



2021

ひだまりクローバー

第41号

HIDAMARI CLOVER

はぐれぐも きみも つどえ ひだまりに

秋

発足25周年記念号

本年に限り、会員様にトーク&ライブの発足25周年記念招待チケットを進呈!

コロナ禍とこころの健康

- 一人になったら? ひきこもってしまう...
- 子どもたちの毎日の感染が心配!
- 何でワクチン届けへんの?
後手後手ばかりで、信じられない!
- 生駒市感染拡大緊急警報って?何?
- もうマスクで顔べたべた!!
- 旦那がずっと家におる、う〜ん!?

近頃なんか? シンドイ話ばかりと思いませんか?

- PCR検査せなあかんのに...?
- ワクチンの副反応が怖い!
- 孫に2年も会ってない!! 会いたいな〜!!
- アルバイトが無くなって息子がうつ病で不安定になってきた!
- リモートは、なんか伝われへんな〜!



「でかけるな!」って言って...も閉じこもってられへん

コロナ禍と言われてもう1年半...閉塞的な毎日が続きます。身の回りでおこった変化について行けない思いを持っている方が多いのではないのでしょうか? 当面この

状況が続くとなると、大げさではなく、一人一人、生き方を変えなければならない社会がおとずれそうです。

こころの健康に気を配りましょう。連載記事と関連情報

2ページへ

●延期の日程が決まりました。

ご注意ください ●今回の会場は生駒市図書館です

ハートトークいこまのメンバーが語る



体験談

「こころの病」があっても大丈夫!

令和3年10月23日(土) 14時00分受付
14時30分~16時30分

図書館3階会議室

- ▶参加対象 一般市民
- ▶定員 50名
- ▶参加費用 無料
- ▶講師 精神科医・もとまちクリニック院長

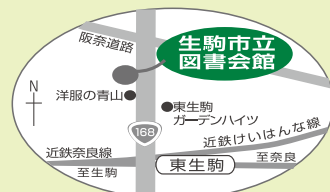
植田昭一先生

統合失調症・うつ病・そううつ病(双極性障がい)などの症状や、治療(投薬や通院、入院など)の解説、回復してからの生活などをお聞きます。

▶主催 生駒市/生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

▶問い合わせ: コミュニティスペースはな内 ひだまりクローバー事務局 (担当: 佐藤)

TEL0743-73-1050 FAX0743-73-1054



※混雑する場合がありますので、公共交通機関をご利用ください。市図書館 近鉄奈良線東生駒駅から北へ約700メートル、奈良交通バス 生駒市図書館前)

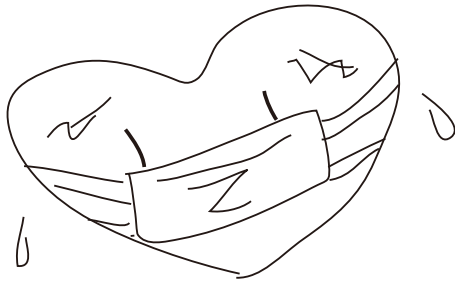
- 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
- 新型コロナ対策により半数の定員で、先着50名とさせていただきます。ご来場多数の場合はお断りすることもあります。ご容赦ください。(当日はマスク着用をお願いいたします)
- 発熱や、発熱を伴う咳などの風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。
- 申し込みは必要ありませんが、講座受講の際に手話通訳または要約筆記が必要な場合は、講座開催の1週間前までに、問い合わせ先に申し出てください。

2021

●出かけようにも・・・

この夏から秋にかけて ほとんどお家におられた皆さんへ

stress



[口にマスク ところにもマスク]
毎日がつまらないのはなんで・・・?

[会員さんに聞きました]—stress 1

●大阪で息子が、1人暮らしをしています。

息子(44才)は契約社員の身で、安定収入があるわけではなく、部屋代など経済的にも余裕が無いと思います。まだワクチンは打てていない様子で…外食がしにくい中、ほとんどコンビニ弁当の食事らしい。タバコやお酒はやめることができません。まして生駒にいるときより20キロ近く体重が増えて、まさに感染リスクが高い生活だと思うと、いてもたってもいられません。(70代女性/月見町)

●ストレスが長い時間続いている。

「新型コロナウイルスが……」と言われはじめた頃から私はずっと“早よ、特効薬をつくって!”と家の者に“うるさい”と言われる程さげんでいたのに…。まだか? カクテル療法か効果があるとかで、普及しはじめてはいるらしいが……。学者・研究者、衛生関係所、そこの人員増、製薬会社への投資、補強、医学への道へのしっかり予算、そして教育への本当の力添えが今必要であろうと思う。(60代女性/さつき台)

