

ひだまりCVLOVER ■連載vol. 7 「ひだまり後援会」世話人として

「花粉症」

今年の春は例年より寒暖の差が激しいようです。そのせいでしょうか、桜の開花も早めとのこと、春が来るのはありがたいことです。おっと、ありがたいことばかりではありませんでした。花粉症の方にはとてもつらい季節がやってきたことになります。この間までは風邪予防のマスクでしたが、今度は花粉予防のマスクをしなければなりません。その上、大陸からの黄砂や大気汚染物質PM2.5の飛来と、まさに3重苦の日々を過ごしておられる方もおいでになるのではないのでしょうか。花粉症は本来、人の生存に役立つはずの、異物を排除するための免疫機能が過剰に働いて起きるアレルギー反応なのですが、「過ぎたるは及ばざるがごとし」、過剰な反応は人に災いをもたらす、といったところでしょうか。

さて、3月の市民講座では、よしクリニックの扇谷先生に「不安障害」のお話しをしていただいたのですが、どうやら不安障害も花粉症と似たところがあるようです。不安や恐怖は、もともと人が生きていくうえで重要な役



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU
帝塚山大学教授 文学修士心理学部心理学科
[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関心があります。最近主にコミュニティで活動。[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

割を持っています。不安を感じるからこそ危険な状況避け、注意を働かせることによって自分を守ることができるわけです。ところが、この不安が過剰になり、独り歩きを始めると日常生活に支障をきたすようになります。不安障害もそのようなメカニズムで起きているようです。何事も加減が大切ということですね。さていったん、花粉症になると自然治癒はなかなか期待できないそうです。不安障害が疑われる場合も、一人で悩むのではなく、まずはお医者さんに相談してみるのがよさそうです。そして周囲の人もその人を暖かく見守っていきい

ひだまり家族会(生駒精神障害者家族会) 講演会のごあんない

「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。精神疾患は不安や悩みに振り回されずできるだけ早めに医療を受けることが大切です。また、精神障害についてもできるだけ正しい理解を身につけておきたいものです。そこでわたしたちは講演会や学習会を開き、身近な関心事を中心に一つひとつ学ぶ事にしました。皆さんお誘い合わせの上ふるってご参加ください。

「心病む人の気持ちを理解しよう」

～日常的な対応の仕方～

■講師 カウンセラー 高森信子先生

■日時：2013年 6月15日(土)
10:00～12:00 講演(開場9:40)
13:00～15:30 家族SST実践

■場所 生駒市コミュニティセンター4F大会議室(セイセイビル)

■参加費 500円

■主催：ひだまり家族会(生駒精神障害者家族会)

■お問い合わせ/上村(0743-79-1195)

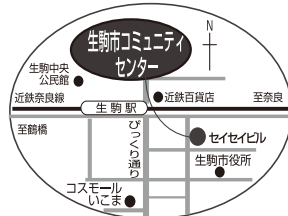
ひだまり家族会2013年4月・5月・6月の家族会例会予定

- 4月例会 20日(土) 1時～4時
- 5月例会 18日(土) 1時30時～4時
- 6月例会 上記ごあんない「講演会」に振り替え。

定例会は毎月第3土曜日に行っています。

日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上ご参加ください。

- 例会会場 生駒市市民活動推進センターららぽーと3階
- 会費 1月300円(年3,600円) レクリエーションは別途参加費要
- 連絡 TEL0743-79-1195(上村)



<講師プロフィール> 「あなたの力が家族を変える」、「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」など統合失調症に関する著書、DVD など多数。家族や作業所スタッフ、ヘルパーさんなど身近な人々の対応の仕方が病気の回復力を高めるという家族 SST(生活技能訓練)療法を提唱され、現在でも全国的に第一線で活躍されておられます。

機関誌「ひだまり クローバー」のご案内

「ひだまり後援会・会報」として春夏秋冬・年4回、機関誌「ひだまりクローバー」を発行しています。会員にはこのほか、「トーク&ライブ(年1回)」「こころの市民講座(年2回)」の案内などをお送りしています。

