

こころの健康センター インフォメーション

精神保健福祉相談

精神科医師による心の健康に関する相談を行っています。内容をお伺いし、必要に応じて予約をお入れします。まずは、電話でご連絡下さい。※予約制 ☎ **043 (204) 1582**

- 精神保健福祉相談…精神保健福祉全般に関する相談。
- 思春期相談…不登校やひきこもりなど、思春期に起きる問題に関する相談。
- アルコール・薬物依存相談…アルコール、シンナーや規制薬物等の依存に関する相談。
- 高齢者相談…高齢期の精神的健康に関する相談。



平成24年度 精神障害者家族のつどい

- 4月18日(水) 「主治医とより良い治療関係を築くために」
- 5月18日(金) 「家族の対応～あなたの力が家族を変える～」
- 6月6日(水) 「統合失調症を学ぶ」
- 7月6日(金) ドキュメンタリー映画『精神』上映

[時間] 講演もしくは映画上映 13時30分～
話し合い 15時30分～
[場所] 千葉市こころの健康センター
[申込] 不要

平成24年度 うつ病体験者のつどい(予定)

うつ病の方を対象にグループワークを行っています。

毎月第2木曜日

「人間関係について」より良い人間関係を築くためにはどうすればよいのか、皆で考えます。

毎月第4火曜日

「仕事について」職場復帰や就職活動、就労継続について皆で考えます。

[時間] 10時～11時30分

[場所] 千葉市こころの健康センター [申込] 不要

こころの電話

平成24年度よりこころの電話の開設時間が拡充します。

毎週月～金曜日

10時～12時、13時～17時

(祝日・年末年始除く)

専用電話 **043 (204) 1583**

【編集後記】

今年度は、家族や地域との絆について、深く考える機会が多くなる1年でした。液状化・原発問題・がれき処理等、まだまだ問題は山積ですが、心穏やかに過ごせるよう、願わずにはられません。

千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584

※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい

千葉市こころの健康センターだより

こころのおお

第19号
2012. 3

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16 TEL 043 (204) 1582 FAX 043 (204) 1584 URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

【講演会報告】

家族のつどい 精神障害と法律の話 ～家族として心得ておくこと～



2月24日、上記講演会を開催しました。講師には、みどり総合法律事務所弁護士の山村清治先生をお呼びし、精神障害者の生活や財産を守るために活用できる法律や制度についてお話しいただきました。

以下、講演で紹介された制度・法律の内の5つを紹介します。

1. 成年後見制度

本人の意思を尊重して身上監護、財産管理を行う目的で、成年後見人、保佐人、補助人を障害の重さによって裁判所が選任する。

①成年後見人

事理弁識能力を欠く常況の者の、包括的な代理権と取消権が付与される。取消権は、日常生活に関する行為を除くすべての法律行為に及ぶ。

②保佐人

事理弁識能力が著しく不十分である者による、重要な財産行為(民法により規定)を、取り消すことができる。(または同意することができる。)

③補助人

事理弁識能力が不十分である者による、あらかじめ指定された重要な財産行為を、取り消すことができる。(または同意することができる。)

2. 任意後見契約

あらかじめ、将来誰に後見人になってもらうか、何を後見人に依頼するかを決めて契約し、公正証書を作成しておく制度。裁判所が任意後見監督人を選任した時に、任意後見契約の効力が発生し、受任者が任意後見人となる。

3. 遺言

自筆証書遺言と公正証書遺言に分けられる。家族が遺産を残す目的で遺言書を作成する場合は、トラブルを防ぐ意味からも、公証人と面談して作成する公正証書遺言を勧めたい。

4. 遺言信託

残した財産を受託者に託して管理してもらう制度で、(親等が)亡くなった後にトラブルを起こさないようにあらかじめ決めておく制度。

5. (トラブルに巻き込まれた際の) 契約上の責任

法律上は個人責任が原則となるので、家族に対して支払いの請求が来ても毅然とした態度で拒絶すべきである。なお、精神障害者が法外な契約を締結してしまった時は、意思表示の効力を否定したり、契約を取り消したりすることが可能となる場合がある。

先生からは具体的な説明を混ぜながら、分かりやすく説明していただきました。いざという時に基本的な知識として心得ておけば、自分や家族を守ることができるかもしれません。参加者からも「日頃気になっていたものの分からないままだった問題が理解できた」等の意見をいただきました。個々では勉強に取りかかりづらいテーマですが、今後もこのような講演会等の機会を積極的に活用していただければと考えています。

