

第22回 トーク&ライブ ひだまり2017

ラグパパス・ジャグバンドと一緒に音楽を楽しもう♪

笑顔とこころの音楽会

2018年1月20日(土)
13:30~16:30

生駒コミュニティセンター
文化ホール (セイセイビル)

たのしかったよ

当日のアンケートより
報告



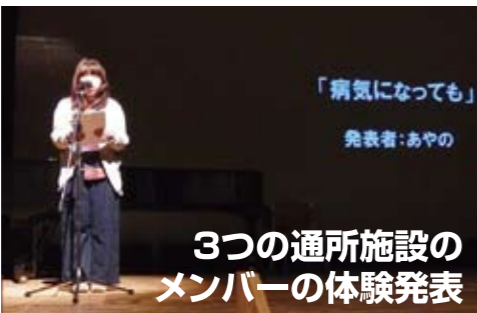
「ラグパパス・ジャグバンド」と通所メンバーのバンド「ひろしゅー」の感動のセッション♪～♪～♪



小紫生駒市長より当会の神澤代表に永年の活動の功績を讃えていただき、表彰状が授与されました。ありがとうございました。



♠ せっかくのトーク&ライブ、もっと多くの人に聞いてもらうには、口コミも大事かなと思ったりしました。市との共催(市民講座)などは、大きな進歩だと思います。
♣ 『天晴れ』はそれぞれの思いのこもった言葉が綴られていて、読みごたえがありました。



3つの通所施設のメンバーの体験発表

♥ 発表あり、うた・楽器演奏あり、ピアノありとても多彩で、どれも本当に良かった。
♥ 体験発表や物語朗読とても参考になったし、ピアノ演奏やギターは知っている曲があったので、聞いていても楽しめました。
♥ みなさん落ち着いて堂々と発表されてました。練習など準備を入念にされてきたのだらうと思われました。とても感動的で良かったです。
♣ ひだまり・はななの販売をされていて、みんな声をかけて接客が良くてとても良かったです。♣ 食べ物の販売量が少なかったけど場所の制約があり、仕方がないと思う。

「ラグパパス・ジャグバンド」はノコギリや飼い葉桶のベース、洗濯板などを楽器に愉快的な音楽を奏でます。ホールの中にも一緒になって手をうって楽しみました。

- 盛り上げがうまかった ● 頭の体操が面白かった
- バンドの人の会話が上手で歌いやすかった
- 本当に楽しくて、うたはもちろん、笑いも動きもいっぱい、参加できてよかったです。こんなに楽しかったら、友達にも声をかけたらよかったと思いました。(すみません、このとりくみがちょっと暗いイメージだったので、誘えませんでした)
- ノリがよくてとても楽しかった。また聞きたい
- とても愉快的な曲があったり、ゾウさんのとか一緒に会場の事を考えていてとても素敵なライブでした。
- お客さんが少なく さびしかった。● 音楽的センスも中々で、おもしろい おじさんばかりでした。

● 本人が気づかない間にもしかしたら...と思いました。友人のお子さんにもおられるのですが、友人は将来が不安だと言っています。障がいのある人がいる施設や、作業所を紹介しましたので、少し安心してくれたように思いました。もっとみんなが知ってくると、助かる人もいます。

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

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)」のご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

精神障がいがある方の「家族の会」があります

「ひだまり家族会」と「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」は各々、個別の団体です。精神障がい者の家族の会「ひだまり家族会」の2018年5月・6月・7月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 5月例会 19日(土) 1時30分~4時
- 6月例会 16日(土) 1時30分~4時
- 7月例会 21日(土) 1時30分~4時
- 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
- ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)
- 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

2018



第30号

ひだまりのベンチで **春** すこし 眠れたか?