発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係
〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町 231-5 坪田 博方
連絡 TEL0743-74-9652

2013 ひだまり 第10号



HIDAMARI CLOVER

春

しんどいけれど ひだまりのなか いまはるかにほどける ころ

ひだまり後援会のみなさまへ報告! 「マインドなら」3/4月号より 奈良でも精神障害者に医療費助成を 精神障害の当事者・家族・施設職員と一緒に活動 全県下への要望活動記事を転載。

「精神障害者の福祉医療を実現する奈良県会議(あすならプロジェクト)」が 県内39市町村への要望キャラバンを終え、3月15日、奈良県保健予防課と話し合いました。ひだまり後援会は この活動を支援し、奈良県が身体障害・知的障害と同様の 対応をすることを望んでいます。*

精神疾患は厚生労働省が規定した5大疾病(がん、心臓疾患、脳卒中、糖尿病、精神疾患)の中でも 一番患者数が多い疾病です。特別な病気では無いのです。*

また、精神障害は障害者基本法で身体障害・知的障害と同様に障害と規定されています。 他人事ではなく 誰もが かかりうるのが「精神疾患」です。

誰もがなりうるのが「精神障害」なのです。しかし、経済的理由などで受診を控え苦しんでいる現状があります。

3月15日奈良県との話し合い▼



精神障害者の福祉医療を実現する奈良県会議(あすならプロジェクト)は、1月15日から3月6日の五條市まで、県内39市町村を巡回して要望活動を行っています。少の温度差はあるものの、各市町村とも「当然精神障害者も対象にするべき」と前向きで、「今のままでよい」というところは現在までひとつもありません。編集部は2月21日までに訪問を終えた27市町村のうち15市町村に同行しました。

福祉医療

「精神も当然対象に」

全市町村がキャラバンに共感

奈良県は「精神障害者が負担しているすべての医療費やその生活等への影響について実態調査を行う」と回答!!

実現会議は「福祉医療適用が前提。実態調査の仕組みには当事者、家族、支援者の代表が参画する」と奈良県と確認し、「全面的に協力する」として話し合いを終えた。(3/15)

市町村の意向を一言で言えば、県がやれば前向きに取り組むというもの!!

要望書

実現会議は下記の裏付け資料を添えて、市町村宛てに要望書を提出しました。

- ①精神障害者は体調に波があり、再発入院の可能性が高い。
- ②長期の継続服薬で内臓に負担がかかり、副作用で身体疾患になりやすい。
- ③対人関係の困難から他障害に比べて就労率が一桁低く、稼働能力が乏しい。
- ④疾病の特性で発病時期が特定しにくく、受容も困難なため、初診証明が得にくくておのずと無年金者が多いのが現状。
- ⑤障害の認定基準が抽象的なため、全国的に手帳の等級認定のバラツキが大きい。「重度は1級と限らず1～3級すべてを適応対象にして欲しい。」

5大疾患

- 心臓病 81万人
- 脳卒中 134万人
- がん 152万人
- 糖尿病 237万人
- 精神疾患 323万人

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必要なる支援を行い、もっ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。会員:年会費一口2000円 ◆連絡先:事務局コスモールいこま TEL0743-73-0900 (担当:桑原)

ひだまりCL情報

2011年12月現在

■ 精神障害者とその家族への支援を中心に、事業を展開している主に関西の行政や団体・個人の活動・相談・支援・発言などを紹介します。また、公演や映画、こころの健康に関する出版物の紹介、医療・福祉についてのニュースなどの情報コラムにしていきたいと思ひます。会員の皆さんからの情報をお待ちしています。

