

■「ひだまり後援会」は精神障害を持つ人たちが、住み慣れた街で、自分らしく、当たり前のような生活ができるよう、支援しています。今回は「コミュニティスペースはなな」を紹介。

就労継続支援事業(B型)

コミュニティスペース **はなな**

「体力をつけたい」

「まずは生活リズムを整えたい」

「自分のペースで働きたい」

「仕事がしたい」、「働きたい」

コミュニティスペース **はなな** はそんな精神障害を持つ人を支援します。

☆軽作業

内職作業を中心に、イコマ製菓のラムネや乾燥しらすの袋詰めなどを行なっています。単純作業なので、気軽に取り組みます。

☆製菓

甘い香りに包まれながら、計量・成型を行います。「お菓子作りをやったことがない」という方でもできる作業です。作ったケーキは委託して販売したり、市役所内や様々なイベントで直接販売します。

☆地域情報誌の配布

月に2回、地域情報誌の「マイタウンなら」を配布しています。一軒ずつ歩いて配るので、体力をつけたいという方におすすめです。

☆その他

昼食づくり みんなで食べる昼食を作ります。予約をすれば、一食300円で食べられます。

ミーティング 毎週金曜日に実施。はななの活動を話し合っ決めていく大切な場です。

レクリエーション 月に一回、レクリエーションを企画しています。キャンプや焼き肉、カラオケなど楽しめるようみんなで企画しています。



内職をしている様子



お菓子作りの様子

情報誌を配布している様子

◆◆「はなな」利用者の声◆◆

☆充実して過ごせる場所

★生活リズムを整える場所

☆いろいろな人とふれあえます

★気楽に過ごせます♪

☆自分らしくいられる!

★なごやかな雰囲気のところ

☆地域との交流ができます

★お金を稼ぐところ

◆「はなな」一日の流れ◆

9:00 開所

9:30 朝礼

10:00 活動

11:50 昼休み

12:50 昼礼

13:10 活動

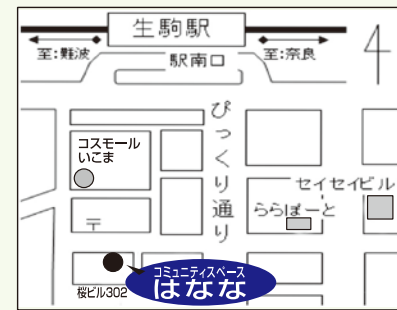
15:00 掃除

15:20 終礼

17:00 閉所



近鉄「生駒駅」より、南向きに徒歩4分です。



- ◆所在地 〒630-0256 生駒市本町6-2桜ビル302
- ◆TEL 0743-73-1050 FAX 0743-73-1054
- ◆ホームページ <http://www.moe.or.jp/>

◆◆◆ご利用案内◆◆◆

ご利用には、お住まいの市町村担当窓口にご相談・申し込みが必要です。
生駒市在住の方：生駒市福祉支援課 TEL0743-74-1111
生活支援センターコスモールいこま TEL0743-73-7000
*なお、ご利用の際には法律に基づいた利用料が必要です。

◆◆◆開所日時◆◆◆

月曜～金曜日 9時～17時
※土日・祝日は休み(閉所)です。
※年末年始・お盆は休みです。
※イベント参加時、レクなどにより開所日時、活動内容を変更することがあります。

報告 第13回 こころの市民講座

■日時 8月20日(土)

生駒市図書館3階市民ホール

■講演講師 大阪産業大学人間環境学部教授/なかがわ中之島クリニック院長

中川 晶先生

「うつを遠ざける15の方法」は、PHP研究所より出版されています。

ストレスからくるの病気の種類とは、「うつ病」「神経症(ノイローゼ)」「心身症」などです。症状としては憂うつ状態、イライラ、ストレスからの体調不良などです。うつ症状が認められる精神疾患はうつ病性障害(これはうつ病状だけ)と、双極性(うつ症状と躁症状の両方)です。今日の話は「うつ状態」のみのお話をします。