忘れていませんか? 睡眠の大切さ

ごあんない

眠れない

聞きましよう 学びましよう
第27回 **こころの市民講座**

春眠暁を覚えずと申します。それはとても大切な健康のバロメーターで、人間の自然の姿なのですが...しかし、いま日本人の20%以上が睡眠障がいを抱えているといわれます。場合によっては「眠れない辛い思いの中には、障がいに繋がる真剣な悩みもあるのです」。様々な不眠体験をお持ちの皆さん、より良い睡眠を求めて、睡眠のメカニズムを詳しく知り「眠れない。仕方ないな~!」とあきらめないで、学び合いませんか?

日時: **7月7日** 七夕の午後 **14時30分~16時30分** (講演1時間/質問コーナー45分)

会場: **生駒市コミュニティセンター 4階会議室** ◆参加費: 無料(申し込み不要/先着80名)

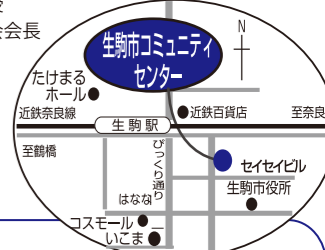
講師: 心療内科医の **中川 晶** 先生



◆共催/生駒市・生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー (旧ひだまり後援会)

◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま TEL**0743-73-0900**
電話受付時間: 平日月曜~金曜 11時~17時

なかがわあきら
医療法人(遺遺会)なかがわ中之島クリニック院長
京都看護大学大学院教授
日本保健医療行動科学会会長



同日/同会場・開催(市民講座の前に) **会員の皆様へ 総会のご案内**

生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー第23回総会

日時: 2018年 **7月7日(土)** 13:00~14:00 会場: 生駒市コミュニティセンター 4階会議室

◆当会は生駒市で設立23年目を迎え、現在は「精神疾患/精神障がいの正確な知識をる得ための啓発と、精神障がいのある人への活動支援」を目的に活動を続けております。今後とも会員の皆様へ、当会へのご支援をお願いいたしますと共に、皆様お誘い合わせの上 総会と市民講座へのご参加をお待ちしております。

忘れていませんか？「睡眠」の大切さ

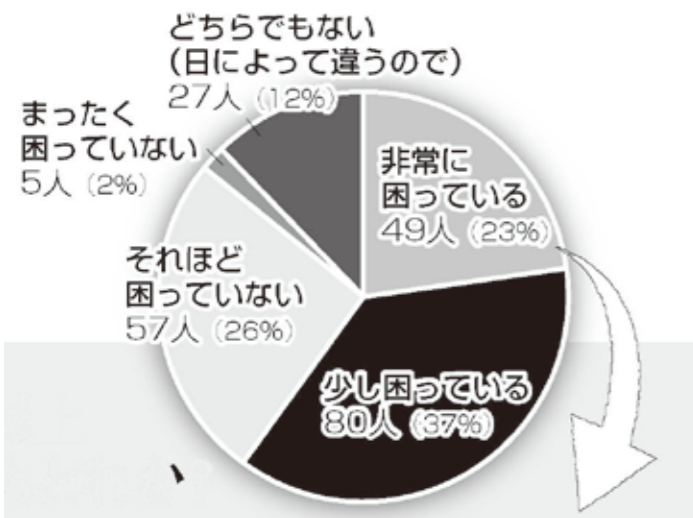


当会の目的の一つは、「精神障がいを正しく理解する」ことです。当会で今回「眠れない」を取り上げましたのは、精神科の疾病の大半が発病時に不眠症および睡眠障がいを抱えていることが多く疾病につながる「不眠」も多くあると考えられるからです。不眠の自覚はあやふやだったり、気づかないでいることも多いようですが、この機会に、お互いの体験を話し合い、自分の「不眠」の背景を知り、それぞれが抱える「眠り」の問題を見つけましょう。ここに掲載しましたグラフや表はメンタルヘルスマガジン「こころの元気プラス」の〈不眠特集〉からご提供いただいたデータです。

