

第19回トーク&ライブひだまり2014

ヴァイオリン&ギター 錦秋のコンサート

♪サン=サーンス:白鳥  
♪ドビュッシー:月の光  
♪ジョピン:イバネマの娘  
♪ピアノラ:「タンゴの歴史」より  
♪ラテン音楽より「ブラジル」  
♪ほか

Guitar



古川 忠義  
Tadayoshi HURUKAWA  
クラシックはもとよりジャズ、カントリー、ラテンなど幅広いジャンルで演奏活動を展開。テレビ、ラジオなどでのパーソナリティー経験を生かした軽妙なトークライブが大好評!

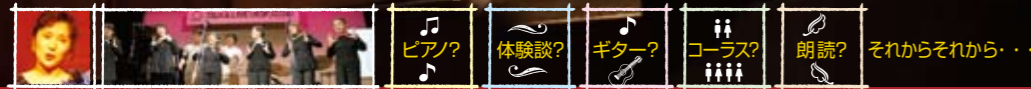


Violin 金関 環

Tamaki Kanaseki のヴァイオリンの響「クラシック&パッション」のときめきを昨年の感動のまま再びお届けいたします

Tamaki Kanaseki Return Live

TALK「ひだまり/はなな/コスモールいこま」コーナー、精神障害がある人による演奏とお話や発表です。



GUEST: VOCAL 山尾 賀洋子 + 手話サークル「カンナ」

●さて、今回のTALKにメンバーはどんな発表を用意してくれますか?お楽しみにお待ちください。

2014年 11月29日(土) 午後1時30分~3時30分  
会場 生駒市コミュニティセンター文化ホール(セイセイビル)  
主催 生駒精神障害者ひだまり後援会  
参加協力券 1,000円(当日券あり)  
ホワイエにて「パン工房ひだまり」「コミュニティスペースはなな」製品を販売いたします!

問合せ 事務局:地域活動支援センター コスモールいこま内 TEL0743-73-0900

生駒精神障害者ひだまり後援会は生駒市内の3つの精神障害者施設・利用者の、社会参加活動への支援をしています。

精神障害者の家族の会ひだまり家族会 2014年11月・12月 例会予定

- 11月例会 15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)
- 12月例会 20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 一月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 TEL0743-79-1195(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。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

予告 トーク&シネマ  
10月4日(土)  
10:00 講演 精神病院って  
● どんどこころ?  
12:00 映画 むかしMATTO  
● の町があった  
奈良県社会福祉総合センター  
近鉄枚岡駅前駅・東  
資料代 1,400円  
■主催 奈良Mattoの会/バザリア映画を自主上映する180人のMattoの会

予告 萌フェスタ2014  
10月25日(土) 10:20~15:30  
●片塩小学校金管クラブ演奏  
●当事者・ステージ  
奈良県産業会館 JR高田駅から徒歩1分  
近鉄高田駅から徒歩1分  
宮崎あおい 堺雅人  
ツレがうつになりまして。  
映画上映無料  
■主催 社会福祉法人 萌

予告 第20回 ひだまり後援会  
こころの市民講座  
イタリヤ映画+  
2015年  
解説 2月28日(土)  
13:00~16:00  
●人生、ここにあり!  
●精神障害を持つ人の体験談  
生駒市コミュニティセンター 文化ホール  
資料代 500円 ■主催 ひだまり後援会

予告 ひだまり後援会  
ひだまり CLOVER  
「交流会」2015年  
3月予定  
目的・活動内容に対して  
ご意見とご指摘を。開催  
日時・ご希望を願います。  
1996年に発足した「生駒精神障害者ひだまり後援会」はもうすぐ20周年を迎えます。世話人さん御苦労様です。交流を新たにし、活動を振り返ります。

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内  
発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係

「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。

〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町 231-5  
坪田 博方 連絡先 TEL0743-74-9652

2014

ひだまり

HIDAMARI CLOVER

〈ひだまりクローバー〉  
第16号

雨後のひだまり 秋 どこにいったの 赤とんぼ

秋



小学生の「コスモールいこま」訪問記 会員のみなさん ご存知ですか?

