



神澤 創

KAMIZAWA TSUKURU

帝塚山大学教授 文学修士
心理福祉学部 心理学科
[研究内容] 心の健康について臨床心理学の立場から研究をしています。カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高めるための実践的なアプローチにも関心があります。最近主にコミュニティで活動しています。[学外研究活動・経歴] 日本心理学会、日本心理臨床学会員、奈良県自殺対策連絡協議会会長、臨床心理士

ひだまりCVLOVER ■ 連載vol. 2 「ひだまり後援会」世話人として

「ゆっくり変わる」—ちょっとずつ変わる—

急に寒くなりました。生駒山の様子も一気に変わったようです。おかげで、私も少し体調を崩してしまいました。皆さんお変わりありませんか？

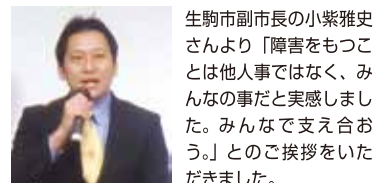
生き物には変わってゆくのには程よい速度というものがあるので、あわてると都合のよくないことが起きるようです。「急いで事はし損じる」わけです。

心の不調も人によって回復の速さが異なるのですが、その変化に気付かない人も少なくありません。しばらくぶりにお会いする利用者さんがご自身の変化にあまりお気づきでないことがあります。そんな時には、

「以前お会いしたときはここが違っていますね」とお伝えすると「ああ、そうか」と納得していただけることがあります。ご家族の方も同じです。あまり近くにいると、違いが判りにくいかもしれません。なかには、少し調子よくなるとすぐにたくさんの仕事をしようと頑張り過ぎる方もおいでになりますので、そんな場合は「あわてずに、ちょっとずつ試してみてもいいですか?」と提案するようにしています。植物が目に見えないほどゆっくりと時間をかけて成長するように、人もそれぞれの速さでゆっくりと変わってゆくほうがいいのではないのでしょうか。

報告 トーク&ライブひだまり2011 / 12月10日(土) 生駒コミュニティセンター

「妄想や幻覚」に辛い日々を過ごしていた私が、やっと周囲の人達に支えられて病気とつきあえるようになってきました。ありがとう・・・
「こんなに辛い事だったのか・・・知らなかった。本当に聞いて良かった。」
統合失調症の当事者二人の体験発表に涙ぐんで聞き入る人たちがたくさんいました!!



生駒市副市長の小紫雅史さんより「障害をもつことは他人事ではなく、みんなの事だと実感しました。みんなで支え合おう。」とのご挨拶をいただきました。



「ひだまり」(作業所)の今までの歴史と、2012年に生駒駅前パン屋さんを始める報告がありました。南生駒の「ひだまり」に日々を過ごしていた私たちは、生駒の市民の皆さんに感謝しています。「パン工房ひだまり」ができます。これからどうぞよろしくお願い申し上げます。(当日参加者に焼きたてパンの試食をしていただきました)

●吉岡綾子さんと生駒市の小・中学生の琴の合奏はとも新鮮でした。尺八・三味線も見事です。



琴の音の「水穂のしらべ」・・・それは、閉じた目の路か向こうからかくわしき風となって、今私たちのところに吹き渡ります。

●夢をつくむであいの時、手話と歌をみんなで楽しみました。



*「トーク&ライブひだまり」は生駒市の様々な市民グループや組織、個人様のご協力を得まして15年間開催を続けて来られました。これからもどうぞよろしくご協力の程お願いいたします。

▲手話のご協力：手話グループ「カンナ」

ひだまり家族会 1月・2月・3月の家族会例会予定

「ひだまり家族会」は、生駒市内の精神障害を持つ人の家族の会です。親・兄弟・配偶者・その他の親族が、お互いのシンドさ、辛さを報告しあい、精神疾患や障害についての知識を深めあいます。例会は毎月第3土曜日に行っています。

