

平成26年度 第19回 生駒精神障害者ひだまり後援会 総会

■活動報告 ■会計報告 ■事業計画(案) ■予算案・・・のほかひだまり後援会の取り組みをご紹介します。講演会やイベントに関するご希望・ご意見のアンケートコーナー。精神障害者の家族会コーナー。■ひだまりCLOVER機関誌ご紹介。

第19回 こころの市民講座

平成26年 7月26日(土) 午後2時～4時 (開場午後1:30)

■場所 生駒市コミュニティセンター(セイエイビル) 4F研修室

■講演 講師/精神科医(生駒もとまちクリニック院長) 植田昭一 先生

こころの健康について考える

生きづらさを感じながら何とか日々を送る人が多い、「こころの健康」とはどのようなことなのか… また、誰もがかかりうるこころの病、その上手なつきあい方は…

参加資料費 500円 障害者は無料：手帳をご提示ください



マイサポいこま

「こころの市民講座(第19回・第20回)」に生駒市市民活動団体支援金を!! 推薦期間は7～8月です。(市民だより)の(推薦書)に推薦団体として「生駒精神障害者ひだまり後援会」と記載して投函して下さい!!300人の推薦が必要です。

平成25年度マイサポいこま (トーク&ライブひだまりで申請)の「支援金交付確定通知書」が送られてきました。

交付決定額は **156,944円** でした。皆様のご推薦によつての支援金です。ご協力ありがとうございました。

本年度のひだまり後援会は「こころの市民講座」でエントリーしています。

2014年度

生駒市広報「マイサポいこま」紹介冊子掲載のこの告知をご覧になって昨年度に引き続き、お知り合いにも

9 番への投票のお勧めを
お願いいたします。

9 こころの市民講座(第19回・第20回)

第19回 地域に根差した精神科医療を展開されている、生駒もとまちクリニック院長 **植田昭一** 先生による講演 (2014年8月予定)

第20回 記念映画とトークショー (2015年2月予定) ■イタリア映画 ■

人生、ここにあり!

これは おもしろい! 精神科病院を退院した人たちが ドタバタ・イキイキと自分を生きる イタリアではじまった本当の「しあわせ革命」観てちょ~だい!

2009年イタリア・ゴールデングローブ賞受賞
2009年ダヴィド・デ・ドナテッロ賞受賞

映画の後は 精神障がいがある仲間による トークをお楽しみください

参加費：500円
障害者：無料 (障害者手帳をご提示ください)

生駒精神障害者ひだまり後援会
〒630-0256 生駒市本町7番14号 ブルームビル3F
コスモールいこま内 TEL0743-73-0900 (代表：神澤創)

精神障害者の家族の会ひだまり家族会 2014年7月・8月・9月 例会予定

- 7月例会 19日(土) 1時30分～4時 (定例会は毎月第3土曜日に行っています)
- 8月例会 16日(土) 1時30分～4時 日時変更の月もありますので、下記(上村)まで
- 9月例会 20日(土) 1時30分～4時 お尋ねの上ご参加ください。

- 通常例会 会場 生駒市市民活動推進センターららポート3階
- 会費 1月300円(年3,600円) 新年会等レクリエーションは別途参加費必要
- 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

■生駒精神障害者ひだまり後援会 生駒市内の精神障害者に関する活動に関して必要な支援を行い、もつて地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする会。年会費一口2000円 事業：トーク&ライブひだまり(年1) こころの市民講座(年2) ◆連絡先・コスモールいこま内 TEL0743-73-0900

ひだまり

HIDAMARI CLOVER

〈ひだまりクローバー〉

第15号

2014

夏

麦茶一杯 こころ涼やか ひだまりの午後

どんな病気でも
ちゃんと治療を受けて
あかるく元気な精神障がい者として
生駒の街で活躍してほしい。

順番では全国三番目、内容的には日本一!
奈良県の**精神障害者の医療費助成制度**が
県会で可決。今度は私たちの街 生駒市での
この制度の可決が望まれます。



- 「精神障がいを持つ人にも身体障がい・知的障がいを持つ人と同じように全科通院医療費の助成を実現して欲しい」との要望が本年3月25日の奈良県議会で可決成立しました。(平成26年10月全県一斉実施)
- 奈良県精神保健福祉ジャーナル「マインドなら」*1は「日本一の医療費助成、奈良県10月実施自動償還へ」と報道し、当事者・家族・支援者の運動と、議会・行政など関係者の理解協力の足取りを **地道な運動の成果** と報告しています。また手帳3級の市独自の拡大適応も切実に望まれています。
- 精神障害者福祉手帳*2の1級・2級所持者は歯科を含む全科の通院と入院の治療費が、一部負担をのぞき差額が自動的(自動償還払い)に還付されます。手帳の3級と手帳を持たない人は、自立支援医療(精神通院医療費助成事業)*3が適応。

