



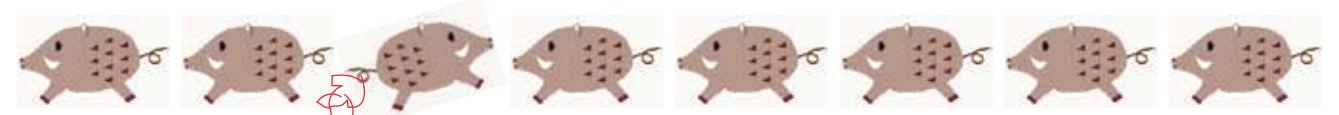
2019

第33号

ひこばえの ひだまり **冬** 恋し 森のなか

あけまして おめでとう ございます

2019年もどうぞよろしくお願いいたします。



生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバーは本年で発足23年目を迎えます。左の冊子は発足当時、精神障がいのある方々の発表のために当会で作りしました「朗読・みんなの願い」の冊子です。2019年の現在は「天晴れ」と言う冊子3号を通所メンバーが自分達で作りました。そして、みなさん・・・ご存知ですか？
■精神疾患が国の五大疾病(厚生労働省)の一つということ

少し古いデータですが、この五大疾病の件でよく出てくるのが、労災認定が過去最多だったという2008年の患者数データです。**がん(悪性新生物)が152万人、脳血管疾患が134万人、虚血性心疾患が81万人、糖尿病が237万人、精神疾患は323万人**となっています。2019年現在では「精神疾患患者数」は**400万人弱**といわれています。



1996年12月7日 ひだまり共同作業所後援会・発足式(チェロとピアノの演奏と朗読で・こころ一つに) 冊子

悩みを一人で抱え込まないことが大切です。長い人生、疾病や障がいは当たり前の事になっています。こころがしんどい時にこそ精神疾患の正しい知識を持ち、健やかに過ごせるようになりたいものです。

私たちは誕生し、成長する子ども達のひとり一人の発達の違いと個性を大切に见守りたい

第28回 ところの市民講座

●参加費：無料(申し込み不要/先着80名)

●講師 飯田 順三先生

奈良県立医科大学教授 看護学科 人間発達学

●司会 神澤 創 当会代表/帝塚山大学心理学部大学院教授

●発言 発達障がいの当事者の会代表 発達障がいの方のお母さん

2019年2月9日(土) 13:30~16:20
 生駒市コミュニティセンター 4F会議室

専門家の立場からのわかりやすい解説と当事者の体験談を聞き、だれにも成長の **ほほ** があり、違った発達と未来の人生がある事を学びます。

発達障がい?

◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいごま

TEL 0743-73-0900 ◆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

報告

第23回 トーク&ライブ ひだまりクローバー2018

過去23回に渡るトーク&ライブ ひだまりクローバーは、当初「ひだまり作業所」への経済的支援を市民に訴える事から始まりました。

現在このトーク&ライブは「こころの病」への理解を目指しての啓発事業をベースに生駒市民と精神障がい者の交流イベントになっています。

参加者の方々も年配になられ、もっと壮年の方や中年の方々にも参加していただきたいと実行委員会で話し合っていました。

一昨年より民生児童委員の方々や、学童保育所のお子さんを連れ

た父母の皆さんと、指導員の方々にも参加を呼びかけています。

2018年は当事者の演奏や発表からスタートし、「川添光代クリスマスジャズコンサート」は老若男女が楽しめる内容になっています。施設の生產品のラスクやクッキー、ラムネの販売と香り高いコーヒーの「カフェ/和みの一時」も楽しんでいただけます。



12/15 Christmas Jazz Concert

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

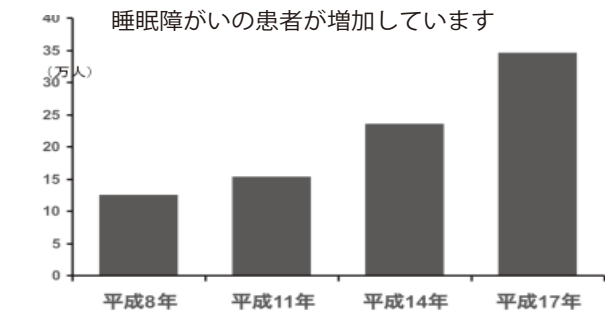
「ひだまり家族会」と「生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー」は各々、個別の団体です。

精神障がい者の家族の会「ひだまり家族会」の2019年1月・2月・3月例会予定 定例会は毎月第3土曜日

- 1月 新年会は日程/会場は未定です
- 2月 例会 17日(土) 1時30分~4時
- 3月 例会15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 TEL 0743-78-0885(上村)

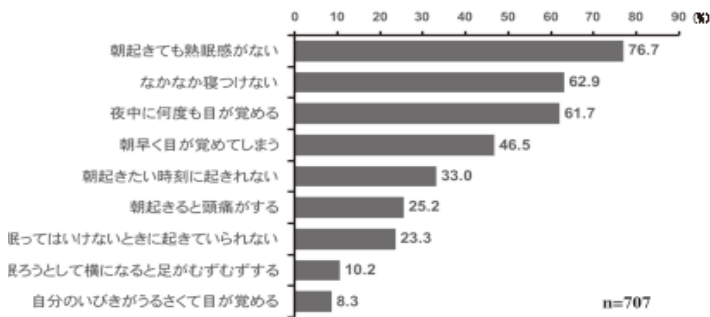
ひだまりクローバー世話人 藤原

2018年11月17日(土) コミュニティセンターで開催されました。講師は「なかがわ中之島クリニック」の中川晶先生です。簡単な内容と感想を述べます。睡眠障がいが増加している現在、不眠に悩んでいても6割の方は医師に相談していません。



