



毎月1回、様々なテーマに沿って、第I部に講演会、第II部に家族同士の話し合いの場を設け、病気のことや福祉制度などについて一緒に勉強しています。7月から11月にかけて行った講演会の内容をご紹介します。

## 1. 仲間と過ごす地域活動の内容と利用方法～スタッフに聞いてみよう～（7月24日）

地域活動支援センターハートケアゆーあい、共同作業所福祉ショップひびき、障害者支援施設こころの風元気村からそれぞれスタッフの方を講師としてお招きし、「地域での活動の場の紹介をする」ということをテーマに、活動内容や利用方法についてお話ししました。

それぞれの施設の誕生に至る経緯、施設での活動内容や施設利用に至るまでに毎日の生活面でやっておいの方がよいことなどをわかりやすく説明していただきました。本人の利用したいという気持ちが大切であり、まずは家から出てやってみることが必要だとお話しされていました。参加者からは「それぞれの施設の良さがわかってよかった。」といった感想があり、実際の活動内容だけではなく施設に対する思いなども伝わる講演会でした。



## 2. 精神障害者の就労支援について（9月17日）

千葉障害者就業支援キャリアセンターセンター長の藤尾 健二氏をお招きし、精神障害者への就労支援についてお話ししました。

「働くということはどういうことなのか?」というお話から「オープン（障害者であることを職場の人に伝えておく）とクローズ（障害者であることを伝えない）」で働くことの違いや職場実習の目的等をわかりやすくお話ししました。企業において期待できることや期待できないこと、また就職に必要なスキルについてなど具体的な話で、参加者には理解しやすい内容でした。経済的な事情から就労に焦りを感じることもあるが、焦らずに、優先すべきものは何かを考えながら進めていくことが大切だとお話しされました。

今回は「就労」というテーマに関心の高い人が多く、「大変参考になりました。」という声が多数聞かれた講演会でした。

## 3. 大人の発達障害を学ぶ（10月18日）

親子相談センター所長 臨床心理士の武藤 直子氏をお招きし、大人の発達障害についてお話ししました。

前半は「発達障害とは何か?」をわかりやすく具体例を交えながらお話しされ、後半は家族や支援者が発達障害を抱えた方々とうまく過ごすポイントやルール、配慮等をお話ししました。

発達障害は病気ではなく障害であり、一生に亘って持ち続けるものであること。特に未診断や未療育の場合、社会適応がうまくいかず、自信を失い2次障害を起こすこともあり得ること。支援の基本は、共感や受容だけの対応ではなく、具体的対応の提案と一緒に工夫することであり、「自分の特性を把握して生活を工夫する意欲をもち、上手にさまざまな支援を受けやすい状態」を目指すことが支援の際のポイントであること等をお話ししました。

非常に具体的なアイデアを提示していただき、参加者からは「お話しが具体的で大変勉強になりました。」といった感想があり好評でした。

## 4. 双極性感情障害（躁うつ病）の話（11月15日）

千葉大学特任教授 渡邊 博幸氏をお招きし、双極性障害についてお話ししました。

双極性障害とはどんな病気なのか?といった基本的な話から治療、うつ病との違いや生活上の留意点などについて具体的にわかりやすいお話しをしていただきました。生活上の留意点として、自分の体調変化のサインを知ること、そして3つの生活リズム①良い睡眠②良い食事③良い余暇を作ることが大変重要だとお話しされました。特に服薬治療に関する質問が多く、参加者からは「薬の効果や使い方がよくわかった。」「治療法が大きく変わってきていることなど参考になりました。」等の感想が多数聞かれました。

後半ではご自身を例に挙げながらお話ししていただいたこともあり、参加者からも「わかりやすく理解できた。」と好評でした。



## 「働く人のメンタルヘルスとうつ病復職支援」

平成25年9月19日（木）に千葉市こころの健康センターにおいて、医療法人社団爽風会心の風クリニック千葉 院長の山内 直人氏をお招きし、経営者・管理職・人事労務担当者を対象に講演会『働く人のメンタルヘルスとうつ病復職支援』を開催しました。



現状として、働き盛りの男性の自殺死亡率が高く、仕事疲れなどの勤務問題による自殺は増加傾向にあるということや精神疾患も労災認定の対象となる話をはじめ、職場におけるうつ病対策についてお話しいただきました。

