



神澤 創
KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学教授 文学修士
心理福祉学部 心理学科
【研究内容】心の健康について臨床心理学の立場から研究をしています。カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高めるための実践的なアプローチにも関心があります。最近は主にコミュニティで活動しています。【学外研究活動・経歴】日本心理学会、日本心理臨床学会員、奈良県自殺対策連絡協議会座長、臨床心理士

ひだまりCVLOVER 連載vol.1

「目立たないのもいいけれど」

「ひだまり後援会」の集まりに始めて参加させていただいたのは、確か2年前だったと思います。それまでこういった集まりに参加する機会が少なかったので、後援会設立の経緯や活動についてはその場で学ぶという感じでしたが、お話を聞いているうちに、この後援会が皆さんの志で成り立っていることがよくわかりました。そして、行政をはじめ、より多くの方々に精神障害の問題をもっとよく知りたい必要があると改めて感じました。

精神障害をお持ちの方が昼間の時間を気持ちよく過ごされる場所として「ひだまり」※の様な施設はとても大切な存在だと思うので

すが、その空間を維持していくことは容易ではありません。費用や施設、人の問題もありますそしてなにより、地域の皆さん精神障害に対する理解が求められます。

そのためには、毎年続けておられる講演活動などを通じて、施設の意義やあり方を知っていただく必要があるでしょう。私は大学の講義や講演など、機会のあるごとにこのようなお話をするように心がけています。

ひとつそり、目立たず、穏やかな場所であるのも素敵ですが、大切なこの場所をより多くの方々に知っていただき、ご支援いただけるとありがたいですね。

※多機能作業所・ひだまりショップ

ひろげよう! あいの輪 こころの健康。…「ひだまり後援会」は精神障害者のいこいの場と働きの場を後援します。

第16回 トーク&ライブひだまり 2011 予告 12月10日(土)午後1時30分~3時30分(受付・午後1時) 参加協力券 1,000円

会場 生駒市コミュニティセンター文化ホール(セイカビル)
生駒駅北側ひぐらし通り東交差点を右折

- ① 精神障害者のための3施設・活動の紹介
- ② 楽しいライブショー(管・絃・歌・手話の歌)
協力:手話グループ「カンナ」



夢を紡ぐ★琴の調べ

吉岡 紗子

日本の伝統楽器を
生駒の小・中学生が楽しく
みんなで歌います

●主催 生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)

後援 生駒市、生駒市教育委員会、(社福)生駒市社会福祉協議会、生駒市PTA協議会、生駒商工会議所、生駒市自治連合会、生駒市民生児童委員連合会、生駒ロータリークラブ、生駒ライオンズクラブ、国際ソロブチミスト奈良いこま、生駒市ボランティア連絡協議会、生駒市障害児(者)を守る連合会、生駒市手つなぐ育成会、(社福)いこま福祉会、(NPO)あけい、(NPO)地域活動支援センターぶらぼう、生駒市身体障害者福祉会、(社福)宝山寺福祉事業団、近畿ケーブルネットワーク株式会社、奈良新聞、奈良県精神障害者地域生活支援団体協議会、(NPO)奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)、精神障害者家族会ひだまり会、(社福)萌、奈良県郡山保健所 (予定)

問い合わせ 事務局: 地域活動支援センター コスモールいこま内 TEL 0743-73-0900

●ひだまり後援会会員さんにお願い: 同封しています「トーク&ライブ2011」参加協力券は当日・会場受付で示していただき、1,000円をお支払いください。

ひだまり家族会 10.11.12月の家族会例会予定

「ひだまり家族会」は、生駒市内の精神障害を持つ人の家族の会です。親・兄弟・配偶者・その他の親族が、お互いのシンドさ、辛さを報告しあい、精神疾患や障害についての知識を深めています。また、医療や福祉についての課題をまとめ、行政に要望しています。例会は毎月第3土曜日に行っています。レクリエーションや講師を招いての学習会(後援会とともに)も年に数度、開催しています。日時変更の月もありますので、お尋ね(右記)の上ご参加ください。

■10月例会 15日(土) 1時30時~4時

■11月例会 19日(土) 1時30時~4時

■12月例会 17日(土) 1時30時~4時

■例会会場 ララポート 生駒 3階

■会費 1月 300円 (年3,600円)

■連絡 TEL 0743-73-0900 (コスモールいこま内)

「ひだまり クローバー」

発行/生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)
〒530-0001 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田博方
連絡 TEL 0743-74-9652