今回は、奈良県内の、精神障害の当事者と家族の会をご紹介します。

●下記の各会・グループの定例会は、日時・場所などの変更もよくありますので、参加ご希望の際に、必ずお問い合わせ下さい。

① 奈良県内の 当事者グループなど

■ 桜井市グループワーク（ほっと・スペース）
対象：桜井市在住で精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方。参加希望者は事前連絡が必要。
内容：茶話会 毎月1回 場所：桜井市中央公民館
連絡先：桜井市社会福祉協議会・相談支援事業所「こころ」
連絡先：TEL0744-46-5144(こころ・奥谷)

■ 大和高田市 当事者グループ(夕焼け倶楽部)
内容：テーマ「ひとりぼっちを無くそう」 毎月第3金曜日 場所：なつつ
連絡先：TEL0745-23-8105(なつつ)

■ 当事者自助グループ(なゆたの会)
開所日時：月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝年末年始・お盆休み)
毎月第2・第4土曜日に例会・勉強会 場所：サークルN内
連絡先：TEL0744-23-0745(サークルN)
■ 分かち合い電話Hot-N ちょっと聞いて欲しい! みなさんの喜怒哀楽を分かち合います。毎週月～金曜日(土・日・祝休み) 13:00～15:00 Hot-N専用電話 TEL0744-24-5452(NII)

② 奈良県内の 精神障害者の家族の会

■ 奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)
TEL0743-55-4666(仲田) 奈良県全体の家族会の連合体

■ 奈良市・山辺郡(ともしび会) — 例会：第4日曜日 13時15分～
TEL0742-55-7066(三木) 於：奈良市中央公民館

■ 生駒市(ひだまり会) — 例会：第3土曜日 13時30分～
TEL0743-79-1195(上村) 於：生駒市ららポート

■ 生駒郡(平群町・三郷町)・王寺町・上牧町・河合町・斑鳩町(西和家族会)
TEL0745-74-6203(西村) 例会：第4土曜日 13時30分～
於：王寺町中央公民館

■ 大和郡山市(さくら会) — 例会：第3日曜日 13時30分～
TEL0743-55-4666(仲田) 於：大和郡山市三の丸会館

■ 天理市(天理こころの会) — 例会：第2水曜日 13時15分～
TEL0743-63-0339(藤善) 於：天理市文化センター

■ 大和高田市・御所市・香芝市(すみれ会) 例会：第3日曜日 13時30分～
TEL0745-23-7214(なつつ) 於：大和高田市中央公民館

■ 桜井市・田原本町・橿原市(のぞみ会) 例会：第2日曜日 13時30分～
TEL0744-27-4152(びあぼ〜) 於：奈良県心身障害者福祉センター

■ 吉野(吉野コスモス会)家族会 秋桜-例会：第3土曜日13時30分～
TEL0747-58-0611(南) 於：大淀町老陽館

■ 吉田病院家族会(あらくさ会) — 例会：第3土曜日 13時30分～
TEL0743-67-2444(萩原) 於：吉田病院南館

■ 国立病院機構 やまと精神医療センター 松籟荘病院(松葉会)
TEL0743-54-6375(関野) 例会：第2水曜日 13時30分～
於：病院デイケア棟創作室

■「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、当たり前のできるよう、障害者が利用できる施設や、障害者の活動を支援しています。今回は「コスモールいこま」をご紹介します。

コスモールいこま

精神障害者地域生活支援センター「コスモールいこま」は、世界的な視野[コスモ]をもって地域との架け橋[モール]になるという様々な人の思いを込めて、[コスモール]と名付けられました。

「コスモールいこま」は、地域社会で誰もが自分らしく生活を送ることを目指し、気軽に相談したり、ほっと一息つけるような生活支援の拠点として、また、地域への情報発信地として、一緒に考え、ともに学び、成長できる場でありたいと思っています。



▲生駒市民の夏祭り「どんどこまつり」にビールやジュースの販売で参加しました。

▶現在コスモールいこま(2F)が入っているホリデイビル

■ 開所日
火～土曜日 午前10時～午後6時
(火・木は午後7時30分まで)

