

第21回ひだまり後援会 事務局報告

総会時現在の会員数は190人。年々減少傾向にあります。また、昨年度の会費納入者は会員の3分の1にも満たない数です。当会は、会員の皆様の会費で運営されております。啓発事業を行うにも、施設利用の当事者への活動支援にも、皆様の会費が欠かせません。会費納入に、ぜひとも皆様のご協力をよろしくお願い致します。また、新たに会員になっただけの方も募集しております。入会申し込み、振込用紙などのお問い合わせは、事務局(☎0743-73-0900)までお願いします。

主催：ひだまり後援会 2016年度 マイサポいこま 支援対象事業  
第21回トーク&ライブひだまり2016  
ワクワクつとり~ヴァイオリン秋の調べ  
ご存知の懐かしの映画音楽やディズニーソングなどを予定。ヴァイオリンの演奏とメンバーとの共演も楽しみです!



Violin 金関環 Tamaki Kanaseki Return Live 2  
演奏予定曲目  
♪ ツィゴイネルワイゼン  
♪ スマイル(モダンタイムスより)  
♪ アナと雪の女王(Let it go)  
♪ 手紙 ~拝啓 十五の君へ~  
真田丸のメインテーマetc  
500円/小学(・中学生・高校生)250円 ※障害者/無料(手帳のご提示)  
生駒市コミュニティセンター 文化ホール(セイセイビル)

TALK「ひだまり/はなな/コスモールいこま」コーナー  
「こころの病を持つ仲間のステージ」を楽しみください

◆連絡先 コスモ ルいこま TEL0743 73 09

読者の皆様へお願い：同封しています「トーク&ライブひだまり2016」の周知チラシをご近所・お知り合いにお渡しいただき、11月26日のイベント参加へのお誘いをしてください。

お誘い合わせの上で参加ください

■精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2016年10月・11月・12月例会予定  
■10月例会 15日(土) 1時30分~4時  
■11月例会 19日(土) 1時30分~4時  
■12月例会 17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) 日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上で参加ください。  
■通常例会会場 生駒市市民活動推進センターららぽーと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 TEL 0743-79-1195(上村) 「ひだまり家族会」と「生駒精神障害者ひだまり後援会」は各々、個別の団体です。

■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 入会について：初回会費納入は右記まで郵便振替でお願いします。「生駒精神障害者ひだまり後援会」[記号番号:00950-7-274001](初回のみ振り替え手数料をご負担ください) 次年度以降は手数料 当会負担の郵便振替用紙をお送りします。  
●事業：トーク&ライブひだまり(年1) こころの市民講座(年2) 機関誌：ひだまりCLOVER(年4回発行)等 〒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)

心はどれくらい脳なのか?

糸川先生の新天地。(講座の骨子/1Pの続き)

心はどこにあるのでしょうか。10才の娘に訊いていたら、「身体ぜんぶ」と答えました。頭か胸のあたりでも指すのかと予想していた私には、意外な答えでした。

現代人だったら脳と答える人が多いのではないのでしょうか。だって、能がなければ聞こえないし見えないので、悲しかったり嬉しかったりもできない。だから、「心の病」は「脳の病気」なんだと考える。脳に効く薬が、心を治すはずと。

ちょっと待ってください!たとえば、夫婦喧嘩しているカップルの脳は、とっても興奮しています。では、夫婦喧嘩は脳がしているのでしょうか。脳に効く薬を飲めば、夫婦円満になるのでしょうか。いいえ、夫婦喧嘩は夫と妻の「関係性」で生じる現象です。怒りや不満に脳が関わってはいるけれど、脳は夫婦喧嘩の一部でしかありません。

たとえば、尊厳というタンパク質はない。自尊心という化学反応もありません。尊厳とは、目の前の人をかけたがえのない存在として大切に丁寧に遇したとき、遇された相手と遇した自分との間に発声する共鳴現象のようなものです。心は脳より大きい。すなわち、心には脳の部分と脳以外の部分があるようです。

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。会員以外にご購読/ご希望の方は下記までご連絡ください。  
〒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

