

ポプラだより



HP にアクセスできます

第 5 9 号

発行年月日：2024 年 8 月 26 日(月)

発行：NPO 法人ポプラの会 ポプラだより編集委員会

発行責任者：山本 悦夫

事務局：〒380-0838 長野県長野市県町 460-2

長教ビル 2 階 203 号室

NPO 法人ポプラの会

地域活動支援センター・ポプラ

長野県ピアサポートネットワーク代表・事務局

電話 026-219-2780 Fax 026-219-2740

メールアドレス nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

ホームページ <https://www.poplar-nagano.org>

ポプラの 20 年を振り返って今

会長 山本悦夫

想えば、20 年はあつと言う間でした。そう、2004 年 4 月 17 日長野市精神障害「当事者ポプラの会」が発足した。当時はまだ、長野市内全域の精神の当事者会は物珍しいというほかはない。そんな中、真っ白なキャンパスに自分達の好きなパステルカラーで描いて、一つの作品として県展に、日展に出展したい思いでの船出をして舵をとってきた。今思えば、本当に好きな事を思い切り遣らせて頂き感謝の念に堪えません。

この歩みは精神保健福祉の功績に、一躍担ってこれたのであろうと、歩みの中に言葉では実績は言い尽くせないとして残してこれたのでは、と思います。20 周年記念にポプラの足跡を振り返って見たいものだ。今は、足元に目を向けて地道に活動が出来れば嬉しく思う今日この頃です。



令和 6 年度 NPO 法人ポプラの会 定期総会開催される

令和 6 年 6 月 1 日(土)に NPO 法人ポプラの会事務局にて令和 6 年度 NPO 法人ポプラの会定期総会を開催しました。令和 5 年度事業報告・活動計算報告・会計監査報告、令和 6 年度事業計画・活動予算書・役員を選任などが報告され承認されました。総会の議案書の一部を掲載します。議案書をご希望の方は事務局までご連絡ください。

6 月中に長野県、法務局に議案書の書類等の提出し受理されました。

会員の皆様にはご出席と委任状をお送りいただき、誠にありがとうございました。

ご来賓の障害者の生活と権利を守る長野県連絡協議会(障協)副代表の原金二様よりご祝辞を賜った。「ポプラの会は当事者会として長年、施策提言や運動に努めてきた。特にしなの鉄道の運賃半額は、発足当時から長野電鉄の運賃割引など調査を行い、運動によって実現することが出来た」と活動を長年続けてきたことに御祝いとお言葉を頂いた。議案の内容は以下の通り。

令和 5 年度 NPO 法人ポプラの会事業報告

主に精神障害のある人や家族が安心して暮らせる為の活動を行った。今年 4 月で長野市精神障害「当事者ポプラの会」として発足して 20 年を迎えた。会員の皆様、理事の皆様、御支援くださっている皆様、関係機関の皆様にご心より感謝申し上げます。行政や他の事業所の方や関係機関との連携を図り、当事者会として信頼関係を築ける為の運営に努めた。①地域活動支援センター・ポプラの運営

日中活動の場として交流・学びの場づくりを行ってきた。利用して下さる皆様もお互いに好意的で温かい空気感がありポプラの魅力であると感じる。多くの皆様に日中活動の場としてご利用頂きたい為、職員の対応や環境整備に努めた。地活のプログラムも内容の充実化を図った。講師の先生方も熱心に丁寧に教えてくださり、感謝申し上げます。相談支援は毎月、経験豊かな精神保健福祉士よりスーパービジョンを頂き、支援の質の向上に努めた。職員は体調管理や合理的配慮の実践とより良い環境づくりに努めた。コロナ 5 類に移行してからもマスクの着用、手指の消毒、換気などを行なった。運営については長野市障害福祉課とのやり取りで、適正な運営に努めた。補助金の申請は適切な予算や補助金の使い方、運営に努めた。

②広報・HP の更新

ポプラ通信やポプラだよりの企画、作成、発送作業を行っている。HP はボランティアの二輪草の会の小泉さんが HP の更新をしてくださりとても助かっている。毎月のポプラ通信はスタッフが企画、作成、編集を行い、利用者さん、会員さんへわかりやすく利用しやすい誌面になるよう工夫している。発送作業にボランティアさんも加わって頂き、皆で協働で行っている。内容がポプラの会の活動全般に渡り、他機関への連絡や広報の際にお渡しし、活動内容を知って頂くことに有効である。ポプラ通信もポプラだよりの一部も HP に掲載し、広く知ってご利用頂けるように努めている。