●生駒は、近鉄・JR・高速で大阪からSTRESSが来る

奈良県知事は県民の命より経済の事の方が大事な様だ。滋賀県では感染者が奈良より少ないのに手を打っている。高速道路からは大阪ナンバーの車がどんどんおりてくる。もちろん仕事の車も多いと思うが、何も手を打たない。奈良県に遊びに来る人も多い。鉄道は大阪←→奈良イケなのだ。自民党の総裁が代っても政治は変わらない。段々悪くなってきていると思う (これは大stressだ)。

自粛生活するから、もっと県民守ってよ。(70代女性/壱分町)

第29回こころの市民講座資料 令和元年7月27日(土)

こころがシンドイ時
まずは相談
一人で抱え込まないで

医療
暮らし
仕事
居場所

知って安心

生駒市民用社会資源ハンドブック
相談のしかたがわかってきます

制作 生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

[ストレスと付き合うのには…]---stress2

●「ストレスや孤独」を解消するには、「気のおけない人との他愛のない会話」が一番なのですが、コロナウイルスは人々からこの最も大切なものを奪ってしまいました。

このことは経験したことのない深刻なものといっているでしょう。せめて、同じ家族の間だけでも「会話」を大切にしたいものですね。(神澤創代表の 連載35「孤独」より)

●「ストレス」を抱えて一人で悩まないで。…上の「生駒市民社会資源ハンドブック」(16p)は、当会が発行している冊子。心がシンドイ時に相談することで気持ちをできるだけ軽くして、また具体的に乗り越える課題があるなら、「医療、暮らし、仕事、居場所」の相談のしかたなどが分かってくる内容です。

♣この冊子のご希望は84円切手を貼った返信用封筒を同封で、こちらまで。〒630-0256 奈良県生駒市本町6-2 桜ビル302 コミュニティスペースはな内 ひだまりクローバー事務局 (担当 佐藤恵美) ♡機関誌へのご意見/ご感想などもお寄せください。

「ストレス・コーピング ～ストレスとのつきあい方～」



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU

ひだまりクローバー代表。医療機関での勤務後、大学教員（関西福祉科学大学、帝塚山大学教授等）を経て、現在「いごまカウンセリングルームこころ」代表。カウンセリングや心理療法を通じて、地域の方の「生きづらさ」の支援を行っています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会座長、奈良市精神保健福祉連絡協議会委員、生駒市教育委員他

マスクの着用や、行きたいところにもいけない状況が続く、ストレスを感じている方が多いと思います。最初は得体的しれない病気そのものへの不安だったものが、1年以上経った今、この状態がいつまで続くのかといった「終わりの見えない不安」に変わって、皆さんに慢性的なストレスをもたらしているのではないのでしょうか。

前号では「身近な人（家族）との会話」を提案しましたが、思うようにできない場合もあります。そこで、今回は自分でできる「ストレス解消法（ストレスコーピング）」についてご紹介したいと思います。

☆ストレスコーピング

まずは、3つの R と覚えてください。「休息 (Rest)」、「リラックス(Relaxation)」、「リクリエーション (Recreation)」の頭文字で、なによりも休むことが大切です。自分では気づいていなくても、これまでと違った生活で、心も体もずいぶん疲れているはず。まずは家事や仕事の手を止めて、できるならばしばらく横になっ

てみるのはいかがでしょう。

楽な姿勢になったら、リラックス。全身の力を抜いて、ゆっくりと呼吸しましょう。できれば鼻から吸って鼻から吐く腹式深呼吸、おなかが膨らんだりしぼんだりするのを感じてみましょう。背中や首筋に力が入っていないか、確かめるのもいいですね。眠くなったらそのまま寝てしまいましょう。音楽やアロマで心を緩めるのもいいですね。



リクリエーションの内容は人によってさまざまですが、ガーデニングや模型作り、パズルゲームなど、とにかく「楽しくなること」なら何でもやってみましょう。ストレッチや

ヨガで体をほぐしてみる、のんびり散歩もいいですね。じっとしていると心も体も動かなくなりますから。

ストレスを悪者扱いするだけではなく、「たまには辛抱もいいかな」と考えるのも大切なことです。「明けない夜はない」ことを信じて、一日一日を乗り切ってまいりましょう。

■メンタル用語解説

ストレス

一緒に学び・考える場が、機関誌「ひだまりクローバー」です

●機関紙「ひだまりクローバー」は2021年10月発行の第41号で12シーズン目を迎えました。

「会員の声」に投稿してください：例えば、「いじめを受けている友人を助けたいのに・・・できなかったしんどさ」とか「誰もがこころの病にかかり、障がいを持つ可能性がある」と感じ、これは「他人事ではない」と誰かに言いたくなったことなどがあれば、ぜひ下記までお寄せください。