すべての学校で行われているわけではありませんが、精神障がいを持つ人が利用する病院や施設で、地域の小中学校や高校の生徒の施設見学会や、出張出前授業が行われています。精神障がいを持つ人自身が、自分の体験を語り、闘病のしんどさやこころの健康について語り、担任の先生とも一緒に学んでいます。  
3pに、巻分小学校の生徒が「コスモールいこま」に見学に来たときのBLOG記事を転載しています。



精神障害者手帳1.2級の  
福祉医療を実現して医療をみんなのものに!

●実現されれば、精神障害者福祉手帳の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に(自動償還払い)に還付されます。また、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)が現状適応されます。

精神障害者の福祉医療を実現する奈良県会議から、8月27日 **精神障害者の福祉医療制度に関する緊急声明** が出され奈良市内で決起集会(351名参加)がありました。当会も緊急声明に賛同しました。奈良県議会・各市市議会 議員、テレビ・新聞などのマスコミ関係者も多数参加し、感心の高さが窺われました。

●「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の通院医療費の助成を実現して欲しい」との要望が出され、本年3月25日の奈良県議会で10月実施予定で本件は可決成立しました。しかし生駒市を含める県内の12市は 助成の半分は市町村負担になることから財源不足を理由に

「まずは1級から!」と答えていました。奈良県の精神障害者手帳1級の比率は13%。月6万円の障害年金で...残り78%の手帳2級・3級の精神障がい者は、自力で医療を受けるのはかなり辛い現状です! 実態調査では1級・2級・3級の生活実態は変わりません。

10月3日には生駒ひだまり家族会と、私たちが支援する施設利用者や施設職員の方々が、9月24日の市民福祉委員会に引き続き、生駒市議会本会議を傍聴しました。24対0の全会一致で**要望は可決**されました。今後の経緯は次号に掲載いたします。

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)

# こころの健康について考える

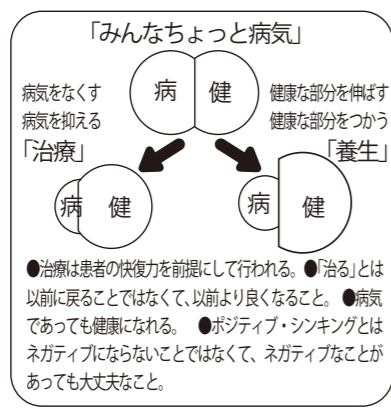
報告 第19回 こころの市民講座

7月26日(土) 生駒市コミュニティセンター ■2014年度マイサボいこま対応事業①

植田先生は生駒駅前約20年、精神科の「生駒もとまクリニック」を開業され、ずっと生駒市の「こころの健康」を見守って来られました。

前回8年前の講座「うつ」に続いて今回「実はボクは講座というのには苦手なんですけど」と言われながら、講座をお引き受けいただきました。今回は「病気とは・健康とは・精神(こころ)とは…」の定義から「ストレスの本質や、ポジティブシンキングはネガティブなことであっても大丈夫な事」などとても含蓄のあるお話でした。アンケートのお応えと参加者との質疑応答などを交えて報告します。

二種類の障がい  
Disability = 頑張ってもできない事がある・知的障がい、認知症等  
※できないことは、それを認めて助けようとするが良い。  
Disorder = こまへんかなんかがあ



講演 講師/精神科医 (生駒もとまクリニック院長) 植田昭一先生



まずWHO憲章の「健康」定義の読み取りからお話しが始まり「健康の対語は「病気」ではなく「不健康」である。「不健康」とは健康な行き方ができていないということ。続いて参考になる「精神的に健康とは、過度の苦痛や倦怠、無力感にそれ程悩まされていないことである。から」

○精神的に健康な状態とは(中略) 精神的な疾病にかかっていないことはもちろん、個人が社会の中で良い適応の状態において生活できていることと考えられる。と参考文献を上げられた。