生駒の精神障がいを持つ人にも・・・
生駒山麓公園・ふれあいセンターでの「障がい者就労支援」の利用を!
生駒市・ひだまり家族会・社会福祉法人「萌」・指定管理者などとの話し合いが始まっています。

- 指定管理者団体(株式会社モンベル・社会福祉法人 **ガンバレ生駒市** 青葉仁会 共同体)が運営を始めています。生駒山麓公園・野外活動センターやふれあいセンターについて「精神障がいを持つ人にも身体障がい・知的障がいを持つ人と同様に、就労支援 訓練の利用を」実現のため生駒市は責任を持ち関係者の前向きな話し合いの機会を設定・実現させてください。

障害者の就労支援・訓練が始まります
このあたりがご存知! 山麓公園 + ふれあいセンター

*1 奈良県精神保健福祉ジャーナル「マインドなら」:1991年に発刊。奈良県下の精神保健福祉に関する情報誌。精神障害の会、家族会や支援者の活動報告等を北和・西和・中和の地域に分けて掲載。
*2 精神障害者福祉手帳:精神障害者が一定障害の状態であることを証する手帳。各種支援策(施設利用料・無料や減額など)を請じやすくするなど、精神障害者の自立と社会参加の促進を目的としている。
*3 自立支援医療(精神通院医療費助成事業):通院中で、治療を受ける必要がある精神障害者を対象に、医療費の一部を助成する制度。通常の3割自己負担が、この制度を利用して原則1割に軽減されます。

ご家族、ご親戚、友人の方々に、こころの不調について「ツライんです。シンドイんです。不安で・・・」などの話を聞いたり、気付いたりしたときは、**ためらわないで相談を受ける事や、場合によっては専門医の受診を薦めてください。**



ひつじが10,000匹
眠りたくても 眠れない

ああ！コンプレックスでつぶれそう
眠りたくても 眠れない

動悸、ヒア汗、電車もつらい
眠りたくても 眠れない

生駒市民の皆さんへ・・・

- 気づいていますか、こころの不調？
- 精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。他人事ではありません。
- 家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせることも知ってください。
- 人格と個性を尊重して互いに支え合う共生社会を共に作りあげよう。
- 不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談しましょう。
- サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。
- 無理しないで、「こころも身体も」
- 早期発見、早期治療が回復への道です。
- 出会いは理解の第一歩。
- 自分でこころのバリアを作らない。



■ 2004年に 出された【こころのバリアフリー宣言】です。10年後の今も、誰にでも共通する「こころの健康」の心構えだだと思います。
■ ひだまり後援会では年2回の「こころの市民講座」を行っています。相談機関や医療機関の一覧を含めいろいろな資料の提供も行っています。

兄が「シンドイ・会社に行けない」といだし、不安定な精神状態になった時・・・⑦

1970年 私は家電会社で駆け出しのグラフィックデザイナーとして働き始めていました。前の号で私は「精神障害者の家族の会を始めよう、兄の社会復帰を考えよう」と書きました。ただこれは、自分自身の思いつきではありません。19才の青二才モノ知らずの若造の発想では無かったのです。
この年は大阪万博の年で、景気・心情とも、世の中が沸き立っていました。私も万博の各国の施設にレジスターを屈けるなど、デザイナーの仕事でなくとも日常がめまぐるしく、兄の精神障害を考えるより 動き回っている方がおもしろくてあつという間の一日一日を楽しく過ごしていました。
そんなある日、母が珍しく私の勤め先に電話をかけてきま