③長野県ピアサポートネットワークの代表・事務局を務める

長野県内の当事者会の連合会で、活動 14 年目になる。北信、東信、中信、南信の当事者会から役員になって頂き、年三回程度、役員会を開催した。毎年 4 月には総会・交流会、2 月にはピアサポート研修を行うが、その事務局を担っている。役員会の開催の連絡やピアサポート研修の企画と運営や長野県障がい者支え合い活動支援の実施に対して調整員補助業務を行った。同事業はコロナ禍で病院訪問や普及啓発も減ったが、来年度は増える可能性もあるので研修を行い、当事者支援員の支援の質も高めたい。今年は長野県でもピアサポーター養成研修も始まる予定で関係者とも連携する。同ネットワークで受託している長野県障がい者支え合い活動支援事業は、登録している当事者支援員が普及啓発と相談支援(地域移行支援)を行った際に交通費と謝礼を支給し、活動を保障する事業。ピアサポーターの活動の支えになっている。交流会。役員同士の交流もあり、互いにエンパワメントし合う仲間がいてくれる。今後も交流や学びを深めたい。

④施策提言・普及啓発

長野県障がい者施策推進協議会などの委員として、長野県の障害福祉計画に施策提言を行った。地域移行の推進とピアサポート活動への支援。障県協の常任委員として 2023 年 12 月県への陳情を行った。福祉医療窓口無料化の運動にも取り組んだ。長野県への陳情は精神科医療の改善やピアサポーター養成、活動の支援についてや障害者権利条約や総括所見に照らし施策提言を行ってきた。精神科特例の廃止や障害者の権利や尊厳が守られる為の施策を要望した。ピアサポーターとして活動している人が増えている。周りに障害を理解してもらい、働く仲間としても認知してもらいたい。

障害のある人が行政に望むことの 1 位は「医療費の負担軽減」である。また精神障害のある人の望むことは「周りに障害のことを理解してもらいたい」が 1 位。普及啓発では、当事者会としての活動の紹介や自身の経験や障害特性について理解してもらいたいという発表を行った。

⑤長野市ふくしネット（長野市自立支援協議会）に委員として参加当事者会として地域でいこう委員会（地域移行部会）や当事者部会に委員として参加。長野市の障害福祉に対する施策提言と基幹相談支援センターやにも包括に関する施策提言。2024 年 2 月に、にも包括（「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム」）の為の協議会に出席。基幹相談支援センターの設置についてもピアサポーターを配置してもらえるように当事者部会の方と協働して長野市ふくしネットに施策提言を行った。

⑥長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業の実施

ピアサポーター養成講座を開催した。参加人数…延べ 122 名。面接・電話による相談支援。ピアサポーターとして学び、実践や活動の場が増えることを目指した。相談支援にあたりスタッフの研鑽に努めた。経験豊富なスーパーバイザーからスーパービジョンを得て相談の質の向上を目指した。相談者の立場、気持ちに寄り添えるように傾聴の仕方、質問や返答により相談者の気持ちがエンパワメントされることを学んだ。

⑦ピアサポート活動の推進 来年度の長野県の新規事業

「入院者訪問支援事業」に向けて 令和 6 年度入院者訪問支援事業の研修に参加（長野県ピアサポートネットワークとして）検討した。同事業は精神科病院に市町村同意で入院した医療保護入院者に対する権利擁護活動として行う。入院患者の権利擁護の為、二人一組で病院を訪問し、医療側とは違う、中立の立場で入院者をエンパワメントする。長野県でも事業の実施に向けて実行委員会を立ち上げ、事業を実施する予定。2023 年 1 月（大阪）2 月（東京）厚労省研修に参加。⑧運営や経営について 安定した運営に努めたが、地域活動支援センター・ポプラのスタッフが体調により休むことでシフトが組みにくくなり、特定のスタッフの負担が重くなった。業務の合理化・効率化と負担軽減は今後の課題である。職場としては当事者スタッフの体調に配慮するなど合理的配慮のある職場づくりに努めた。苦情対応地域活動支援センター・ポプラに第三者委員を設置。2 名の委員が承認された。（ポプラ通信 9 月号に掲載）