この中には脳圧の亢進による脳腫瘍や無呼吸症候群など身体的な理由があるかもしれません。受診しましょう。

睡眠に関する症状で最も多いのは、「熟眠障害」であると報告されています。



睡眠障がいは沢山あり、睡眠異常、睡眠時随伴症、睡眠関連運動障がいに大きく分けられます。

この中で、睡眠関連運動障がいである、むずむず脚症候群は、治る病気でカフェイン、アルコール、ニコチンを減らし、クリニックに相談し適切に治療すると良いようです。

睡眠時随伴症である悪夢障がいは・・・

A 繰り返し見る。嫌悪感、怒り、悲しみなどの不快感をとまなう。

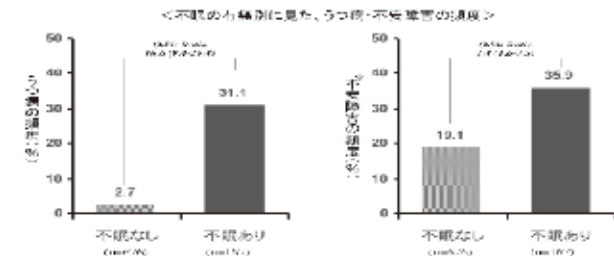
B 目を覚ますとはっきりと夢の内容を思い出せる。

C 目が覚めた後、再び眠りにつくまで時間がかかる。

脳が見るから何が見えてもおかしくない。ストレスが強い状況下で起こる事が多いと言われています。また、金縛り、幽霊などは、レム睡眠時に起こるもので寝ているような起きているような感覚をとまないます。

生活習慣病の患者さんの3割に不眠が見られ、抑うつ頻度が高い。不眠があると、うつ病、不安障がいの頻度が高い。睡眠による休養感はこのころの健康には重要です。

不眠があると、うつ病・不安障害の頻度が高い。

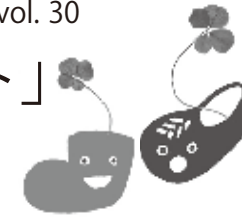


良い睡眠のために、自分にあたりリラックス法を取り入れて、適度な運動をしたり、日光を浴びたりするとホルモンが出て眠りが良くなるそうです。

講演の中で「パラドキシカル・アプローチ」心理療法で(眠らなくてもいい、しかし眠らないのはもったいないので、トイレ、台所をピカピカに磨き上げなさい)という話や、(とてつもなく眠くなるまで決して目を閉じない事)という話を紹介され、焦らず問題としてとりあわない・・・そうすると眠れるようになった患者さんもいたというお話でした。中川先生ありがとうございました。

「ひだまり後援会」世話人として
ひだまりCLOVER ■連載 vol. 30

「ピアサポート」



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

共通の悩みや問題を抱える人がお互いに助け合う、仲間同士の支援をピアサポートといいます。支援の内容は情報提供や相談などが多いようですが、体験した人でないと分からない気持ちを共有できるのはピアならではの強みかもしれません。つまり「痒い所に手が届く」サポートができるというわけです。もちろん、同じ体験をしたからといって、それを同じように感じているとは限りませんが、少なくとも自分と同じ境遇にいた(る)人の話はそうでない人の言葉よりもずっと心に届きやすいことでしょう。

時には病気や入院を先に体験した先輩からの言葉が、福祉や医療の専門家のアドバイスより受け入れやすいこともあります。これは家族についても同じで、同じ病気の子供を持つ親同士は分かり合える部分が多いようです。アメリカにNAMIという精神病患者と家族の組織があるのですが、最初に活動を始めたのは息子が精神病を発症したお母さんでした。

さて、サポートはひっぱったり、導いたりすることではなく、本人の意思を最大限に尊重して、本人が納得できる選択を支えることです。その場合、専門的な知識や経験はあまり必要ありません。目の前にいる人の気持ちを大切に準備ができていればそれで充分です。ちなみに自殺予防で有名な「いのちの電話」のスタッフは、全員がボランティアで、「問題が深刻であればあるほど専門家の知識や技術は役に立たない」という法則(リットマンの法則)を大切にしているそうです。支えようとする人の心の在り方がいかに重要か伝わってきますね。

ひだまりクローバーの会議には、コスモールを利用しているピアのメンバーも参加しています。この間、後援活動の「お金が足りない」話をしていたら、ある当事者メンバーが「私も会員だから会費を払います」と発言されました。自分達の問題の解決に当事者もサポーターとして参加するなんて、素敵なことだと思いませんか。そしてサポートする人もされる人も、お互いの「痒いところ」がわかっていけばこれに過ぎたるはありません。これからは、そん

メンタル用語解説 **ピアサポート**

予告

● 第28回 こころの市民講座

◆「こころの市民講座」は、生駒市とひだまりクローバーの共済事業です。

「発達障がい」とは?

当会 世話人会のメンバーも「発達障がい」は解らない事だらけなので、内部で学習会を始めました! その学習の様子が記事に! (上記) 講座の内容はこの学習会で決めます。

■日時 2019年 2月9日(土) 13:00~15:30

■無料 (申し込み不要/先着 80名)

■会場 コミュニティセンター 4階会議室

■問合せ: 地域活動支援センター コスモールいこま内

TEL 0743-73-0900

少しでも良い睡眠を得るために 健康づくりのための睡眠指針 2014 (睡眠12箇条)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。