ひだまり

HIDAMARI CLOVER

2011 秋 第4号

厚生労働省が「精神疾患」を加え五大疾患とすると発表! 正しく知ろう「こころの病い」

先日、厚生労働省の発表で、がん、心臓疾患、脳卒中、糖尿病の四大疾患に精神疾患も加えて五大疾患にすることとなりました。精神疾患は誰もがかかる可能性のある疾患であり、精神障害は誰もがなりうる障害です。特別なものではないことや、相談機関や福祉サービスがあることを知って、正しく理解し、精神障害にまつわるマイナスイメージを無くしていきましょう。



新しい生駒の施設(法人「萌」10周年記念会にて)ご紹介(7月23日(土))

ひだまり家族会(生駒市)と、さくら会家族会(大和郡山市)が協力して立ち上げた法人「萌」は発足10年になりました。これを記念して県下の各地域で市民の方々との交流の会を開催しています。生駒では、来春開所する新施設の建設予定地のお披露目も兼ねて、施設利用のメンバーとぴったり通りのお客さんが楽しい一時を過ごしました。



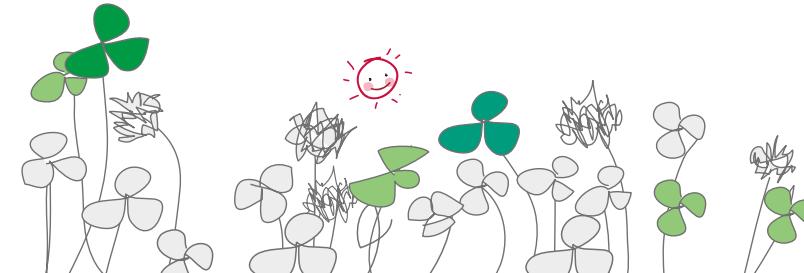
ひだまり後援会2011(平成23年度)第16回総会開かれる(8月20日(土)・生駒市図書会館市民ホール)

植村圭子代表より、世話人会4回、トーク&ライブ実行委員会8回、第11回・12回の心の市民講座の実施、トーク&ライブ2010の開催、機関誌の発行など平成22年度の活動が報告された。そして平成23年度の事業計画については、基本的に前年度に準じる内容とした。また、当会の活動が17年の経過を迎える本年度は、会則改正委員会を設けることを前提とし、議論を重ね、目的を確認し合い、活動スタイルの改善が必要性であることが示された。

生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)

会員の年会費は一口2000円です。現在の会員数は、253名。私たちの活動にご賛同いただき一緒に活動してくださる方、大歓迎です。

◆ひだまり後援会 連絡先・事務局コスモールいこまTEL 0743-73-0900(担当:桑原) / ◆ひだまりクローバー編集については巻末発行連絡先まで



■「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たきの袋詰めなどを行なっています。単純作業なので、気軽に取り組めます。

☆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て決める大切な場です。

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

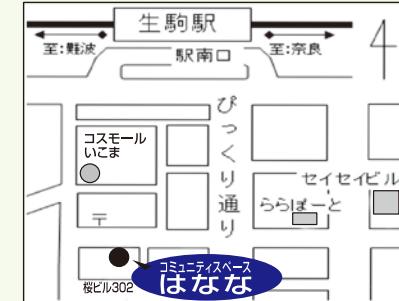
- ◆◆「はなな」利用者の声◆◆
- ☆充実して過ごせる場所
- ★生活リズムを整える場所
- ☆いろんな人とふれあえます
- ★気楽に過ごせます♪
- ☆自分らしくいられる!
- ★なごやかな雰囲気のところです
- ☆地域との交流ができます
- ★お金を稼ぐところ

◆「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)
生駒市図書会館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。



うつを遠ざける15の方法

～今日からできる心の処方箋～

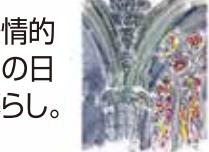


うつを遠ざける15の方法 -その3- 「流れ」に目を向ける。



自分の幸福は自分の中にしかありませんよ。静かで穏やかなこ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- 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- 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- 「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いブドウ。「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ね。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」ってつこう大事なんです。

うつを遠ざける15の方法 -その7- 日なたぼっこ 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- 散歩の すすめ。



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- 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- 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- ここに。 良い食事を。



過食は多くの問題を引き起します。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- 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- 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- 「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、気力がなくなってしまいます。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