

ひだまり後援会第22回総会

(終了後下記第25-2回こころの市民講座開催)

日時: 2017年7月22日(土) 13:20~13:50

会場: 生駒市コミュニティセンター4階研修室

※会員の皆様 お問い合わせの上ふるってご参加よろしくお願いたします。

第25回-2 こころの市民講座

ひだまり後援会の会員の皆様には、この市民講座のご案内チラシを同封しております。お隣やお友達/などお誘いしてご参加ください。参加申し込みは不要です。

精神科病院から出て、街での暮らしが始まります...

統合失調症の症状と困り事の分かりやすい映像を上映します。

家族会のお父さんがお子さんの障害を理解するまでの想いを...話される予定です。

「目に見えにくい障害」統合失調症のことをお話します

数多くの症状「興奮状態・うつ・幻聴・被害妄想」などがあります。治療を受け、そのほとんどの症状は薬でコントロールできます。ただ、自分も家族も病気が障害をなかなか受け入れる事が難しく、他人には障害が見えにくく、誤解される事が多いように思います。

皆さんにお願い

会員の皆さんあなたの会費が当会活動の源泉です。

会費の納入をお願いいたします。

この「こころの市民講座」もみなさんの会費で開催を続けられています。開催継続のためにご協力ください。

「こころの市民講座」の継続もピンチです!!

■会費は年間2,000円です。郵便振替でお願いいたします

郵便振替番号: 00950-7-274001

加入者: 生駒精神障害者ひだまり後援会

連絡先: 〒630-0256 奈良県生駒市

本町7番14号ブルームビル3F

コスモールいこま内 ひだまり後援会

TEL0743-73-0900



平成27年 7月22日(土) 午後2時~4時 (開場午後1:30) 参加資料費 500円 障害者は無料:手帳をご提示ください

場所 生駒市コミュニティセンター4F研修室 (セイセイビル)

講演 講師/榎田 伸也さん (統合失調症・当事者)

精神科病院から退院して「地域で生きる」事は、辛い事も多いですが、明るく楽しくと心がけています。

坪田万作 (ひだまり後援会後援会/世話人 精神障害者・家族)

兄の障害を理解するまでを 家族としてお話します。

◆主催/生駒精神障害者ひだまり後援会
◇後援/生駒市社会福祉協議会
◇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

▶退会希望の会員様:表記連絡先までご一報よろしくお願いたします。(機関誌のみご購入ご希望の方は電話でご相談ください)

精神障害者の家族会 ひだまり家族会 2017年6月・7月・8月例会予定

- 6月例会 17日(土) 1時30分~4時
- 7月例会 15日(土) 1時30分~4時
- 8月例会 19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 TEL0743-79-1195(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いたします。「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)

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



ひだまりクローバー 第26号

春

ひだまりで さくら べんとう スケッチと

第25回-1 こころの市民講座

報告

今回はひだまり後援会と、社会福祉法人(萌)の共催です。2月25日(土) 生駒市立たけまるホール・小ホールで行なわれました。

精神科病院に長期入院していた一人の女性が退院するまで...



もう入院は必要ないと言われたけど...退院に不安がいっぱい...でも周囲には沢山のサポートが

今回の市民講座は「障害があっても無くとも共に地域でイキイキ暮らせる街を作ろう」というテーマです。〈精神病や精神障害は分かりにくい〉という声があり、まず退院して〈街での暮らしを決意するまで〉という制作映像を上映しました。

上映タイトル? **カナ子さんの青空** 精神科病院から退院して生駒の街で暮らします。よろしくお願いたします。



シンポジウム

皆さんこんにちは山本です。当事者の方もおられますか?



病気があったと分かったとたん「火事とか大丈夫?」と近所の人や大家さんに心配され、今まで何事もなくすんで来たのに、とショックでした。

それから...精神障害者の権利を守る支援活動を始めました。

長く入院している方が一歩外に出て、コーヒーの香りを嗅いだり、鳥のさえずりを聞いて、ふんわりとした気持ちになれたらいいんですが...そういう感覚が入院生活では失われてしまうんです。



■シンポジウム:発言者(左から) ●山口健一さん(社福:萌 ひだまり) ●よしのりさん(グループホームの入居者) ●山本深雪さん(大阪精神医療人権センター)

山本さんの〈発言の後のアンケートから〉 当事者の方の声 参加者への問いかけ、「当事者の方は?」はうれしかったです。思い切って手を挙げてみました。話す内容もわかりやすく、話すスピードもゆっくりめだったから、理解しやすかった。

2017



〈ひだまりクローバー〉
第26号

ひだまりで さくら 春 ベンとう スケッチと



第25回-1 こころの市民講座

報告

今回はひだまり後援会と、社会福祉法人〈萌〉の共催です。
2月25日(土) 生駒市立たけまるホール・小ホールで行なわれました。

冒頭映像▼入院から15年、退院を薦められて、戸惑うカナ子さん。街に出てグループホームや支援施設を訪れた後。支援員や市民の支援を受け・・・退院の日を迎えます。



イラスト: TOMOYO WATANABE

今回の市民講座は特定の疾病や障害の講座ではなく「障害があっても無くとも共に地域でイキイキ暮らせる街を作ろう」というテーマです。〈精神病や精神障害は分かりにくい〉〈どう関わったら良いか分からない〉という声があり、まず支援や協力の話の前に〈街での暮らしを決意するまで〉という制作映像を見ていただきました。タイトルは

