

今までの

こころの市民講座 を振り返って……

心の病は決して他人事ではありません。地域でともに生きるために一緒に考えていきましょう。

こころがシンドイとき・・・知りたいこと・・・皆さんのご意見から……

2002(平成14)年よりはじめました「こころの市民講座」は生駒市社会福祉協議会との共催事業です。現在まで主に生駒市コミュニティセンターの4階の会議室で開催されました。周知は生駒市広報に掲載され、また告知チラシは「ひだまり後援会」会員に送付するとともに市内の施設(公民館・図書会

1回目から12回目の9年間に、こんな「こころの市民講座」が行われました。

第1回 「ひきこもり」と心の病

2002(平成14)年6月2日(土) 講師:精神科医(岡クリニック院長) 岡留美子先生

第2回 「ストレス」の正体

2005(平成17)年7月2日(土) 講師:(医療法人逍遙会なかがわ中之島クリニック院長) 中川晶先生

第3回 「うつ病と」上手につきあうには

2006(平成18)年8月5日(土) 講師:精神科医(岡クリニック院長) 岡留美子先生

第4回 「うつ病」と「落ち込み」とはどう違うのか

2007(平成19)年2月17日(土) 講師:(奈良県精神保健福祉センター所長) 徳山明広先生

第5回 心の健康～「うつ」について……うつ病は誰もがかかりうるこころの病、上手につきあひ方、生活の仕方について

2007(平成19)年8月25日(土) 講師:精神科医(生駒もとまちクリニック院長) 植田昭一先生

第6回 わかりやすい「統合失調症」のおはなし～ゆったりと、病気とのおつきあい～

2008(平成20)年3月15日(土) 講師:精神科医(財団法人信貴山病院分院、上野病院副院長) 平尾文雄先生

第7回 「統合失調症」の基礎知識～ゆったりと、病気とのおつきあい～

2008(平成20)年10月19日(日) 講師:精神科医(医療法人平和会/吉田病院精神科診療部長) 中谷琢先生

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ろう!～心の健康と地域の暮らし～

2009(平成21)年3月28日(土) 講師:(帝塚山大学心理学部教授) 神澤創先生

第9回 私たちの身のまわりの「アルコール問題」

2009(平成21)年10月19日(土) 講師:(奈良女子大学生生活環境学部教授) 清水新二先生

第10回 ぐっすり眠るコツー「睡眠障害」についてー

2010(平成22)年3月6日(土) 講師:(大阪産業大学人間環境学部教授/医療法人逍遙会なかがわ中之島クリニック院長) 中川晶先生

第11回 「発達障害」って?～その支援のあり方～PART1 学校で楽しく過ごそう

2010(平成22)年8月28日(土) 講師:(奈良県発達障害支援センター「でいあ〜」センター長) 為重久雄先生

第12回 「発達障害」って?～その支援のあり方～PART2 社会で自分らしく生きよう

2010(平成22)年10月9日(土) 講師:(奈良県発達障害支援センター「でいあ〜」センター長) 為重久雄先生

講座の企画はアンケートのご意見を参照し、当会世話人会で決めています。

会員さんに限らず市民の皆さんのご要望をお待ちしています。

※手話通訳・要約筆記があります。

◆主催/生駒市精神障害者施設後援会(通称:ひだまり後援会)/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



2011 春 第2号

生駒市内にある3つの精神障害者のための施設をご紹介します。
●次号からこれらの施設を個別に特集します。利用者の声や市民の皆さんとの繋がりなどを紹介、お楽しみに……

ひだまり後援会は、これらの施設の利用者に対し、社会参加活動への支援をしています。

●働く事を応援する場

ひだまり

ひだまりは「陽光(ひ)のあたる暖かい場所」あなたの働きたいが働けるになるようサポートします。利用者の願いと時代の流れに合わせてながら、活動を続けています。

こんな人におすすめ

- ☆将来的に就職を考えたい
- ☆生産活動に参加したい
- ☆自分のペースではたらきたい
- ☆人との関わりを持ちたい
- ☆自分のしたいことを考えたい

●マイペースで働く場

コミュニティスペースはなな

生活リズムを整えて、「仕事したい」「働きたい」を「はなな」は支援します。

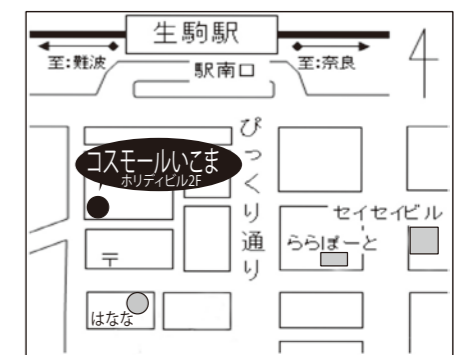
- ☆充実して過ごせる場所
- ☆いろんな人とふれあえます
- ☆気楽に過ごせます♪
- ☆自分らしくいられる!
- ☆なごやかな雰囲気のところ
- ☆地域との交流ができます
- ☆お金を稼ぐところ

●仲間と憩う場

コスモールいこま

自分らしく生活を送ることを目指しています。地域への情報発信地として、一緒に考えともに学び、成長できる場でありたいと思っています。

●生活支援センター 生駒市の委託によって相談事業をしています。●地域活動支援センター自由に過ごせるスペース(談話室)があり、仲間のおしゃべりや情報交換、読書、パソコンなどそれぞれ思い思いの過ごし方ができます。毎日皆で食事を作り(申込み自由)、レクリエーション・スポーツ・お菓子作りなどもあります。



