

予告

萌フェスタ 2015

みんなでつなごう地域の輪～ in いこま

ひだまり後援会 (萌フェスタ) 第22回 こころの市民講座

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

9月19日(土) 生駒市立たけまるホール 大ホール 14:30～16:30

やさしいくすりの話



質問をまとめておこう

第1部 講演「やさしいくすりの話」
講師：中村 友喜 (なかむらともひさ) 氏
三重県立こころの医療センター 診療技術部薬剤室

第2部 くすりの困り事 AtoZ やさしくすりの話・生活笑百科 聞きたい・知りたい・相談したい

例えばこんな困り事
内科・外科・心療内科・歯科・眼科・呼吸器科・・・
クスリが増える
クスリを飲んでいく事
知られたくない
クスリがなくなる
妊娠中ですが抗精神薬を長い間服用してました。不安です。
受診はしますがどうしても服薬を拒む息子にほとんど困っています。

「体を守るため、じょうずなクスリとのつきあい方は？」
困り事を聞いて、家族や当事者や薬剤師が対談します。

精神障害者の家族の会 ひだまり家族会 2015年9月・10月・11月例会予定
9月例会 15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)
10月例会 17日(土) 1時30分～4時 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。
11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 TEL 0743-79-1195(上村)

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 CLOVER(年4会発行)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)



やまひろさん

MBS テレビ「ちちんぷいぷい」など多数出演中

9月19日(土)10:30▶16:40
生駒市立 たけまるホール・大ホール (旧生駒市中央公民館) 近鉄奈良線・けいはんな線「生駒駅」北西徒歩3分

開会式 ◀10:30～11:00
生駒台ジュニアプラスバンド ♪♪♪
当 事 者 ▶11:00～11:30
ス テ ー ジ ▶11:30～12:30
●楽しい・おいしいランチタイム
屋台(弁当・ホットドック・飲み物 etc)
講演会 ▼13:00～14:30

「日々新たな出会い、挑戦、発見！」
フリーアナウンサー 山本浩之さん



第22回 こころの市民講座 左記案内参照
▲14:40～16:40

閉会式 ◀16:40～
出 店
にぎわい広場 ベルステージ 「生駒駅」駅前
▲10:30～16:40
ふれふれ ●ちびっ子集まれ! ジャンプしよう!!
市内商店街出店 ●綿菓子・アイスクリームect
ゆるキャラ来場 ●たけまるくん ●こだいちゃん ●さらちゃん それから...

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

HIDAMARI CLOVER

2015 第19号

ひだまりのふたり 夏 氷がとけて みつめあう

ひだまり後援会 第21回こころの市民講座 報告

2015 平成27年 7月18日(土)午後2時～4時
日時 7月18日(土)午後2時～4時
場所 生駒市コミュニティセンター(セイセイビル)4階研修室
講演 講師 奈良県発達障害支援センター「ていあー」相談員 中村匡志氏 体験報告 東田愛子氏

2Pに関連記事(感想など)を掲載 →

きっとあなたにもある凸凹

—発達障害の生きづらさをみんなで知ろう—



▲発達障害がある人の味覚・触覚・痛覚の感覚体験：会場の参加者に手袋でシャープペンシルの芯を持った時の感覚や、薄い味・辛い味の感じ方の違いについて説明する中村講師(右)と体験談の東田さん(左)

精神保健福祉手帳の2級所持者適応へ生駒市長平成28年4月より実施明言

うれしい! 病気になっても安心して治療が受けられるんです。



左から小紫市長、上村会長、奥田共同代表

平成27年7月15日、小紫生駒市長と奥田共同代表、ひだまり会上村会長が精神障害者の福祉医療制度について懇談。市長から「結論として、来年の4月から2級の適用をします」「精神障害者は非常に大変な思いをしていることや、皆さん方がこれまで努力をしてきたことも知っています」「財政負担は確かにあるが、しっかりとやっていきたい」と話があった。
生駒市議会では手帳2級への適用を求める請願が全会一致で採択されているため、平成28年4月実施はほぼ確実と思われる。

精神障害者の福祉医療制度 生駒市以外の11市の動きの中から...

