



古くからある、体を動かすことによって
心と体の健康を取り戻すという発想。

生駒市の老若男女の
皆様へ参加のお勧め

ココロとからだをつなぐワークショップ

～ボディワーク体験～ 職場や家庭で ストレスがたまっていませんか・・・？
皆さんと一緒に、ココロと体を動かす体験をしてみませんか？

6月2日 帝塚山大学こころのケアセンターで行なわれた本講座では、心理学の立場からココロと身体
の関係について検討し、講義と実習を行ないました。体を動かすことによって、生きている自分への気づ
きを深め、より充実した人生を生きてゆくことを目指しました。
ココロの疲れはカラダに出ます。カラダの疲れはココロに出ます。
心と身体を分けて考える人はもうあまりいないと思いますが、
どちらも思い通りに動いてくれないことはありませんか？
ココロを自在に扱うことは至難の業ですから、
まず体と仲良くして、自分を取り戻す
作業を通じて、ココロを取り戻すとい
うのいかがでしょうか？



平成29年 11月25日(土) (開場午後1:30)
午後2時～4時30分

場所 生駒市コミュニティセンター

(セイセイビル) 4F研修室
参加費：無料(要申し込み/先着50名)

講師・臨床心理士 神澤 創 先生
(帝塚山大学こころのケアセンター長・帝塚山大学大学院心理科学研究科 教授・当会代表)

◆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

◆参加申し込み・詳細は次号「ひだまりクローバー」あるいはチラシでご案内します。

▶退会希望の会員様：下記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)

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内(発行/生駒精神障がい者ひだまり後援会 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
の方は右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

家族の会が
あります

「ひだまり家族会」と「生駒精神障がい者ひだまり後援会」は各々、個別の団体です。定例会は毎月
精神障がい者の家族の会 ひだまり家族会 2017年7月・8月・9月 例会予定第3土曜日

- 7月例会 15日(土) 1時30分～4時
- 8月例会 19日(土) 1時30分～4時
- 9月例会 16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 TEL0743-79-1195(上村)



2017 ひだまり クローバー 第27号

HIDAMARI CLOVER



ひだまりで ほっぺ 夏 いろづく かきごおり

団体番号
22

▲マイサポいこま
投票はこのNO.に

第22回
トーク&ライブ
ひだまり2017

2018
1月20日(土) 予定
13:30～16:30
生駒コミュニティセンター
文化ホール 参加費:1,000円

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

2017年度は
「子育て支援・親子で
音楽会♪」のさわむら
じげはるさんと仲間達
がやってくる!!
★障害のある方々の歌
や朗読、演奏もあるよ!
お楽しみに!!

誰もが「こころの病氣」にかかる可能性があります。
この会では障がいのある方々と共に体験談や歌
や演奏で交流を持っています。皆様のご支援と
ご協力が支えです。よろしくお願いいたします。



共に生きるために「こころの健康」を考えていきましょう



生駒精神障がい者ひだまり後援会
(連絡先) 〒630-0256 生駒市本町7番14号 プルームビル3F
コスモールいこま内 TEL0743-73-0900(代表:神澤 創)

▲お願い:マイサポいこま(生駒市広報/投票用紙)は
この団体番号22番に投票してください。

市民の皆様への「マイサポいこま/投票」があってこそ「第22回
トーク&ライブひだまり」の開催を迎えることができます。
今年度もどうぞよろしく、ご支持のほどお願いいたします。



皆さんの会費が当会活動の源泉です

会費/年間 2,000円 郵便振替番号:00950-7-274001
加入者名:生駒精神障がい者ひだまり後援会
連絡先:〒630-0256 奈良県生駒市本町7番14号
プルームビル3F コスモールいこま内

ひだまり後援会第22回総会+
こころの市民講座(第25回)
「目に見えにくい障がい」統合失調症のことをお話しします。
2・3ページはこの講座の資料を前もって掲載いたします。
講座は4階研修室/皆さんお誘い合わせの上で参加ください。
(終了後下記第25回こころの市民講座開催場所は4階研修室)
日時:2017年7月22日(土)午後1時～1時30分
会場:生駒市コミュニティセンター2階204号室(講座は会場がわかる
みんなが暮らすこの街で 誰もがなるかも知れない 知っておきたい精神科の疾病のこと
みんが暮らすこの街で 誰もがなるかも知れない 知っておきたい精神科の疾病のこと
生駒市広報/投票用紙は、春号と今号にて
案内チラシを同封。参加費/無料/申込み不要です。
生駒市コミュニティセンター
4階研修室(午後2時～4時) 開場午後1時30分