2016



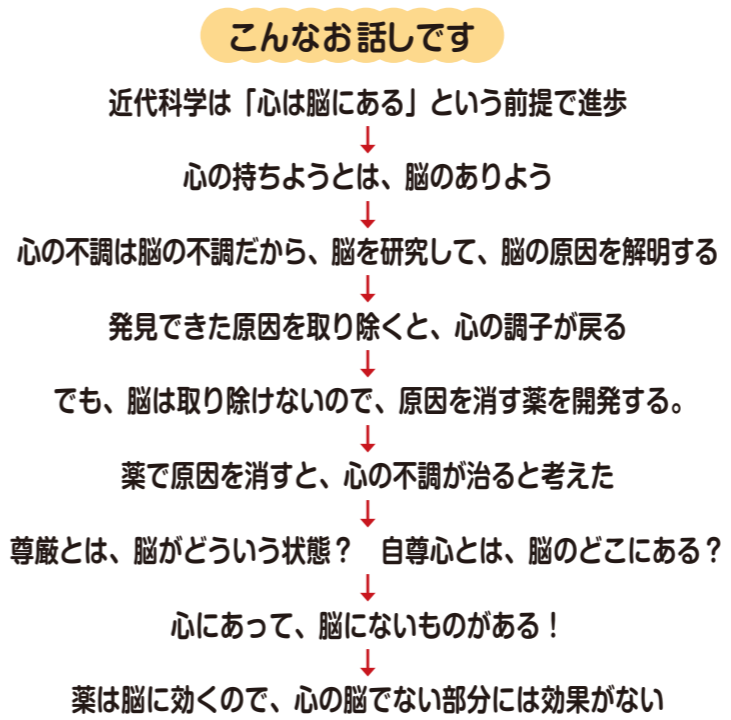
ひだまりクローバー 第24号



市民の皆さん 会員の皆さんへ、こんな興味深い講座を **発見** しました☆☆☆

心はどれくらい脳なのか?

まずこのタイトルに驚きました。ま〜、なんと言う日本語でしょう? 4Pに講師の新天地が!  
■メンタルヘルスマガジン(こころの元気+plus)という雑誌(コンボ発行)の8月号でこんな講座を発見! ご紹介します。



■演者 糸川昌成  
東京都医学研究所  
統合失調症の原因を研究する研究者であり、臨床家。脳ではなく身体に作用する薬を開発中。母親が統合失調症という家族の立場でもある。「科学者が脳とこころをつなぐとき〜父と母と私がおりなす50年の物語り」(コンボ)の筆者。

第三十六回 こんぼ亭

●コンボ亭とは月刊誌「コンボ」が開催しているメンタルヘルス講座です。

こんぼ亭初の大阪興業  
10月15日(土) 12:00開場~15:30  
30分ほど延長する場合があります。

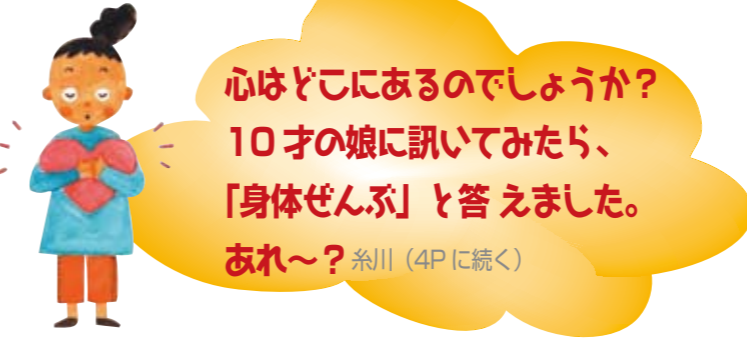
会場 大阪社会福祉指導センター  
5階多目的ホール 大阪市中央区中寺 1-1-54  
大阪方面からお越しの場合 市営地下鉄・谷町線「東梅田」→(約10分)→「谷町六丁目」下車④番出口より 徒歩5分  
天王寺方面からお越しの場合 市営地下鉄・谷町線「天王寺」→(約5分)→「谷町九丁目」下車②番出口より 徒歩7分

●下記にお問い合わせください。ご案内いたします。

参加申し込み  
お問合せ ☎047-320-3870  
〒272-0031 千葉県市川市平田 3-5-1 認定NPO法人 コンボ

事前申込/3000円 当日/3500円  
事前申し込み締め切り日 10月7日(金)

主催 認定特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構  
〒272-0031 千葉県市川市平田 3-5-1 ノックスビル 2F  
FAX047-320-3871 http://comhbo.net



2.3.P 7月23日総会+こころの市民講座報告/連載 22

第21回ひだまり後援会／総会報告

平成28年7月23日、「第21回生駒精神障害者ひだまり後援会 総会」を行いました。

平成27年度活動報告、会計報告、監査報告は全て承認され、28年度事業計画案、会計予算案も滞りなく承認されました。

その他、会員の減少が急務の課題となり、各イベントの折に積極的に呼びかけをしていくことを話し合いました。

またここ数年は、事業の企画に当事者が積極的に関わってくれているので、今後もなお一層、当事者の声を盛り込んだを進めていくよう話し合われました。(西谷)



薬は一つの手段です!