☆ご利用に関するお問い合わせは/生活支援センター[コスモールいこま] TEL0743-73-7000

生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)

会員の年会費は一口2000円です。現在の会員数は、254名。 私たちの活動にご賛同いただき一緒に活動して下さる方、大歓迎です。

◆ひだまり後援会 連絡先・事務局コスモールいこま TEL0743-73-0900(担当:桑原) / ◆ひだまりクローバー編集については巻末発行連絡先まで

「ひだまりクローバー」

発行/生駒市精神障害者施設後援会(ひだまり後援会)
〒530-0001 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田博方
連絡 TEL0743-74-9652



■住み慣れた街で、自分らしく、当たり前の生活ができるよう、市民がお互いを認めあい、お互いが支え合える事が大切です。
表紙の3つの施設やグループホームが生駒市にあります。今回はこのような、こころの健康をめざし、支えあえるための場所や制度を紹介します。

それぞれのニーズに合わせて
サービスを組み合わせ、
地域で暮らすことができるよう
関係機関が連携して支援します。

「ひだまり後援会」はこのような支援施設をバックアップする事からスタートしました。
また、できるだけ正しく精神障害を理解する社会が必要だと考えています。

相談できる場所

●保健所

たとえば：郡山保健所

医療のことで困ったことの相談や、長期入院者の退院支援も受けられます。

●市役所

福祉や生活に関する相談や、障害者手帳や障害者自立支援法に関する申請ができます。

たとえば：生駒市役所福祉課

●相談支援事業所

困ったことがあるときや新しくサービスを利用したいときに相談できます。

●当事者会・家族会

こころの病を抱える当事者やその家族の方が気軽に話ができます。
病気や障害に関する知識や情報を得ることができます。

たとえば：精神障害者家族会

精神障がい者とその家族の福祉を考える「ひだまり会」

昼間過ごす場所

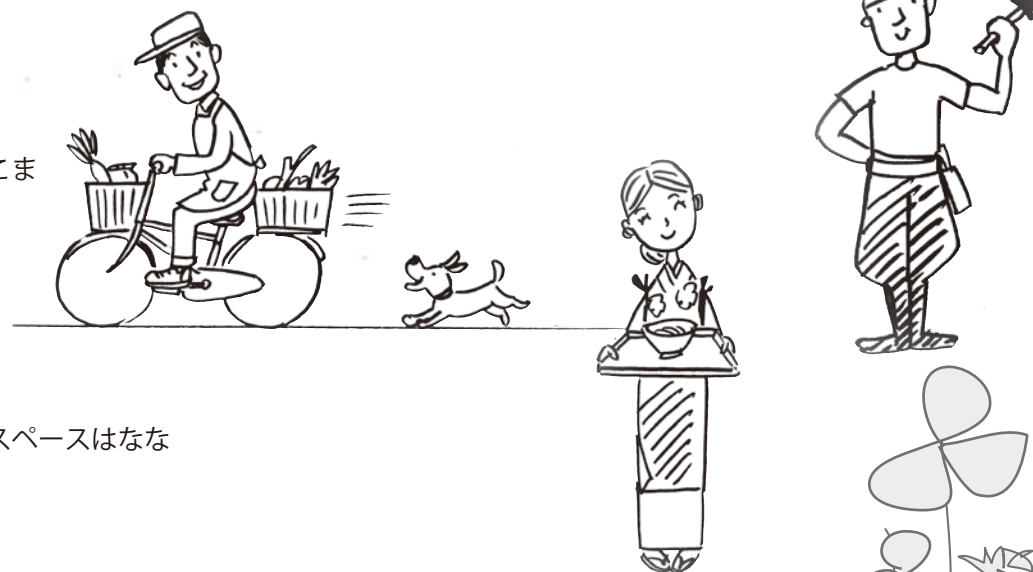
●地域活動支援センター

たとえば：コスモールいこま

各種プログラムがあり日常生活のいろいろな相談ができたり
くつろぐことができます。

●デイケア

自立に向けて生活リズムを作り、病気の再発を防ぎます。 たとえば：コミュニティスペースはなな
手工芸、料理、軽スポーツ、習字などいろいろなプログラム活動があります。



生活支援

たとえば：

●グループホーム・ケアホーム

援助を受けながら、助け合って暮らす住まいの場です。

●居宅介護（ホームヘルプ）

料理・掃除・洗濯などを手伝ってもらえます。

●訪問看護

訪問による健康チェックや服薬管理、相談を受けられます。

たとえば：

●日常生活自立支援事業

通帳や印鑑を預けたり、金銭管理をしてもらったりの援助が受けられます。

●精神障害者退院促進支援事業

自立支援員などが長期入院している人の退院を応援してくれます。

就労のための支援

たとえば：

●就労継続支援事業

就労に必要な知識や能力が身につくよう支援してもらえます。

●障害者就業・生活支援センター

「就職がなかなかできない」「採用されてもすぐに辞めてしまう」などの
悩みを就業だけでなく生活面からも一体的に支援してもらえます。

たとえば：コスモールいこま

☆今後、この「ひだまりクローバー」に各施設の利用者の声や、職員の意気込みを順次掲載します。