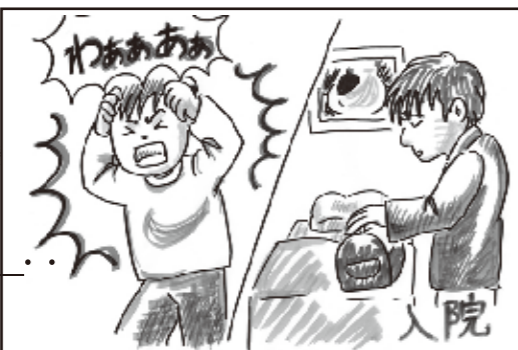
[よしのり]さんのお話



絶えることの無い幻聴

① 統合失調症を発病。頭の中の声が聞こえだして就職したがすぐ退職。そして・・・

精神病院の個室にはいる



② ひきこもって、大声で叫んだことから入院。聞こえてくるやむ事のない幻聴「おまえは天災や、くすや」と聞こえた。

楽しかった作業所



ターニングポイントは法人萌とであらう。外に出て生活を始める自治会長をしたり活発に活動します。

③ 作業所に通います。和気あいの楽しい雰囲気だった。

自分に変化病気の理解



④ やっと病気を受け入れる。幻聴の存在をはっきり体をふるわせ、声を振り絞って、ドクターに打ち明けました。

伝えたい 僕の二の舞にならないように



つらい人生です。何のために生まれてきたんだろうと考える時があります。でも・・・

⑤ 幻聴は死ぬまで続くでしょうが、でもこれからは前向きに・・・

2017年7月22日の「第25-2回 こころの市民講座」は精神障がい当事者の体験談と、家族(弟の目線から)の体験談です。

これは、精神障がいがある[よしのり]さんの講座・体験談の解説画像です。

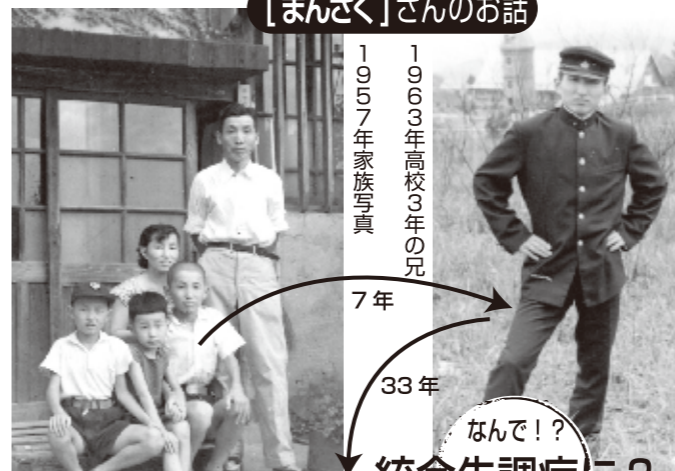
思春期に統合失調発症が発症した人は、妄想・幻覚・幻聴・暴力入院後、数年経て自分の病気を受け入れ、治療が必要である事を知ります。そして、それまでに自分が感じていた事、見えていた事柄が、ほかの人には感じていなかったり見えていなかったりしていた事に、ショックを受けながら「病識」*を育てていきます。

この自分の「病気の意識」を持つという事が、それからの障がいと付き合いながらの生き方に大きな意味を持つのです。病識：自分の症状を客観的に知る事

発病から入退院を経て、精神障がいがある中で治療を受け、街で暮らしていくシンドサ・つらさと[よしのり]さんの詩に込められた喜びや夢などを、ぜひ会場でお聞きください。

今回の講座で知っていただきたいもう一つの事はこの疾病や障がいに対する私達の無知です。1970年代後半以降の〈保健の教科書〉では精神疾患および精神障害についての記述が削除されていました。学ぶ機会がなくなっていたのです。ご存知ですか？現在は33人に1人が精神科の受診をしています。精神疾患は国の5大疾病(がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患)になっています。にも関わらず、知る機会が奪われているのです。これは他人事ではありません。

[まんさく]さんのお話



7年 33年 なんて!? 統合失調症に?



① 兄が統合失調症を発病。全く兄が変わってしまった。イケメンでかっこ良かった兄貴がある時を境に、プツプツ独り言を言って、裏の家のアンテナが自分を見張っていていつか襲われるとおびえ出した。会社も辞めて精神病院に入院。それからの31年・・・(兄はもう少しでグループホームでの暮らしが実現しそうでした。少し辛い写真です)

ひだまりCLOVER ■連載 vol. 25

言いたいことを言うー「アドボカシー」

「ひだまり後援会」世話人として



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がい者支援など、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、生駒精神障がい者ひだまり後援会代表

皆さんは、何か言いたいことがあるのだけれど言えなかったという経験はありませんか？何かしてほしいことがあっても、遠慮が先に出てなかなか言い出せないこともありますよね。世の中には、困っていることはあるのだけれど、それを言い出せない人が結構いるようです。なかには「どうせ誰も聞いてくれないから・・・」という気持ちから、声を出さない人もいます。そんな人と出会ったら、「なんとかこの人の声をみんなに届けたい」と思っても不思議ではありませんよね。

声の小さい人がいたらより大きな声を出

せるようにお手伝いをする、場合によっては自分も一緒に大きな声を出す。このような活動をアドボカシー(権利擁護)と表現することがあります。大切なことは、その人の本当の気持ちをできるだけ正確に、そしてできるだけ沢山の人の人に聴いてもらうことです。その人がしたいことや、してほしいことを実現するためにはどうすればいいかを言葉にして伝える。うまくできたかどうかはわかりませんが、とにかくやってこれまでにいろいろとやってきました。これからもなにか新しいことをやってみたいと思っているので皆さんの力を貸してもらえませんか。

メンタル用語解説

アドボカシー