した。毎日家で顔をつきあわせていてもあまり話しをしていません。まだ中の兄が大学に行っており、経済的にもシンドイ、母も当時工具メーカーで働いていました。ただ母は母なりに、入退院を繰り返している兄の事では なすすべもなく憔悴していたのです。電話はトツトツとした母の頼み事でした。「今日の日曜日、兄ちゃんの病院のケースワーカーさんに誘われてんねん。他の人や先生も来はるらしいし、お母ちゃん一人でよう行かん。あんた一緒に行つてえな〜」
これが、私と精神障害者の家族会との繋がりととなりました。しかし、すんなり精神疾病や社会の事が分かる年齢ではありません。「ああ、うつとしいな〜」が正直な気持ちでした。(坪田)

「夏が来た！」

今年も夏が来ました。子供たちは長いお休みに大喜び、昼間はプール、日が暮れてからは花火や盆踊りなど楽しいイベントがたくさんあります。

障害を持つ人にとってもこの夏は、ちょっとわくわくする季節になりそうです。現在、関係者の間では「医療費助成制度」と「山麓公園ふれあいセンター」という2つの話題に注目が集まっています。

医療費助成制度は精神障害を持つ人も身体や知的障害を持っている人と同じように内科や外科の通院にかかる医療費の助成を受けられるようにしようという話、ふれあいセンターで



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU
帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理科学研究科教授 [研究領域] カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高める実践的なアプローチに関心があります。最近では自殺対策や精神障害者支援など、主にコミュニティで活動しています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会座長、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

は障害を持つ人たちが働く場所となるよう、色々と考えてくれることになっています。汗を流して働く喜びを感じるのはとても貴重な体験であり、自分自身の可能性を再発見し、自信を高めることにも役立ちます。何より冷たい飲み物がおいしくなります。暑い日に家の中にも楽しいことはあまりありません。帽子をかぶって外に出れば、明るい陽射しの中に夏の勢いを感じることができはります(ただし、紫外線対策はお忘れなく)。

暑い夏に熱い議論が巻き起こり、勢いに乗って新しい動きが加速してくれることを期待しましょう。いつもとは一味違う夏になりますように。

精神障害者の支援は 家族に押しつける支援から 社会的支援へ

ひだまり後援会 員の 声 H・H

私は家族として、精神に障害を持つ人達に本質的に希望を与えることができる医療や支援態勢が欲しいと切実に願っています。日本ではACT*(認知行動療法)などがありますが、まだまだ個人レベルです。国の支援の充実に望まれるところです。
実際のところ精神の障害を持つ人達の多くは30代40代の安定期にあっても今頑張つて薬を飲み続けていけば病気が治るという保証は無く、かなり絶望感にさいなまれているのです。
病気が治るといふ希望があれば誰でも頑張れますが、当事者自身が薬の重篤な副作用を経験し病気がそのものや、医師や親の言うことに懐疑的です。精神疾患を受け入れるということは大変難しいものです。それは絶望のはてに行き着くところだからです。
「歳をとつたらよくなるよ」とか「20年ぐらいたつたら良くなるよ」という言葉はなんの励ましにもな

りません。絶望感をさらに高めるだけです。「今」が大事なのです。医師は慎重かつ的確な診断を下し、薬は本当に必要な人のみに必要最低量を処方し、親は病気の症状なのか別の方法で気分転換ができるのかを考察し、安易に医師に薬の量を増やさせるような事をいつてはなりません。
突然死も多くみられます。急性期を除けば薬を多量に摂取しても効果は無く重篤な副作用をまねきません。親も当事者も医師まかせにせず再発や副作用を防ぐためにはどうしたらよいか考える事が大切だと思えます。
親や周りの人も当事者を子供扱いしないことです。家族の重要な一員として認め「何も出来ない人役に立たない人守つてやらなければならぬ人」と思う隠れた優越感を捨てることです。親がなくなつても一人で立派に生活している人もたくさんいます。親が出来ることは、大きなところで見守り時々勇気づけることだけです。
社会が経済効率優先を見直し、人間の多様性を認めなければ精神を病む人は増えるばかりです。



*ACT: 編集者がこんなものを見つけました。(東京・目黒区の「青い空」より) 認知行動療法 ACTはその名の通り、アクセプタンス ((Acceptance: 受け入れること) およびコミットメント (Commitment: 行動をコミットすること) を重視する心理療法です。言い換えれば、心配や不安や恐怖をコントロールしたり押さえ込もうとしてエネルギーを浪費するのではなく、そうしたつらい感情と上手につきあひながら、どうしたらより豊かな人生を送ることができるかという前向きな活動にエネルギーを使おうということです。