医療の二つの側面

●不安障がい、パニック障がい等 ※うまくいかないことは、どうすればうまくいくかを工夫する。

●ストレスをなくしたら

- ①まず体温調節機能が低下する。
- ②暗示にかかりやすくなる。
- ③幻覚、妄想が現れる。

●実験 = 電流を遮断してショックを回避できるスイッチを持つたチンパンジーAと、スイッチを持たないチンパンジーBが、赤ランプの点灯で電流が流れる檻に入っている。数日後、片方が出血性胃潰瘍で死んでしまった。・・・それはAでした。

※その環境に徐々に慣れる。曰く

○ストレスは「人生の塩」

●マイナス思考の人へ = その思考をまず認め、良く聞いた上で、プラス面を伝えてあげればよい。

●悩み事は頭の中でのみで考えない。日記を付けることをお勧めする。客観的に見る事が大切。双極性障害の方にもお勧めです。アンケートより

●ストレスとは、ある程度いと気づき、うまくいかないことがあっても、試行錯誤して知恵と発想を身につけたいと思えました。

●ポジティブシンキングのところで、健康とは?で「まず自分をしっかり客観的にみて「現実を捉える」のが大事だと思えました。

●無いものを嘆き悲しんでいくより、今、自分の持っている物・人・環境をよりいっそう大切にしていこうと、再確認しました。

●病気になったら終わりじゃないと思った。

●哲学的なお話のように感じましたが、生きる上でとても大切なお話でした。あきらめの良い人間になることが目標になりました。

●今日、しこりを取る手術の予定日が決まりました。良性はと言われましたが、とても落ち込みました。でも、お話を伺って気持ちが少し楽になりました。

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 14

「ひだまり後援会」世話人として

## 「秋の日のヴィオロン」

秋の日の ビオロンの ためいきの  
ひたぶるに 身にしみて うら悲し

作文をしようと思ったら、ふとそんな言葉が浮かんできました。作者を忘れてしまったので調べてみるとポールヴェルレーヌの“Chanson d'automne”を上田敏が翻訳したもので、邦題は「落葉」でした。元の詩はこの後、「鐘の音を聞いて昔を思い出し、涙ぐむ」ことになっているのですが、私の部屋では鐘は聞こえないので涙ぐむことはできません。そこで子供の頃のことを思い出してみようとしたのですが、なかなかこれといったエピソードが浮かびません。しばらくすると、数年前に他界した祖母のことを



## 小学生のコスモールいこま訪問記

「地域活動支援センター コスモールいこま」のBLOG

奈良県生駒市の「地域活動支援センター コスモールいこま」のお知らせ、活動報告などからの転載です。



6月17日、今年もコスモールいこまに、壱分小学校の5年生が見学に来てくれました。

昨年から、福祉授業の一環として「精神障害について学びたい」と意欲のある子どもたちが、来てくれています。去年は、44人、今年は56人の子ども達が来てくれました。3グループに分かれて、コスモールいこま、ひだまりの見学、DVDなどを視聴しました。

今年は事前に、ひだまりメンバー&スタッフによる出前授業で「精神障害」について勉強し、体験発表をばっちりきいてきた子どもたち。コスモールいこまメンバーの、目に見えない「しんどさ」の話にも熱心に聞きいって来ています。

メンバーも、しんどさの話ばかりでなく、「病気になったことは辛かったけれど、仲間やたくさんの人に支えられてここまでこれた」「夢を持つことで、乗り越えられることもある。自分の夢を



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会長、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

思いました。父の事もです。何故だかなくなった人のことばかり思い出します。実は二人共、ちゃんとお別れが言えなかったのが気になっていたのです。

このように整理がつかないまま残された感情は「未完の感情」と呼ばれ、そのままほっておくとまた何かの形で出てくるといわれています。たしかに普段は忘れていますが心の中で完結を待っている感情は少し厄介かもしれませんね。

生駒市では障害を持った人の自立を助けるための新しい試みが始まりました。こっちはちゃんと形が整って欲しいものです。未完のままに終わらない



大事にして」「悩みがあるときは、一人で抱え込まないで、誰か一人にでいいから、相談して」などなど、メッセージを送りました。

子どものうちから、自然な形で精神障害のある人たちに触れ合う機会をもった子ども達。この体験を忘れず、これからも偏見や差別を乗り越えて、誰かを排除することのない、多様性の認められる社会を築いてほしいと願います。