日時変更の月も有りますので、お尋ね(右記)の上ご参加ください。

- 1月新年会 21日(土) 霊山寺 12時~3時 (要連絡)
- 2月例会 18日(土) 1時30時~4時
- 3月例会 17日(土) 1時30時~4時
- 2・3月例会会場 ららポート 生駒 3階
- 会費 1月 300円 (年3,600円) レクリエーションは別途参加費要
- 連絡 TEL0743-79-1195 (上村)

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内

「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)」の案内などを郵送しています。

発行 / 生駒 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



2012



第5号

あけましておめでとうございます 新春号 本年もよろしくおねがいたします

医療機関の窓口支払い分を県と市町村が折半で助成(請求により本人還付)している。生駒市を含む4市4町では自己負担の500円を自治体が単費で負担することにより、本人に全額還付されている。「精神疾患」による通院治療費助成(自立支援医療)

制度利用の手続きは、お住まいの自治体福祉窓口です

ご存知でしょうか? 精神疾患を持つ人の多くは、長期間持続的な投薬を必要としています。症状(幻聴・幻覚・妄想など)を押さえ日常生活を送る上で、投薬は欠かせません。厚生労働省の発表で、がん、心臓疾患、脳卒中、糖尿病の四大疾患に精神疾患も加えて五大疾患にすることは先号で紹介しました。まさに誰もがかかる可能性のある疾患で通院は生命線です。この制度の対象者は毎年増え続けていますが、しかしこれを利用した人は昨年推定 58.7%です。

「幻聴妄想かるた」が紹介されました

医学書院・発行：定価 2,300 円。書店やネットで注文できるほか、ハーモニー (03-5477-3225) でも月~金曜日に受け付ける。(11月6日(日) 朝日新聞・家庭欄・掲載)

上記に精神疾患の症状と投薬のことを書きましたが、この幻聴・幻覚・妄想などの苦勞は、実際は身近なことでもあるのに、知るすべがほとんど無いのが現状です。当事者は「解ってほしい」という気持ちを持っています。これを「かるた」にしたのが(ハーモニー・東京都世田谷区)です。市原悦子さんの札を詠むCDと、メンバーへのインタビュー+施設ルポのDVDが付録です。

- ② 弟を犬にしまった
- ⑤ たがわれ続けて20年
- ⑩ つの間にかごはんの食べ方がわからなくなった

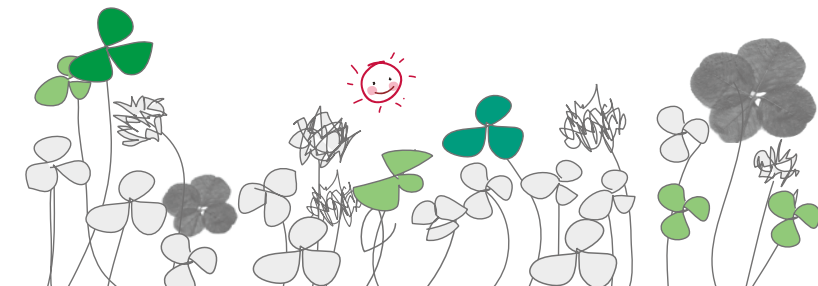
NPO法人 奈良県精神障害者家族会連合会の活動「家族も困難を抱えた当事者」

県下には現在10の精神障害者の家族会が活動しています。その連合体としてNPO法人 奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)が結成20周年を迎えます。会長は仲田昭七さんです。(KSKQ「マインドなら」より)「ひだまり会」はその中の生駒市の家族会です。私たち「ひだまり後援会」はその家族会が発足させた作業所を、支援するために生駒市民が立ち上げた後援会です。今号(2p)に、精神障害の当事者の会と、県下10の家族会の紹介を掲載しています。

生駒 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、255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CL情報

2011年12月現在

■ 精神障害者とその家族への支援を中心に、事業を展開している主に関西の行政や団体・個人の活動・相談・支援・発言などを紹介します。また、公演や映画、こころの健康に関する出版物の紹介、医療・福祉についてのニュースなどの情報コラムにしていきたいと思ひます。会員の皆さんからの情報をお待ちしています。