香芝市 市長と担当課長が「精神保健福祉手帳(以後:手帳)2級所持者について平成28年度には取り組めるよう準備する」と答弁。
五條市 市長と家族会が面会。「実施中の手帳1級の状況を見て、年末には2級を検討したい」「町村が2級まで実施しているのに市がいつまでもやらないわけにはいかない」と市長の発言。
●奈良県は平成26年度の精神障害者医療費助成事業の実施額が開示されていて、2級までの手帳所持者を対象に昨年10月からスタートさせている。県内27町村が実施。12市は1級のみにとどまっていた。

第21回こころの市民講座参加して 報告①

平成27年7月18日 報告(土)第21回こころの市民講座「きっとあなたにもある凸凹～発達障害の生きづらさをみんなで知ろう～」が開催されました。

まずは、奈良県発達障害支援センターでいあーの相談員 中村匡志さんから、でいあーの事業内容や役割について、発達障害の特性や概念、支援にあたってのポイントなどの説明がありました。続いて、東田愛子さんより「感覚過敏(鈍麻)の世界へようこそ!～もしもあなたが私と入れ替わったら～」と題して

第21回こころの市民講座に参加して 報告②



まず、『きっとあなたにもある凸凹』という題目に、私は大変共感しました。凸凹は発達障害を「障害」と考える事を見直すための、とても良い言葉だと思いました。かつて発達障害は医学的な立場で「障害」「症状」ととらえられていましたが、現在では「不均等」な脳機能の「特性」を生じた状態と考えられているようです。講師の中村氏は、発達障害を当事者と支援者双方の視点から、とても分かりやすく説明してくださいました。

発達障害の息子を持つ私にとって、「親と子」という立場でなく「当事者と支援者」という立場で「支援」を考えさせられる有意義な時間となりました。中村氏の発達障害の概要や支援の仕方についての講義の後、自閉症とADHDの診断を受けている東田愛子さんの体験談があり、それは発達障害の当事者から聞く貴重なお話でした。

文字がひっついていて教科書が読めない、感覚過敏、不器用さ等と付き合いながら、介護員としてデイサービスで働き、また子育てもしている東田さんの話を聞いて「たくさんの凸凹があっても、ちゃんと就労し社会で生きて行ける」と実感しました。私は息子が六

コスモールいこま施設長

体験談報告があり、実際にどんな感覚過敏や鈍麻があるのか、それに対してどう付き合っているかなどの説明がありました。その後、実際に感覚過敏や鈍麻がどんなものか、ゴム手袋や軍手・マジックテープ・シャープペンシルの芯などを使っての疑似体験が行われました。

参加者は中村さんと東田さんの掛け合いのもと多くの質疑応答がなされ、多くの学びを得ることができました。(山本佳子)

大阪からの参加者

歳の時に高機能自閉症と診断されてから、子育ての目標は「自分の力で社会で生きて行く事」を目指して奮闘してきました。息子も又特有のこだわりや感覚、不器用さをもっています。その息子が社会に出て行く時期が近づき、どんな支援をしたら良いのか迷っている時でしたが、東田さんに大きなヒントをもらいました。

小さな凸凹は誰にでもあります。発達障害は凸凹が大きいだけで、その事を当事者自身が理解している事が重要だと思います。凸凹を無理に埋めようとするのではなく、苦手な事は周りに支援を求め、凸や凹をうまく活用していく…。何も皆と同じでなくていいというのが基本なんですね、きっと。しかし、精神面は自分ではどうする事も出来ません。でも、東田さんは薬の使用も理解した上でうまくつきあっていました。そして、一番大切なのは、親以外の信頼できる相談者がいるという事でしょうか。私は、東田さんと発達障害支援員の中村氏との間に信頼関係の深さを感じました。その関係があるからこそ、発達障害であっても、凸凹を活かして社会で生きて行ける周りの支援を可能するのだと思いました。また、親としての支援は、「大丈夫だよ」と声をかけ、もっとも安心出来る場所になる事と、発達障害という凸凹をたくさんの人に理解してもらえるような支援をする事だと思いました。(発達障害の息子さんのお母さん吉田真理子さん)

報告
講座
きつと
あなたにもある
凸凹 参加者
の声

誰もが子ども時代から様々な感覚をもって、心と体を成長させます。感覚と成長は一律ではありません。思春期を経てひとり一人が違った感性を持ち、様々な環境を選択し、成人します。その過程の中で…想像してみましょう。感じてみましょう。様々な生き辛さや混乱が日常にあり、続いているのです。