●原稿送付先 mail: mansaku@kcn.jp

〒630-0214 生駒市東生駒月見町 231-5 坪田万作[会員の声] TEL・FAX 0743-74-9652

あなたの体験

ご意見歓迎

原稿募集

発足25周年記念

第26回トーク & ライブ

街で暮らす精神障がい者と市民の交流イベント



2021

令和3年

岡直弥 クロマチックハーモニカ・コンサート+コラボ

「クロマチック」とは「半音階」という意味です。
ハーモニカの右横にあるスライドレバーを押すことで、半音階の音が出ます。「クロマチックハーモニカ」は一本ですべてのキーが演奏できます。

クロマチックハーモニカを通じて自分の音楽を一人でも多くの方に届け、そして心の底から笑顔にできるような活動していきたいと思っております!!

演奏曲の予定 (一部)
「パプリカ」
「マリーゴールド」
「愛の賛歌」
「カーロミオベン」 etc etc



12月18日(土) 開場13:00
13:30~15:10
生駒市図書館市民ホール



学生さん
大歓迎 無料



今回メンバーの演奏と朗読の「トーク」でスタート

ピアノ? 体験談?
ギター? コーラス?
朗読? それから それから...

岡直弥 おこなおや: クロマチックハーモニカ奏者/講師 9歳の頃クロマチックハーモニカに出会う。2006年より数々のコンテストで入賞/優勝多数。現在は教室を開講し、講師として指導するかたわら、関西を中心に演奏活動をしています。
♣Twitter・Instagram・Facebookのオフィシャルアカウントを開設していますのでフォローして頂けたら嬉しいです。♣趣味は神社仏閣巡りです!!

▶ひだまり+▶コスモールいこま+▶コミュニティスペースはなな
ゲストソングー 山尾賀洋子さん/今年のT&Lも山尾さんの歌声で♪

▶問合せ: コミュニティスペースはなな内
ひだまりクローバー事務局 (担当: 佐藤)
TEL0743-73-1050

●会員の皆様へ/同封しました発足25周年記念招待チケットとご氏名を受付でご提示下さい。

主催 生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー
後援 生駒市、生駒市教育委員会、(社福)生駒市社会福祉協議会、生駒商工会議所、生駒市民生児童委員連合会、(社福)宝山寺福祉事業団、奈良県精神障害者家族会連合会くまほろば会、精神障害者地域家族会(ひだまり会)、(社福)萌 (予定)

<http://hidamariclover.com/> (ひだまりクローバー) → 検索

2021のT&Lもハーモニカの音色を聴いてコロナに打ち勝とう!!
ご参加は会場当日券 **1,000円**をお求めください。

- 小/中/高/大学生は無料 ●障害者手帳をご提示の方は無料
- 当ホールは定員400名ですが、新型コロナ対策により、先着200名とさせていただきます。ご来場多数の場合はお断りすることもございます。ご容赦ください。
- 発熱や発熱を伴う咳など風邪症状がある場合は、参加を見合わせてください。(当日マスクの着用、検温、お名前・住所・電話連絡先のご記入のご協力をお願いします)
- 当日無観客とする場合、演目をYouTubeにて配信を予定。配信チャンネルへは右のQRコードからアクセスできます。



●「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」入会案内 / お願い

2021年度会費をいただいた皆さんありがとうございます。未納の方は下記までどうぞよろしくお願いたします。

★年会費振込口座のご案内 (最寄りの郵便局で振込ができます) ♥年会費: 一口2,000円です。

口座: 00950-7-274001 名義: 生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー

○目的に賛同していただき、入会を希望される方は、会員連絡先: 〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田 博方 TEL0743-74-9652 ♠事務局: お問い合わせ/コミュニティスペースはなな内 TEL 0743-73-1050 担当: 佐藤

♪今回のトーク&ライブはぐつと若いハーモニカ奏者、岡直弥さんがドラマチックにロマンチックに音楽世界を伝えてくれます。学生さんも大歓迎!!

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2021年10月・11月・12月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 10月例会 16日(土) 1時30分~4時
- 11月例会 20日(土) 休会(たけまる小ホールでサイコドラマ学習会)
- 12月例会 18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ぽーと3階
- ひだまり家族会 会費一月300円(年3,600円)
- 連絡 TEL 0743-78-0885(上村)