■ 休日
日・月・祝日、その他定める日

■ 利用の対象となる方
地域で生活されていて、医療機関に通院中の精神障害のある方や家族の方

■ 利用の方法
まずは、主治医や担当のソーシャルワーカーとよくご相談下さい。

お住まいの市町村の担当窓口や相談支援事業所へ利用相談もできます。

- 見学はいつでもできます。事前に電話などでお問い合わせください。体験利用もできます。
- 継続した利用に関しては登録制となっています。登録を希望される場合は、書類を提出していただけます。
- 登録は一年ごとの更新となります。毎年4月に更新手続きが必要です。

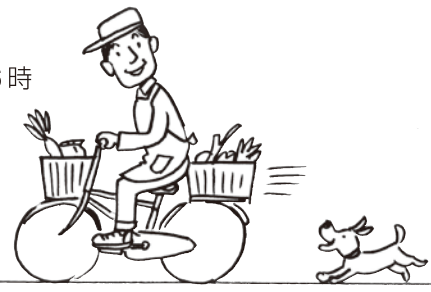
■ 主な活動内容
生活支援
●より豊かな生活を送るための相談や支援を行います。
※個人の秘密は厳守します。お気軽にご相談下さい。

活動支援・憩いの場の提供
自由に過ごせるスペース(談話室)があります。仲間とのおしゃべりや情報交換、読書、パソコンなどそれぞれ思い思いの過ごし方ができます。

- 開所時間中は出入り自由です。
- 毎日、皆で食事を作ります(申込みは自由)。
- レクリエーションや種々の活動の企画など、皆で話し合っで決めていきます。
- スポーツやお菓子作りの活動などもあります。

■ 情報提供
●精神保健福祉の情報から地域のお得な情報まで、種々の生活情報をお伝えします。
●インターネットや図書の閲覧ができます。

■ 地域交流活動
●地域の行事への参加やボランティアとの交流など、地域との交流活動を行っています。
●地域の当事者会活動を応援しています。



▶お昼のメニューをみんなで決めて、順番に調理をします。1つのメニューが料理が楽しくなっています。

写真

「ハイ・ハイ」
これからどんなことをしようか？
スタッフと一緒にこれからの活動を話そう。

■ 施設のご利用案内

1 見学
まずは、お住まいの市町村福祉担当窓口、または相談支援事業所にご相談していただき、見学にお越しください。スタッフが案内・説明します。

2 相談
地域活動支援センターで、やってみたいことや、利用について話し合っていきます。スタッフが無理に勧めたり、十分に説明せずに登録をお断りすることはありません。

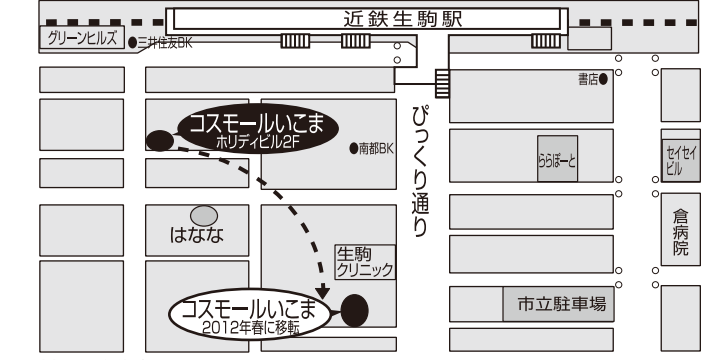
3 体験利用
地域活動支援センターの雰囲気や、どんな活動をしているのかを、お試して利用していただけます。

4 ふりかえり
体験利用をふりかえり、利用についてスタッフと一緒に検討します。必要に応じて、他の施設・機関をお勧めする場合があります。

5. 申し込み
登録を希望される場合、必要書類に記入し提出していただきます。

6. 登録・利用
担当スタッフが決まり、これからのことを一緒に考えていきます。

「コスモールいこま」は2012年春/近くに移転します



地域活動支援センター コスモールいこま
TEL 0743-73-0900 FAX0743-73-7660
〒630-0257奈良県生駒市元町1丁目9-17ホリデイビル 2階(2012年3月まで)