1：睡眠の自己評価です。

♣今、睡眠について困っているか？

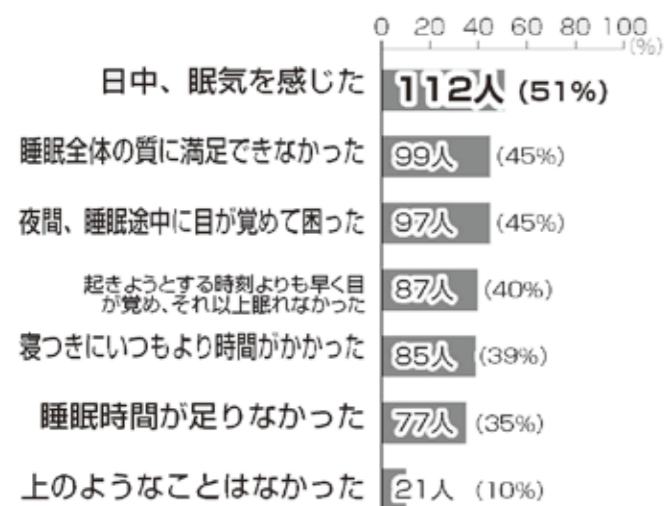
出典：こころの元気プラス 有効回答数 218 人 (100%)



2：睡眠の質 a

♣1 か月間に週 3 回以上あったのは次のうちどれか？

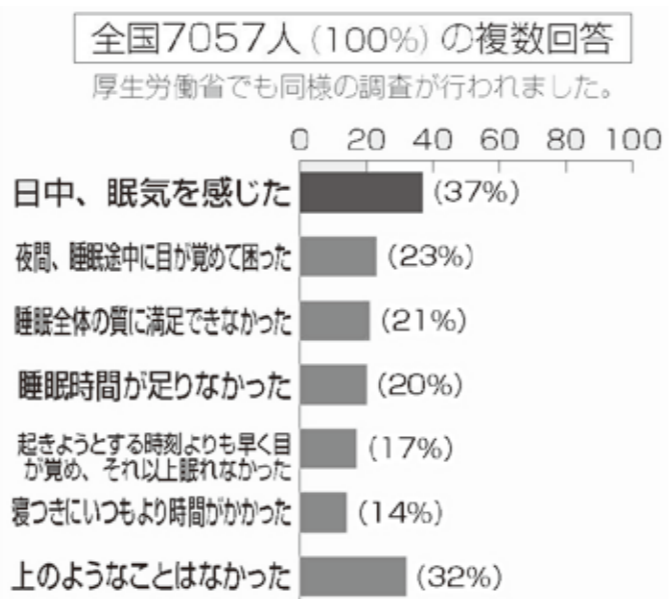
出典：こころの元気プラス 回答数 218 人(100%) の複数回答



♣1.24 のグラフは「こころの元気プラス」が 2017 年 6 月～7 月に渡りネットで調査された特集で、精神科の疾病を経験された方 218 人に睡眠についてのアンケートを依頼した結果の報告です。