また、うつ病の基礎知識やうつ病が疑われる社員への対応、職場復帰におけるポイント、様々な機関で実際に行われている復職支援プログラムについて具体的にわかりやすくお話しいただき、参加者からは「自殺の生々しいお話は重く受け止めることとなった。」「必要な対策を取らなければいけないと感じた。」「雇用側も正面から向き合うことの大切さを学んだ。」といった声が多数聞かれ好評でした。

### 【図書室より】

## ～図書・DVDのご案内～

### 図書新刊を入荷しました!

- 14歳の心理学 (香山 リカ著/中経出版)
- ママは躁うつ病んでもって娘は統合失調症デス (文月 ふう著/星和書店)
- 自閉っ子、こういう風にできてます! (ニキ・リンコ、藤家 寛子著/花風社)
- 子供をゲーム依存症から救う精神科医の治療法 (岩崎 正人著/データハウス)



### DVDの一部を紹介します!

- こころのサインに気づいたら～悩んでいる人にあなたができること～ (制作 内閣府)  
…身近で悩んでいる人がいたときにどのように寄り添いサポートしていけばよいかポイントを紹介しています。  
(ゲートキーパー一般啓発用DVD)
- いろいろ応用できる認知行動療法 (制作・著作 NPO法人地域精神保健福祉機構)  
…国立精神・神経医療研究センターの大野 裕医師が、生活のなかで使える問題解決のコツをわかりやすく伝授しています。
- 依存症と共依存 (制作・著作 (株) アローウィン)  
…依存症という言葉はよく耳にしますが、あまり理解されていない病気の1つです。また、支える者と支えられる者との間で生ずる「共依存」も大きな問題です。この依存症と共依存をどう理解すればよいのか、現場の医師や精神保健福祉士、施設長や患者の声を通じて学ぶことができます。



# こころの健康センター インフォメーション

## こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まないでお電話ください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

**専用電話 043 (204) 1583**

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）  
【受付時間】10：00～12：00、13：00～17：00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 精神保健福祉相談

1. 千葉市内の医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供を行っています。
2. こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。内容を伺いますので、まずはお電話ください。
3. 医学的な相談や、治療に関する相談などは、必要に応じて、精神科医師による相談も受け付けています。事前に予約の上来所していただきますので、日程など詳しくはお問い合わせください。相談時間は、1回40分程度です（継続した相談は行っておりません）。

### 主な相談内容

- \* 精神保健福祉相談……こころの病の治療や、その必要性についての相談。
- \* 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などの依存に関する相談。
- \* 高齢者相談……高齢期のこころの健康に関する相談。

**お問合せ 043 (204) 1582**

毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）【受付時間】8：30～17：30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

## 平成25年度 精神障害者家族のつどい

病気についての理解や、福祉制度についての知識を得るための講演と、家族同士の情報交換や交流を目的とした話し合いを、毎月1回開催しています。

予約は不要です。興味のある方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

### 1月～3月の開催予定

テーマ 「家族が元気になるために」

講師 Office夢風舎 フリーランス ナース&ソーシャルワーカー 土屋 徹

\*1月14日(火)、2月17日(月)、3月11日(火)

1月～3月は同一テーマでの連続講座です。ぜひ3回シリーズを連続でご参加ください。

【時間】第Ⅰ部・講演会 13：30～  
第Ⅱ部・家族ミーティング 15：30～  
【場所】千葉市こころの健康センター

## 平成25年度 うつ病当事者の会

うつ病当事者の会は、同じ病気の当事者同士の方が集まり、語り合いをすることで、孤独感を和らげ、回復を支援することを目的にしています。

「“うつ”の大変さを話せる人がいない」「つらいとき他の人はどうしているのだろう」など、つらさや悩みを自分の言葉で話してみませんか？そして、日々の気づきを伝えあい、回復につながるヒントをみつけ、お互いに支えあいましょう。

\* 予約は不要です。当日直接こころの健康センターへお越しください。

\* テーマは決めておりません。病気のことや生活・仕事などの悩みや、不安、気になっていることを語り合いましょう。

### 開催予定

【日 時】毎月第4火曜日 13：30～15：00（祝日を除く）  
【対象者】うつ病と診断され、治療中のご本人  
【場 所】千葉市こころの健康センター

## 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。

### 【編集後記】

ご覧いただきありがとうございました。  
次回もお楽しみに☆