令和 6 年度 NPO 法人ポプラの会事業計画・運営課題

・会員や地域に資することができる活動を行う。
・おかげ様で今年でポプラの会設立 20 年なので、御祝いの会を開催したい。その企画については皆さんにもご意見を頂きたい。
・ピアサポート活動の推進や長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業の充実化を図る。
・長野県ピアサポートネットワークの代表・事務局として活動の推進を図る。
・当事者会として施策提言を行う。特に福祉医療窓口無料化の実現を図る為に関係者と連携を図る。
・会員の皆様のニーズを知り、施策提言に活かせるようにしたい。
・予算の中で充実した活動を行いたい。地域活動支援センター・ポプラではスタッフも体調管理を行い、合理的配慮の中で働き良い支援を行う。人件費（最低賃金）も上がる予定なので、支出のコストカットを図る。事業の効率化を図り、内容を絞っていくことが課題。予算案を二か月に一度、作成、見直しする。
・広報を行う。会員になって頂く為やポプラの会の活動を知って頂き活動にご参加頂くためにリーフレットの作成を行う。

旧優生保護法は憲法違反 国に賠償命じる判決

2024 年 7 月 3 日 NHK・HP より

7 月 3 日、旧優生保護法のもとで障害などを理由に不妊手術をされた人たちが国を訴えた裁判の判決で最高裁判所大法廷は、旧優生保護法は憲法違反だとする初めての判断を示した。その上で「国は長期間にわたり障害がある人を差別し、重大な犠牲を求める施策を実施してきた。責任は極めて重大だ」と指摘し、国に賠償を命じる判決が確定した。戸倉裁判長は「旧優生保護法の立法目的は当時の社会状況を考えても正当とはいえない。生殖能力の喪失という重大な犠牲を求めるもので個人の尊厳と人格の尊重の精神に著しく反し、憲法 13 条にも違反する」と指摘した。また障害のある人などに対する差別的な取り扱いで、法の下での平等を定めた憲法 14 条にも違反するとして「旧優生保護法は憲法違反だ」とする初めての判断を示した。国の施策の実施に際して責任は極めて重大だ」として原告側の訴えを認め、5 件の裁判のうち 4 件で国に賠償を命じる判決が確定した。宮城県原告の裁判については訴えを退けた 2 審判決を取り消し、賠償額などを決めるため仙台高等裁判所で審理をやり直すよう命じた。不法行為から 20 年を過ぎると賠償を求める権利がなくなるという「除斥期間」については、「この裁判で、請求権が消滅したとして国が損害賠償を免れることは、著しく正義・公平の理念に反し容認できない」として認めなかった。1996 年まで 48 年間続いた旧優生保護法は精神障害や知的障害などを理由にした不妊手術を認め手術を受けた人はおよそ 25,000 人に上るとされている。長年の障害者の権利侵害に対して国が謝罪した。他の障害者施策にも障害者の人権が尊重されることに波及されること、今後も被害に遇われた方々の一刻も早い救済を望む。7 月 17 日国は原告に謝罪した。一時金 330 万円から損害賠償は一人 1,500 万円、配偶者も 500 万円と引き上げられた。（対象の手術は 1948（昭和 23 年）年から 1996 年（平成 8 年）に手術を受けられた方が対象です。）補償の対象となる方も裁判を起こしている人だけでなく実際に強制不妊手術を受けて未だ相談できない方も対象となる様に救済に向けて国会も動いている。とても甚大な被害ゆえに周りに相談できない方もいらっしゃるかもしれません。

以下の相談窓口があります。個人情報・守秘義務は守られます。



旧優生保護法に関する長野県の相談窓口 **電話番号は 026-235-7143（専用番号）**

受付時間は 8：30～17：15（月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。）FAX 番号は 026-235-7170

生活の見直しあれこれ



秋に向かって果物等美味しい季節となりました。その一方で食費、光熱水費など軒並み値上がりで皆様も生活で工夫されていることも多いと思います。家計のやりくり、睡眠、食事・栄養についての情報の掲載をします。これから涼しい日も増えます。夏の疲れも出る頃ですが、なるべく元気で健康に秋を楽しみたいですね。

「賢い節約生活を始めよう」～ 基本から項目別の節約ポイント

節約する必要は人によって違いますが、メリットは節約することで先の生活に苦勞をしない為の「先行投資」になります。節約の基本ポイントは日々の生活の中で「癖付け」することで自然と継続できます。第一歩として家計簿をつけて、収入と支出を把握し、無駄がないかチェックします。ただ節約するだけではモチベーションは上がらないのでお金を貯める目的を明確にしておくことと継続しやすいです。無理のないコストカットで叶えられるゴールを決めます。どのくらいのお金を使えるかを把握することで「節約＝我慢」と思わずに取り組めるかもしれません。