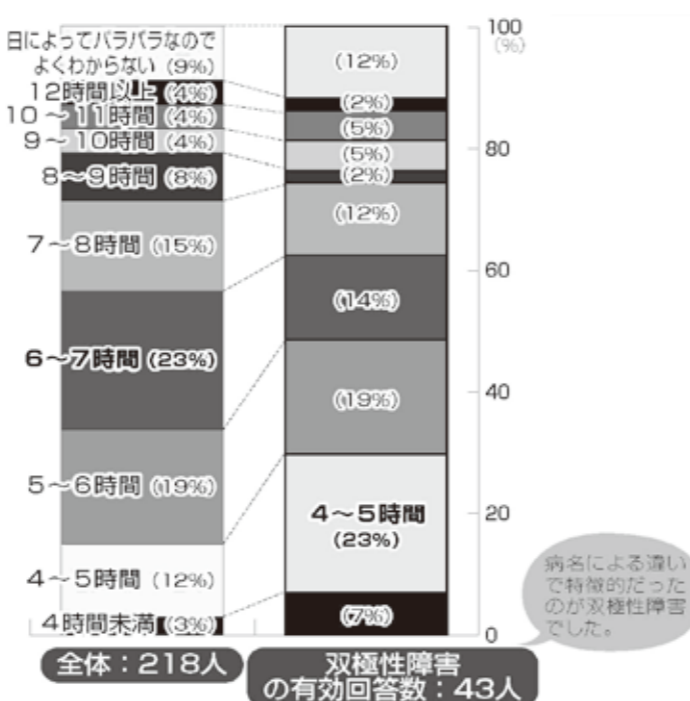
3：睡眠の質 b 国民全体の睡眠の質/複数回答

出典：平成 27 年「国民兼行・栄養調査」



4：睡眠時間 1 日の平均睡眠時間

出典：こころの元気プラス有効回答数 218 人 (100%)



寄稿 ETV特集「長すぎた入院」

少し前ですが、2月3日(再放送は2月8日)に放送された番組を見ました。(コミュニティスペースはなな 所長 佐藤恵美)

新聞の番組欄には「衝撃！入院は必要なかった!? 精神科病院大国・日本 原発事故をきっかけに見えてきた驚きの事実」とあり、なんだかショッキングなタイトルです。

39年

●5年前に退院した66歳の時男さんは、スナックのママさんに「なぜ結婚し、かったの? いい男なのに」と問われ「結婚する機会が無かったんだ。病院に入院してたから。39年も入院してたんだ」と淡々と語ります。



●また77歳の男性は「50年かなー。親から『よく治せ。治さなきゃ家には帰れん』と言われた」とつぶやきました。

●30年近く入院していた56歳女性の父親は「医者から『この病気は治らん』と言われて、治らんのだったら入院するしかねえ。仕事が忙しくて家では

世話できなかったし。」と当然のように語りました。

●別の30年近く入院してきた女性は軽度の知的障がいがあるものの、精神症状はありません。取材記者からの「この女性は精神科の患者さんなんですか?」という質問に、答えるのは福島県立矢吹病院の副院長である佐藤浩司医師、曰く・・・「うーん・・・『精神科の患者さん』だったんですね。もう『精神科の患者さん』っていう形になったんで、『精神科の患者さん』ですって過ごしてきたんですね。入院治療も何も必要ない。彼女は彼女で一番よりよく生きられる場所を探すのが一番適切なこと ただそれだけ。」(何だって! 何で・・・?)

25年

30年

今まで誰も言わなかったの?

「彼や彼女の人生を奪ったのは誰?」

と考えさせられました。ホンマ

(何でやねん!?) です。

50年

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 27

「ひだまり後援会」世話人として

「ソーシャルスキルトレーニング」

「春はあけぼの」と早朝のすがすがしい景色をたたえる人もあれば、「春眠暁を覚えず」になかなか目が覚めない人もいます。皆さんはどちらのタイプですか?

もし、うとうとしている間に、何年も時が過ぎて、気が付けばかなりの年齢になっていたとしたらどうでしょう? きっとびっくりするでしょうね。長い間入院していた人が退院したときも、そんな風を感じるかもしれません。

社会生活で必要となる、さまざまな技能(スキル)を身につけるために行われるトレーニングを SST (ソーシャルスキルトレーニング) といいます。

SST が治療に取り入れられるようになって、かれこれ 20 年以上になるでしょうか。私が勤務していた病院で SST を始めたころ



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理学研究科教授 [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

は、「電車の切符を買う」という課題がありました。入院したころは駅員さんに行き先を告げてお金を出せば切符とおつりがもらえた患者さんたちが、自動販売機で切符を買わなければならなくなっていたからです。機械はいくら頼んでも切符を出してはくれません。行先の駅名を自分で探して、その分の運賃以上のお金を自動販売機に入れる必要があります。そもそも駅名が変わってしまっ行って行き先がわからない人もいます。

病院で過ごす時間が長くなればなるほど、社会で暮らしてゆくことが難しくなるのです。SST はそのギャップを埋めるのにとっても役に立つトレーニングなのでこれからもますます普及してゆくことを願っています。

■メンタル用語解説: SST