カナ子さんの青空
精神科病院から退院して
生駒の街で暮らします。
よろしくお祈りします。

4人の発言者でのシンポジウムは、1. ヘルパーの石田 さん 2. 病院勤務で退院促進に関わっている野原潤さん 3. 山本深雪さん(大阪精神医療人権センター)、4. よしのりさん(グループホームの利用者)です。順序は違いますが3と4の当事者のお二人の話から報告します。〈発病から入院→退院されてからのお話です〉まず山本さんは発病時のご自分の気分の波をグラフ化して、振幅の大きな自分の波をコントロールする難しさを説明され、入退院や結婚、出産、子育て、離婚を経て来たご自分の経過から、精神障害者が病気を乗り越え、自分なりの生活を得ることの難しさを感じ、精神障害者の権利を守る支援活動を始められました。

また、日本は私立の精神科病院がほとんどで、病院運営を守るために長期入院が増え、外国は公立病院が多いことから退院が進んだとの社会背景を説明されました。よしのりさんは、統合失調症の発病から入院生活を経て 現在この街の支援施設〈コスモールいこま〉に通所しながら新しい仲間と共に暮らしておられ「僕が話をするように成ったのは、誰か同じ障害に成った人に僕の二の舞いになって欲しくないからです」と今の気持を話されました。(2ページに続く)

写真1

写真2

■これからの「こころの市民講座」のテーマについて

右記の様に多岐に渡るテーマで行って参りました。専門誌や周辺の地域で発行されている機関誌などから「こころの悩みその課題・医療/福祉/教育/療育/労働」について掲載された記事より昨今のテーマを見つけました。会員で皆さんも「知りたい」テーマを投稿してください。



■障害者/一人暮らしってどうですか? こもれば91

■摂食障害からの回復、対応方法 K-16-2

■躁うつ病のことをもっと知りたい? K-16-2

■「障害者差別解消法」ができたらしいけど? K-17-2

■軽度認知障害の受診は何科で? 新時代

■障害年金の受給促進のために〈主治医の診断書〉 まほろば

■障害者の家族が疲れないこと〈元気回復の工夫〉 あらくさ

■精神障害者の家族の悩みに答える〈電話相談〉 まほろば

■睡眠と認知症の関係 新時代

■最後にロールキャベツを食べたのはいつ〈脳のチカラカレンダー2017〉新時代

■軽度認知障害の受診は何科で? 新時代

■境界性パーソナリティ障害とつきあう K-17-2

■精神疾患を持つ人は暴力的なのか? K-17-2

■メンタルヘルス(ああ勘違い)? K-17-

■地域で自分らしく生きる障害者 こもれば91

■大人の発達障害・・・働くときの苦労と工夫 K-17-2

■寝たきりや 孤独にしない 気配りを 新時代

■統合失調症の幻聴や妄想って?

■過去24回開催の「こころの市民講座」

こころがシンドイ時・・・みんな「なぜ? どうして?」と戸惑い悩みます。だからこそ正しい知識を知る機会は得難いものです。今後とも解説と相談の「市民講座」の継続にご支援とご協力をお願いいたします。

- 第1回 「ひきこもり」と心の病
- 第2回 「ストレス」の正体 2002年より
- 第3回 「うつ病と」上手につきあうには
- 第4回 「うつ病」と「落ち込み」とはどう違うのか
- 第5回 心の健康「うつ」上手につきあひ方、生活の仕方
- 第6回 わかりやすい「統合失調症」病気とのおつきあい
- 第7回 「統合失調症」の基礎知識
- 第8回 しんどいのは当たり前、だから無理をしないで元気になる!
- 第9回 私たちの身のまわりの「アルコール問題」

会員の皆さんあなたの会費が当会活動の源泉です。

「こころの市民講座」の継続がピンチ!!

会費のお振込とご協力をお願いいたします。

- 第10回 「睡眠障害」ぐっすり眠るコツ
- 第11回 「発達障害」って? PART1 学校で楽しく過ごそう
- 第12回 「発達障害」って? PART2 社会で自分らしく生きよう
- 第13回 「うつ」を遠ざける15の方法
- 第14回 「精神障害者が働く職場」
- 第15回 「青年期のうつと新型うつ」
- 第16回 「不安障害」パニック障害
- 第17回 「自殺の問題を考える」
- 第18回 「健康に生きる」って? その考え方と実践について
- 第19回 「こころの健康について考える」
- 第20回 「人生、ここにあり!」と精神障がいをもつ人の体験談
- 第21回 「発達障害」きっとあなたにもある凸凹」
- 第22回 「やさしいくすりの話」お薬笑百科
- 第23回
- 第25-1回 「わたしは今日 精神科病院から15年ぶりに退院しました」

ひだまり後援会第22回総会

(終了後 下記第25-2回こころの市民講座開催)

日時: 2017年7月22日(土) 13:20~13:50

会場: 生駒市コミュニティセンター4階研修室

※会員の皆様 お誘い合わせの上ふるってご参加よろしくお祈りいたします。

第25回-2 こころの市民講座

ひだまり後援会主催

~精神障害者が街での暮らしを決意するまで~

ひだまり後援会の会員の皆様には、この市民講座のご案内チラシを同封しております。今回は2月25日に引き続き、精神障害のある方が新たに街で生活を始めるときの支援をテーマにしています。市民の皆さん、どなたもお誘い合わせの上ご参加ください。参加申し込みは不要ですが、下記: 問い合わせまでご連絡いただければご案内を送付いたします。参加資料費 500円

■精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2017年4月・5月・6月例会予定

■4月例会 15日(土) 1時30分~4時

■5月例会 20日(土) 1時30分~4時

■6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 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 QLOVER(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 TEL 0743-73-0900(代表 神澤 創)

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 TEL 0743-74-9652