今回は、奈良県内の、精神障害の当事者と家族の会をご紹介します。

●下記の各会・グループの定例会は、日時・場所などの変更もよくありますので、参加ご希望の際に、必ずお問い合わせ下さい。

① 奈良県内の 当事者グループなど

■ 桜井市グループワーク（ほっと・スペース）

対象：桜井市在住で精神保健福祉手帳を持っている統合失調症の方。参加希望者は事前連絡が必要。
内容：茶話会 毎月1回 場所：桜井市中央公民館
連絡先：桜井市社会福祉協議会・相談支援事業所「こころ」
連絡先：TEL0744-46-5144(こころ・奥谷)

■ 大和高田市 当事者グループ(夕焼け倶楽部)

内容：テーマ「ひとりぼっちを無くそう」 毎月第3金曜日 場所：なつつ
連絡先：TEL0745-23-8105(なつつ)

■ 当事者自助グループ(なゆたの会)

開所日時：月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝年末年始・お盆休み)
毎月第2・第4土曜日に例会・勉強会 場所：サークルN内
連絡先：TEL0744-23-0745(サークルN)
■ 分かち合い電話Hot-N ちょっと聞いて欲しい! みなさんの喜怒哀楽を分かち合います。毎週月～金曜日(土・日・祝休み)
13:00～15:00 Hot-N専用電話 TEL0744-24-5452(NII)

② 奈良県内の 精神障害者の家族の会

■ 奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)

TEL0743-55-4666(仲田) 奈良県全体の家族会の連合体

■ 奈良市・山辺郡(ともしび会) — 例会：第4日曜日 13時15分～
TEL0742-55-7066(三木) 於：奈良市中央公民館

■ 生駒市(ひだまり会) — 例会：第3土曜日 13時30分～
TEL0743-79-1195(上村) 於：生駒市ららポート

■ 生駒郡(平群町・三郷町)・王寺町・上牧町・河合町・斑鳩町(西和家族会)
TEL0745-74-6203(西村) 例会：第4土曜日 13時30分～
於：王寺町中央公民館

■ 大和郡山市(さくら会) — 例会：第3日曜日 13時30分～
TEL0743-55-4666(仲田) 於：大和郡山市三の丸会館

■ 天理市(天理こころの会) — 例会：第2水曜日 13時15分～
TEL0743-63-0339(藤善) 於：天理市文化センター

■ 大和高田市・御所市・香芝市(すみれ会) 例会：第3日曜日 13時30分～
TEL0745-23-7214(なつつ) 於：大和高田市中央公民館

■ 桜井市・田原本町・橿原市(のぞみ会) 例会：第2日曜日 13時30分～
TEL0744-27-4152(びあぼ〜) 於：奈良県心身障害者福祉センター

■ 吉野(吉野コスモス会) 家族会 秋桜-例会：第3土曜日 13時30分～
TEL0747-58-0611(南) 於：大淀町老陽館

■ 吉田病院家族会(あらくさ会) — 例会：第3土曜日 13時30分～
TEL0743-67-2444(萩原) 於：吉田病院南館

■ 国立病院機構 やまと精神医療センター 松籟荘病院(松葉会)
TEL0743-54-6375(関野) 例会：第2水曜日 13時30分～
於：病院デイケア棟創作室

■ 「ひだまり後援会」は精神障害を持つ人たちが、住み慣れた街で、自分らしく、当たり前のできるよう、障害者が利用できる施設や、障害者の活動を支援しています。今回は「コスモールいこま」をご紹介します。

コスモールいこま

精神障害者地域生活支援センター「コスモールいこま」は、世界的な視野[コスモ]をもって地域との架け橋[モール]になるという様々な人の思いを込めて、[コスモール]と名付けられました。

「コスモールいこま」は、地域社会で誰もが自分らしく生活を送ることを目指し、気軽に相談したり、ほっと一息つけるような生活支援の拠点として、また、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。



▲生駒市民の夏祭り「どんどこまつり」にビールやジュースの販売で参加しました。



写真

■ 開所日

火～土曜日 午前10時～午後6時
(火・木は午後7時30分まで)

