

2013

# ひだまり

HIDAMARI CLOVER

第11号



しんどいけれど ひだまりのなか いますすかぜにほどける ころ

2013(平成25)年度 生駒精神障害者ひだまり後援会 総会・市民講座 ごあんない

日時 **7月27日**(土)午後1:30 **ひだまり後援会 総会**

場所 **生駒市コミュニティセンター**  
(セイセイビル) 4F研修室



総会終了後

第17回 **こころの市民講座**

心の病は決して他人事ではありません。地域でともに生きるために一緒に考えていきましょう。

講演 講師/

## 神澤 創 先生

帝塚山大学大学院 心理科学研究科 教授  
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

### 「こころの健康と地域の暮らし」

**自殺の問題を考える** 午後2時～4時

# わたしはどう生きるの わたしたちは どう生きればいいのか?

生きづらさを感じながら何とか日々を送る人は、かつてないほどに増加しているかもしれない。周囲の気づきや社会的な働きかけが自殺を防ぐ盾になる。

◆主催/生駒精神障害者ひだまり後援会 **参加費 無料**  
◇後援/生駒市社会福祉協議会 **申し込み不要**  
◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま  
TEL0743-73-0900

■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、もって地域にお  
ける精神障害者福祉の増進に寄与するこ  
を目的とする。会員:年会費一口2000円  
◆連絡先:事務局 コスモールいこま内  
TEL0743-73-0900

# マイサポいこま

「マイサポいこま」は生駒市に住む人が、自分たちが支援したいと思  
う市民活動団体を選び、補助金により活動を支援する制度です。

「生駒精神障害者ひだまり後援会」は  
〈マイサポいこまに〉手を挙げています。

「トーク&ライブひだまり2013」に  
生駒市市民活動団体支援金(補助金)を!!

生駒市民推薦期間は7～8月です。(市民だより)と  
一緒に配布される〈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。



♥昨年の「トーク&ライブひだまり2012」で  
はなつかしの「テネシーワルツ」などのJAZZ  
ナンバーと精神障害の仲間のピアノ演奏を  
みんなで楽しみました。「ひだまりパン工房」  
のピザパンもホントにおいしかったです♥

▶総会と市民講座にご参加ください。  
▶マイサポいこまにご協力願います。

団体番号

トーク&ライブひだまりに  
みんな あつまろう

「人間至るところに青山あり」  
緑の山・青い水の清流は、心のオアシスです。  
人と人の間が穏やかな絆で結ばれている街  
「いこま」のために・・・

「他人事ではありません。誰もが精神の疾病にかかり・障害を持つ可能性があります」  
【トーク&ライブひだまり】では障害を持つ方々と歌や体験談で交流を持っています。  
また、「心がしんどいとき、どうしたらいいの?」と年2回の市民講座を行なっています。

生駒精神障害者後援会(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)

\*生駒市広報に掲載される「マイサポいこま」の推薦のための紹介スペース

ひだまりCVLOVER ■連載vol. 9 「ひだまり後援会」  
世話人として

## 「声にだす」

大人になると子どもの時のように大きな声を出すことが  
少なくなります。気持ちを言葉にしたり、声にだして伝える  
のが照れくさくなってしまふせいかもしれません。本当は  
思った通りのことをそのまま言葉にできればいいのです  
が、年を重ねるにつれて、なんだかいつもそういうわけに  
はいかなくなるようです。

だからといって、人に何かを伝えたくなくなるわけでは  
ありません。ブログやツイッターが流行るのは、誰かに聞い  
てほしいという気持ちの表れではないでしょうか。

また、黙ってばかりいてはその人がどんな考えを持っ  
ているのか周りの人にはわからないので、もしかすると、  
「よくわからない人」として敬遠されてしまうかもしれませ  
んね。精神疾患をお持ちの方の中には、そんな風に周囲  
の人との関係が疎遠になってしまっている人も少なく  
ないようです。大切なことはちゃんと声に出して皆さんに伝  
えたほうがいいようです。誰かにわかってもらえるのを待っ  
ていると、「待ちぼうけ」になってしまうかもしれませんね。  
さて、自分の意見を伝えるには、皆に聞こえるように声



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  
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  
駒精神障害者後援会ひだまり代表

を出さなくてはならないのですが、そのような機会はそう  
毎日あるわけではありません。現在、ひだまり後援会では  
その活動を生駒市の皆さんに支援してもらおうための活  
動を進めています。「マイサポいこま」がそれです。生駒  
市のホームページには「生駒市民が選択する市民活動  
団体支援制度」と書いてありました。漢字が多くてちょっ  
と難しそうですが、要は生駒市に住む人が、自分たちが  
支援したいと思う市民活動団体を選ぶということです。  
皆さんに推薦していただければ市の援助をえられるの  
で、ひだまりの活動もさらに充実したものになることでしょ  
う。

精神障害を持つ人たちを支援することを、皆さんがい  
かに大切だと思ってくださっていたとしてもそれを声に出  
す作業が必要です。「マイサポいこま」は、その絶好の  
機会なので、みんなで応援してあげてください。

## ひだまり家族会2013年4月・5月・6月の家族会例会予定

- 7月例会 20日(土) 1時～4時
  - 8月例会 17日(土) 1時30時～4時
  - 9月例会 21日(土) 1時30時～4時
- 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 TEL 0743-79-1195(上村)

機関誌「ひだまり クローバー」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

# 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。



写真

## ■ 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。

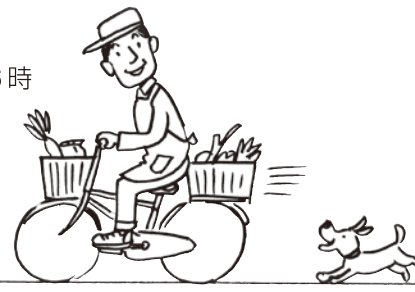
- 開所時間中は出入り自由です。
- 毎日、皆で食事を作ります(申込みは自由)。
- レクリエーションや種々の活動の企画など、皆で話し合っで決めていきます。
- スポーツやお菓子作りの活動などもあります。

## ■ 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」これからのことをしようか? 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、お試しで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。

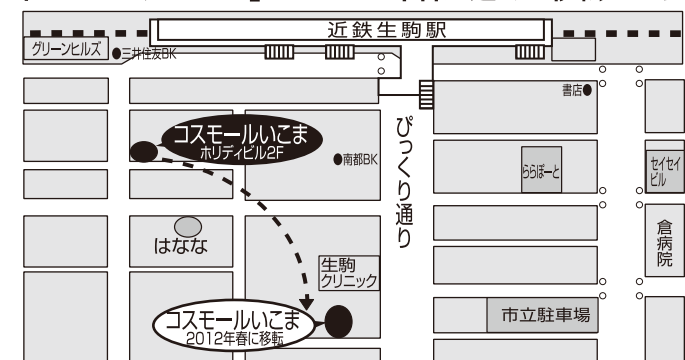
### 5. 申し込み

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けます。

### 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)