中村さん ありがとう

『やさしくすりの話2』 報告

目指せ!! おくすりカウンセラー

三重県立こころの医療センター・診療技術部薬剤室 精神科薬物療法認定薬剤師 中村 友喜

先日は、第23回こころの市民講座の講師としてお招きいただきましてありがとうございました。

今回は昨年よりも皆さんとの距離も近くなり、あっという間に講演の持ち時間が経ってしまいました。ご参加いただいた皆さんのお役に立てる話であったかどうか、甚だ心配なところはあ

こころの市民講座の報告

平成28年7月23日(土)、第23回こころの市民講座「やさしくすりの話 Part2 こころの病の薬の効果～上手なつきあい方～」を開催しました。講師の中村友喜(なかむらともひさ)さん(三重県立こころの医療センターを)をお招きするのは2回目。「ぜひもう一度お話を聞きたい」との強い要望から実現しました。

今回は事前に施設利用者や家族からアンケートを取り、その結果を取り入れながら、お話をいただきました。前半は、精神科の治療に対して薬の効果や投与量(CP換算)について、向精神薬の新薬について、服薬に対するアドヒアランスなどの説明があり、後半は、参加者からの質疑応答でした。睡眠薬や頓服薬の服用の仕方、ジェネリック薬のことから副作用についてまで、たくさんの質問に対して一つずつ丁寧に答えていただきました。

参加者約50人が熱心に聞き入り、予定の2時間30分があっという間に過ぎてしまいました。「薬剤師はお薬カウンセラー、もっと活用しよう」との説明がありました。街の中に、身近に気軽に、薬のことについて相談できる薬剤師が増えてほしいと感じました。



りますが、「もっとがんばらなあかなあ」と思いを新たにした講演会でした。そんな「がんばらなあかな」と思ったことの一つに、皆さんが安心して相談できる薬剤師を一人でも増やすことができます。こころの病を治療する時には、薬を中心に、症状の回復やその程度に応じて精神療法やリハビリテーションを進めていくことが大切なことは、皆さんもよくご存じのことと思います。そんな治療の鍵となる薬に関わる薬剤師ですが、皆さんの多くの方のイメージは「処方箋通りに薬をそろえてくれる人」という感じのようでした。私たちの仕事は、単に処方箋通

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 22

「ひだまり後援会」世話人として

「ゲートキーパー」



自殺予防が世界的な話題になっています。実は現在も40秒に一人が世界のどこかで自殺でなくなっているのですが、この数字をみて気にならない人はいませんよね。日本では「自殺予防デー(9月10日)」から一週間が自殺予防週間に指定されていますが、あまり知られていないようです。自殺に関しては「気にはなるけどあまり関わりたくない」という気持ちが働くのかもしれない。

さて、心の病気(とくにうつ病)は自殺との関係が深いといわれます。自殺未遂をきっかけに入院をされた人は結構いらっしゃるのではないのでしょうか。病棟の24時間看護体制でなければ危機を脱することは難しいかもしれませんが、しかるべき対応をすれば防げる自殺は少なくないはずです。



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 座長、生駒精神障害者ひだまり後援会代表

皆さんはゲートキーパーという言葉を知っていますか?

ちょっと耳慣れない言葉ですね。自殺の心配がある人に気づいて適切な対応をする人のことを言うのですが、これは特別な人ではなく、周囲の人の命を大切に考える人はだれでもゲートキーパーというわけです。実際に、「自殺を考えたが思いとどまった」という人に尋ねたところ4割近くが「身近な人に話を聞いてもらったから」と答えたそうです。自分の気持ちを誰かに聞いてもらうことの大切さがわかりますね。

いろいろなことがうまくいかなくて、生きるのがつらくなったときに話を聞いてくれる人がそばにいたら、それだけで死を思いとどまれるかもしれません。

あなたのゲートキーパーは誰でしょう?そしてあなたは誰のゲートキーパーになりますか?

ゲートキーパー ■メンタル用語解説

『やさしくすりの話2』メンバーからの報告 ～当事者の心に寄り添ったお薬の解説～

今回のために施設利用者さんや家族の方に、薬についてどう考えているかアンケートをとり、それを元に薬への疑問に答えていただきました。「本人が薬を飲みたくないと言っても、理由は色々ある。副作用が辛い?病気だと認めたくない?まず、その理由を知ることが大事」薬を飲む当事者の辛い気持ちを理解している中村先生の言葉には、説得力があります。正しい知識を教えてもらうことで、薬に対する不安が少しずつ和らいでいきました。「病気を治すのは薬だけじゃない。人と話してホッとするのもだって、良い効果をうむ。薬以外の選択肢を、自分で見つけるのも大切ですよ」「薬は一つの手段」という言葉が、とても新鮮でした。(T.M)