「うつ病」の三要素は「憂うつ感、不安・焦燥、おっくう感」です。からだに現れる症状として「頭痛・動悸、便通異常、食欲低下、睡眠障害など」ここに現れる症状として「日内気分変動、決断力低下、おっくうさ、不安焦燥など」です。そして私が何を言っても言いたいのは「治る病気」だということです。中川式のうつ病養生の心得は「ゴロゴロ・ブラブラ・ポチポチ」の三段階をお勧めしています。さて、今日お伝えしたい「**うつを遠ざける15の方法**」をお話ししましょう。

うつを遠ざける15の方法 -その1- 1
自分にもどる時間を作る。



自分はどう考えているのかと...
他の人に巻き込まれない時間をつくること大切です。

うつを遠ざける15の方法 -その2- 2
楽しかった昔を再現してみる。



あなたの中の子どものころを探しに行きましょう。こころが楽しめば、うつなんて遠ざかっていきますよ。



うつを遠ざける15の方法

～今日からできる心の処方箋～



うつを遠ざける15の方法 -その3- 3
「流れ」に目を向ける。



自分の幸福は自分の中しかありませんよ。
静かで穏やかなところを取り戻すことです。

うつを遠ざける15の方法 -その4- 4
感情的その日暮らし。



身動きがとれないという状態に陥ったとき、
今後の見通しはとりあえず横においておくこと。

うつを遠ざける15の方法 -その5- 5
一大事なんてざらにない。



問題となっていることを客観的な目で見直してみることで、こころのおもりは軽くなります。

うつを遠ざける15の方法 -その6- 6
「酸っぱいブドウ」やってみる。



イソップ童話です。

たわわに実って美味しそうなブドウ。「おいしそう」。キツネは何度も何度もジャンプを繰り返しましたが、どうしても届きません。諦めざるを得なくなり、最後にこう言います。「あんな酸っぱいブドウはこちらから願い下げだ!」。これって負け惜しみですよ。単に「我慢」するよりこころにも負担がかからないから、時には「負け惜しみ」ってけっこう大事なんです。

うつを遠ざける15の方法 -その7- 7
日なたぼっこでリラックス



日なたぼっこはれっきとした医学に基づいた方法です。メラトニンというホルモンが、日光を浴びて15時間後に穏やかな睡眠に導いてくれるのです。

うつを遠ざける15の方法 -その8- 8
散歩のすずめ。



散歩によって、普段から神経伝達物質の流れを調整しておくことは、うつ病の予防にはとても大切なことといえます。

うつを遠ざける15の方法 -その9- 9
正しいグチのこぼしかた。



グチは使い方さえ間違わなければ、かなり上手な不満解消法となります。相手がグチっているときはこちらが聞き手になる、次はその逆。「相補型」の会話が望ましいのです。

うつを遠ざける15の方法 -その10- 10
日記をつける。



うつを遠ざけるためには、毎日日記をつけてみるのもいい方法です。まず自分の行動や思考を振り返ることで、ネガティブな出来事と少し距離感が出てきて客観的になれることです。

うつを遠ざける15の方法 -その11- 11
こころに。良い食事を。



過食は多くの問題を引き起こします。心の健康にも少食、粗食が基本的に良いようです。

うつを遠ざける15の方法 -その12- 12
五感に意識をむける。



体操やヨガなど身体に意識を向け、その時の自分の状態、つまり「今、ここ!!」にこころを向けていると、言語による心理療法も、より入りやすくなります。

うつを遠ざける15の方法 -その13- 13
視点をグッと引いてみる。



うつにならないコツの一つは、視点をできるだけ問題から遠ざけることです。とるに足らない問題であることが見えてきますから。

うつを遠ざける15の方法 -その14- 14
「自分物語」を書く



自己表現をしないと自分がどんな人間なのか分からなくなり、気力がなくなっていく。自由に表現して、その楽しみを知ってください。

自分にもどる時間を作る。15

最後にもう一度...毎日少しでもかまいません。一人になって自分にもどる時間を持つこと🌻