだと思ってやらせてもらっています。

その他、メンバー（利用者）さんたちとのイベントとしては、ボーリング大会や、春と秋の日帰り小旅行、カラオケなどがあります。小旅行はなかなか遠くには行けませんが、食べ放題に行くと皆さん喜んでくれます。以前は、新潟や郡山に行ったり、福島の桃狩りに行ったり、色々なところに行っているのですが、最近行くところがなくなってきて、どこに行こうか悩んでいます。

また、活動資金の確保のため、年に 4 回バザーをして、使っていないものを出し合ったり、赤飯や豚汁などを作って売ったりしています。次は 2 月の第 2 土曜日に、ウィズピア 1 階で開催予定です。バザーは結構好評をいただいています。メンバーさんは「次いつやるの？」と楽しみにしてくれています。だんだん出すものがなくなってきたので、会員が周りの方に呼びかけて集めてくれています。



メンバーさんとの小旅行の様子

今回（2月）はものすごくたくさん集まりました。売上も以前より多くなり、たまったら小旅行でちょっとだけ贅沢ができたりしています。

バザーにはウィズピアの皆さんにも協力していただいています。バザーで3分の2は売れますが、3分の1は余ってしまいます。余ったものは、市外の障がい者施設に持って行ってもらい、喜んでもらっています。



バザーの様子

活動をはじめたきっかけ

最初は、友人に誘われて入会しました。会長になったのは6年ほど前です。当時も仕事をしていたこともあって、友人に誘われるまでは「あくしゅ」の存在を全く知りませんでした。やってみようと思ったのは、「恩返し」という言葉は偉大ですが、その頃ちょうど子育ても終わって、子どもたちも独立して外に出て行ったので、自分の中でその空いた時間に「地域のために何かしなければ」と思っていたからです。

大切にしていること

私たちの合言葉は、「できる人が、できる事を、できる時にやりましょう」です。決して強制はしません。あと、見返りを期待しないことです。「やったのにお礼を言われたい」などは思ったこともなく、一方通行で別に構いません。でも、時々ありがとうと声をかけてくれる方もいて、それはそれでよかったなあと思います。一番嬉しいのは、名前を覚えてもらっていることです。それがやりがいでもあります。他の会員もそれはよく言っています。

定例会には参加できなくても、小旅行やバザーには協力してくれる人もいます。行事をやる時に集まってくれるのでそれでいいかなと思っています。「絶対この日あけておいてよ！」と強制したりはしません。それなので、続けてくれる人は続けてくれるのだと思います。

活動に対する思い

自分でできないことを、背伸びしてやろうとは思いません。今もまだ仕事をしているので、どちらか一生懸命にやったら無理があるし中途半端になってしまいます。仕事を辞めたらもっといろいろなことをやってみたいと思いますが、今はこれくらいがちょうどいいのかなと思っています。

会津若松のコミュニティ施設ピカリンホールというところで、保健所主催で精神ボランティアの勉強会があり、去年はそこでボランティアの活動報告があったので行きたかったのですが、都合がつかず行けませんでした。他の団体がどのようなことをやっているのかは気になることです。でもなかなかそのようなことを聞く機会がありません。喜多方市では、精神保健福祉ボランティアは「あくしゅ」1団体だけです。一度市の健康福祉祭に出店させてもらったので、併せてチラシを作って周知活動もしたことがありますが、なかなか効果は得られず、「あくしゅ」のことを知っている人は少ないのではないかと思います。補助金も少しいただいています、それだけでは足りないの、会員から年会費として1,500円徴収しています。それでも足りないの、バザーをやります。本当はまだまだ足りず、もっともっと何かしたい思いはありますが、お金がないのが現状です。

一番の悩みは会員が増えないことです。ボランティアの養成講座の参加者は、看護学校の生徒さんや保健師さんなど決まった方ばかりで、一般の方は来ません。声をかけて入ってくれた人もいますが、1回来たら来なくなってしまったりして、なかなか会員を増やすのが大変です。私たちは専門知識があるわけでもなく、自然体で今まで活動をしてきましたが、大変だと思ったことはありません。ただ、ボランティアと聞くと、みんな身構えてしまうのかなと思うところがあります。今までやってきて気づいたことは、メンバーさんは若い方からお年を召した方まで色々な年齢の方がいますが、名前を覚えたかと思えばいなくなり、次々に入れ替わっていきます。そう考えると、精神障がい者の方はどれだけたくさんいるのかなと思いますし、この活動を続けていかなければと思います。

男女共同参画との関わり

現在男性の会員は2名います。料理をする時は一緒に包丁を持ってやりますし、男女関係なくなんでも一緒にやっています。会員は退職後の、60代~70代の方が多いです。仕事をしているのは私くらいです。若い会員でも50代なので、もっと若い方が入ってくればいいなと思います。

家庭では、仕事の他に好きで農業もやっていますし、他のボランティアもいくつかやっていますが、一生懸命やっていることなので、夫は見守ってくれています。そういう意味では、理解してもらっている方なのかなと感じています。

今後の展望

活動を続けていくためにも、会員が増えればいいなと思います。「あくしゅ」をなくしたくない、絶対なくしてはならないという想いは会員みんなにあります。1人になっても2人になっても続けようという気持ちですが、1人よりは2人、2人よりは3人のほうがいいのは確かです。なかなか周知も難しいですが、地道にやっていれば、人が人を呼ぶかなと思っています。

入会者がなかなかいないのは、やはり最初から身構えてしまって「私にできるのかな」と思われてしまうからではないでしょうか。でも、障がい者もそうでない人も、人間はみんな同じです。誰だっていつ病気になるか分かりませんし、健康な人ばかりではないので、お互い様です。これからも、メンバーさんに顔を覚えてもらうことを目標に、活動を続けていきたいと思っています。



バザーの様子