水や電気を使い過ぎていないかチェックしてみましょう。シャワーを浴びる時も水を止めたり、節約シャワーヘッドに付け替えるのも一つの手です。電気代は使っていない部屋の電気を消し、使わない器具のコンセントは抜きましょう。寿命の長いLED電球に付け替えたり、省エネ家電に買い替えるのも初期費用はかかりますが、長い目で見たら電気代を抑えることができます。固定費では保険料の見直しで保険料を削減できるか検討してみましょう。通信料は自宅にインターネット回線を引いている場合は、基本料金と使用頻度の釣り合いが取れているか確認しましょう。契約時やパソコン購入時に勧められたプロバイダーでは割高になっているかもしれません。携帯、スマートフォンも契約時のプランを見直すことで無駄を省けるでしょう。食費の節約は我慢することなく食費を節約してみましょう。冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行き、本当に必要な物だけを購入しましょう。(これがなかなか難しいです(^^);)食品の無駄をなくす為にも冷蔵庫の中を整理整頓して、どこに何があるのか一目で分かると良いですね。一週間の献立を立ててから買い物に行くとか、買い過ぎをしない為にネットスーパーを利用して予算の中で買い物できると効果的です。献立を決めてまとめ買いをすると無駄な買い物を減らし、献立に悩む時間の浪費やストレスの軽減にも繋がります。おかずの作り置きは食材を使い切ると光熱費や時間まで節約できます。節約しても栄養のある健康に良い物や美味しい食事をしたいですね。インターネットや雑誌にも美味しいレシピがあるので、活用して節約が楽しくなることが理想です。外食もクーポン等を利用して安く食事したり、あまりストレスを溜めない様にして、毎日の小さな目標を重ねて、将来の自分の目標を達成できる様に節約できると良いです。

引用：雑誌 Domani 掲載記事 (長野県 信州省エネ家電購入応援キャンペーンの情報は長野県 HP 参照)

健康で元気に過ごしたい！！

ここでは睡眠と食事についてピックアップします。

質の良い睡眠のとり方

体を睡眠に適した状態に整えて睡眠の質を高めるために、日常生活の中で取り組めることはたくさんあります。・就寝3時間前までに夕食を済ませる・アルコールは就寝2時間前、カフェインは就寝4～6時間前から控える・温かい飲み物で体温を上昇させる・就寝前の入浴は湯温38～40℃程度で20～30分間にする・適度な運動をする・長すぎる昼寝や夕方以降の仮眠、寝落ちを避ける・就寝前に電子機器を操作しない・起床後はすぐに日光を浴びる (医学博士 柳原万里子)

健康に良い食事・献立づくりのコツ

朝食は必ず食べるようにしましょう。夕食で摂取したブドウ糖は寝ている間に使い果され空っぽの状態です。朝食を食べないとブドウ糖が補給されず頭がぼんやりした状態で過ごすことになってしまいます。体内時計をリセットするのに大事です。昼食は糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルを摂りましょう。一週間の献立を考える時は先ず主菜のメニューを決めて、肉と魚は1：1が理想です。副菜はスーパーのお惣菜、レトルトや冷凍食品等利用するのもひとつの手です。理想的なのは朝食：昼食：夕食＝3：4：3の割合です。(岩見管理栄養士ブログより引用)

主食	役割	体のエネルギー源となるもの	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1食で1品、1日3回 ✓ 炭水化物の重ね食いをしないように(ご飯と麺、パスタとパンなど) ✓ アルコールは栄養面で炭水化物の代わりにならないので、主食も食べるようにする
	主な栄養素	炭水化物・食物繊維	
	食材の種類	 ご飯 パン 麺類	
主菜	役割	体をつくるものになるもの	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1食で1品、1日3回 ✓ 揚げ物は1日1品までに
	主な栄養素	たんぱく質・脂質	
	食材の種類	 肉類 魚類 卵 大豆製品	
副菜	役割	体の調子を整えるもの	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 野菜料理を1日4～5品とるようにする ✓ 汁物を見たくさんにしてもOK
	主な栄養素	ビタミン・ミネラル・食物繊維	
	食材の種類	 野菜類 きのこ類 海藻類	
牛乳・乳製品	役割	カルシウムの供給源	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 牛乳でコップ1杯分(200ml)が目安 ✓ 食後のデザートとしてもOK
	主な栄養素	カルシウム・たんぱく質	
	食材の種類	 牛乳 ヨーグルト チーズ	
果物	役割	体の調子を整えるもの	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1日200gが目安 ✓ 間食としてとってもOK
	主な栄養素	ビタミンC・カリウム	
	食材の種類	 果物	