目次

【講演会報告】家族のつどい「精神障害と法律の話～家族として心得ておくこと～」	P1
【講演会報告】「調身」と「調息」の技法を応用したストレスコーピングの技法	P2
訪問記 地域活動支援センターⅢ型 ちばりよ～	P3
図書室より	P3
インフォメーション	P4

【講演会報告】

「調身」と「調息」の技法を応用した ストレスコーピングの技法

仕事や家族における人間関係等、様々なことでストレスを感じ心身に不調をきたす場合も多いかと思えます。ストレスの上手な対処法(ストレス・コーピング)について学びたいと考え、市民の方を対象に下記のように講演会を開催しました。

- 1 場所 花見川保健福祉センター 3階大会議室
- 2 日時 平成23年10月3日(月) 13時30分～16時30分
- 3 講師 千城台クリニック精神科医師 太田 東吾氏
- 4 内容 【「調身」と「調息」の技法を応用したストレスコーピングの技法】に関する講演と実習
- 5 参加者数 37名

講演会の様子

講師のお話は、長年の研究から得られた結果に基づく奥深い内容で要約は難しいですが、「調身」と「調息」の技法を応用したストレス・マネジメントとは、感覚→知覚に入る手前で陳述的記憶の貯蔵庫(大脳辺縁系に存在する)からの連想を遮断し感覚の領域に止まる訓練。大脳辺縁系の働きを一時的にOFFにする。ということで、日常世界における精神が身体を支配する関係を一時棚上げにして、微かな体性感覚で脳を占有し、豊かな感情を味わうという内容でした。

実習内容

①歩行訓練

大地からの反発力を脳に十分に伝えながらの歩行、両手指で空気の流れ又は風を感じながらの歩行、右手の第1指と第5指とを軽く接してリングをつくり弱さを感じながらの歩行。

②発声訓練

腹からの発声、胸からの発声、鼻からの発声、眼頭からの発声、右手の掌からの発声などを体験。

お話が約1時間で、実習が約2時間でしたが、実習では講師の細やかな個別指導があり、楽しく実習し時間が短く感じられました。呼吸法まで進むことができず、続編を実施してほしいとの参加者の強い希望があり続編を企画。



平成24年1月16日、上記会場で続編を実施

14名の参加があり、復習に加えて、呼吸法の実習もしました。少ない人数だったので、ゆったり実習ができ、より理解しやすかったようです。2回にわたりストレスコーピングの一手法について学びましたが、実習することにより理解が深まりました。今後も生活に取り入れ継続することで、不安軽減や心身の健康にとっても役立つのではないかと考えています。

【訪問記】

地域活動支援センターⅢ型 ちばりよ～

平成23年10月、主に精神障害のある方の日中活動の場として、地域活動支援センターⅢ型「ちばりよ～」がオープンしました。2月某日、活動中の施設を見学に向いました。

見学当日は、10数名の参加者で音楽レクリエーションを行っていました。トーンチャイムという楽器を使って曲を演奏したり、伴奏に合わせて歌を歌います。この音楽レクリエーションは数あるプログラムの中でも人気があり、演奏中の参加者の表情は真剣そのもの。でも、曲が終わるとホッと一息つきながら演奏の出来栄について感想を言い合う様子が印象的でした。練習の成果は、スプリングフェスティバルや、特別養護老人ホーム等で発表する機会があるとのこと。

ちばりよ～の活動日は、月、火、木、金、土で、午前中は軽作業と調理、午後は曜日によって音楽レクや手工芸、スポーツ等を行っています。

精神障害者が主体的にプログラムに参加したり、相談支援を受けることで、より充実した地域生活が送れるよう今後のちばりよ～の活躍が期待されています。



「ちばりよ～」とは沖縄の表現で「頑張れ」という意味

【図書室より】



新着図書

今年度も新しい図書を
購入しました。



今年度より、図書室で本を探す方の参考にするため、図書室で借りた本の感想を書いていただく取り組みを始めました。御協力いただける方は、図書室内の回収箱に投函するか直接職員にお渡しください。

今年度回収した感想を一部紹介します。

「発達と障害を考える本4 ふしぎだね!?ADHD
(注意欠陥多動性障害)のおともだち」(ミネルヴァ書房)



子どもと一緒に読んで話し合った。子どもは自分の個性をいかにしたら良いか悩んでいたが理解できた様子で、翌日からとても良い子になった。ビックリした。当人の子とも読むには分かりやすく、最適な本だと思った。(一部略)

「やめられない ギャンブル地獄からの生還」
(集英社)



数々のギャンブル地獄から抜け出せなかった人の手記が紹介されており、自分の体験と重なる部分もあるため心を打たれた。この想いを胸に生きていきたいと思った。(一部略)