■ 休日

日・月・祝日、その他定める日

■ 利用の対象となる方

地域で生活されていて、医療機関に通院中の精神障害のある方や家族の方

■ 利用の方法

まずは、主治医や担当のソーシャルワーカーとよくご相談下さい。

お住まいの市町村の担当窓口や相談支援事業所へ利用相談もできます。

●見学はいつでもできます。事前に電話などでお問い合わせください。体験利用もできます。

●継続した利用に関しては登録制となっています。登録を希望される場合は、書類を提出していただけます。

●登録は一年ごとの更新となります。毎年4月に更新手続きが必要です。

■ 主な活動内容

生活支援

●より豊かな生活を送るための相談や支援を行います。

※個人の秘密は厳守します。お気軽にご相談下さい。

活動支援・憩いの場の提供

自由に過ごせるスペース(談話室)があります。仲間と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。

●開所時間中は出入り自由です。

●毎日、皆で食事を作ります(申込みは自由)。

●レクリエーションや種々の活動の企画など、皆で話し合っで決めていきます。

●スポーツやお菓子作りの活動などもあります。

■ 情報提供

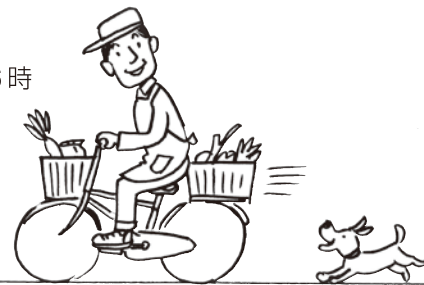
●精神保健福祉の情報から地域のお得な情報まで、種々の生活情報をお伝えします。

●インターネットや図書の閲覧ができます。

■ 地域交流活動

●地域の行事への参加やボランティアとの交流など、地域との交流活動を行っています。

●地域の当事者会活動を応援しています。



▶お昼のメニューをみんなで決めて、順番に調理をします。1つのメニューが料理が楽しくなっています。



写真



▶「ハイ・ハイ」これからどんなことをしようか? スタッフと一緒にこれからの活動を話そう!

■ 施設のご利用案内

1 見学

まずは、お住まいの市町村福祉担当窓口、または相談支援事業所にご相談していただき、見学にお越しください。スタッフが案内・説明します。

2 相談

地域活動支援センターで、やってみたいことや、利用について話し合っていきます。スタッフが無理に勧めたり、十分に説明せずに登録をお断りすることはありません。

3 体験利用

地域活動支援センターの雰囲気や、どんな活動をしているのかを、お試して利用していただけます。

4 ふりかえり

体験利用をふりかえり、利用についてスタッフと一緒に検討します。必要に応じて、他の施設・機関をお勧めする場合があります。

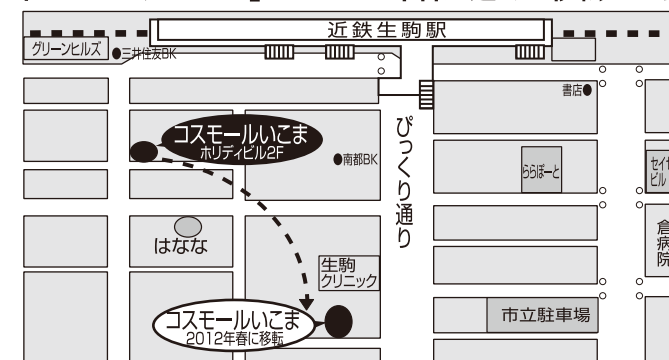
5. 申し込み

登録を希望される場合、必要書類に記入し提出していただけます。

6. 登録・利用

担当スタッフが決まり、これからのことを一緒に考えていきます。

「コスモールいこま」は2012年春/近くに移転します



地域活動支援センター コスモールいこま
TEL 0743-73-0900 FAX0743-73-7660
〒630-0257奈良県生駒市元町1丁目9-17ホリデイビル 2階(2012年3月まで)