ひだまりCLOVER ■連載 vol. 17

「熱中症」



梅雨が明けるのを待ちきれずに泣き始めた蝉の声で、今年も夏が来ました。夏は、汗をたくさんかくので体力を消耗してしまいます。食欲が落ちるとなごさです。体力が低下しているときにきびしい暑さに見舞われると、熱が出たり、めまいや頭痛がしたり、ひどい場合は気を失って倒れたりといった、いわゆる「熱中症」になることがあります。このような状態のことを、以前は熱射病とか、日射病とか言っていたと思うのですが… 気になるので少し調べてみたところ、熱中症は高温多湿が原因となって起こる症状の総称、炎天下でそのようなことが起こる場合を日射病、症状が重い場合は従来、熱射病と呼んでいた状態に相当すると書いてありました(厚生労働省パンフレットなど)。この「従来」という



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU
帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理科学研究科教授 [研究領域] カウンセリングと心理療法など、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

表現で、昔から知られていた病気の呼び名が変わったのだということがわかります。

心の病気も名前が変わります。増えたり減ったり、同じような症状であっても呼び方が変わったりするのですが、変わらないのは、心の病気を特別な目で見る風潮です。周囲の人だけではなく、本人も自分の病気を特別な目で見てることがあります。そのせいでしょうか、お薬を飲むのを嫌がる人や、途中で飲むのをやめてしまう人も少なくありません。薬の働きについて誤解している人も多いようです。

9月の萌フェスタでは、わかりやすくお薬の話を聴くことができるそうなので、どうぞ皆さん、たけまるホールに聴きに来てください。

2015(平成27)年7月18日(土)第20回 生駒精神障害者ひだまり後援会 総会を行いました。

●1997(平成9)年6月28日に 当会 第1回の総会が行われ 今回で丸19年です。来年度が20年目となります。平成26年度活動報告、会計報告、会計監査報告が承認され、続いて27年度活動計画案、予算案が審議され、承認を得ました。今年度の課題として、①会費未納の方への連絡方法、②新規会員の増員を目指すことなどを検討。また、現在の世話人に加えて施設利用者、若い方にも呼びかけをして後援会の活性化をしていくよう活発な意見を得て、総会を終了しました。*総会終了後、下記事業の実行委員会の日程などを話し合いました。

●8月8日に機関誌発送と同時に ○9月19日の萌フェスタの中の第22回「こころの市民講座・やさしいクスリの話」の実行委員会を行う。○第20回トーク&ライブひだまり2015の実行委員会予定。

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言いだし、不安定な精神状態になった時・・・⑨

精神障害者の家族会や講演会で発言を求められた時に、どなたかがおっしゃいました。「まあ、ご兄弟が精神障害者っておっしゃる人って初めてお会いしました」そんなもんなかな～と思いつつ、以前この記事で細かく書きました 私 が中学1年から成人するまでの家庭の事をいろいろ話しました。兄の診断名を言ってから幻聴や妄想にふりまわされている理解不能な兄の姿を話す度、当時の「精神分裂症」という病名は自分なりにインパクトを感じていました。今思うと精神分裂症という病名に、聞き手の臉がピクッと動いたり、視線が固まっていたりしたことを思い出します。

その時、幾分ヒヤッとしながら話していた自分の事も思い出します。言葉にだすと、いつも人がどう思っているのか…、みんなそう思いながら過ごしている。「こんな事言っ

たら、みんなにどう思われるんだろう?」などと。「なんでやねん!いつまでもしょーもない事にこだわってられん。そんな気持ちで毎日暮らすんは嫌や!」と思い そこで、〈言いくいことでも言う、知りたいことを聞く〉ことにした。それで胸を張ってた。自分自身は少し気が楽になったけれど、しかしそれで何かが変わることはありませんでした。

精神障害者の親の苦しみ悩みは、病気に苦しんでいる当事者や兄弟も想像し難いだろう。中高年のおとうちゃん・お母ちゃんが全く生きあぐねて青息吐息の体だ。己の今までの人生は…とか、世間が…とか、私の何処が悪かったのだろう…などの混乱で見えられない。もう家庭と言う鍋はひっくり返って台所も食堂も、居間も寝室もゴチャゴチャ状態といった表現がピッタシだった。(坪田つづく)