

お こころ お

第23号
2014. 3

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

【活動紹介】

フリースペース「あおば」に来てみませんか？

フリースペース「あおば」は、精神科ユーザーが自主的に活動を楽しむ場です。



大好評の調理のつとめ



みんなで食べるとおいしいです♪



「好きな時間に来てぶらりと来て、ぶらりと帰るブラリ型歓迎！」の気兼ねない集まりです。誰でも参加できる第1歩…気軽に交流を楽しみましょう！

笑顔でバルーンアート作り♪



時には汗をかこう！



絵手紙・折り紙等の作品作り

それぞれ得意なものや興味のあるものをスタッフと一緒に楽しんでいます。

- 活動日時 原則毎月第1・3木曜日（祝祭日は休み）10時から15時
- 活動場所 千葉県こころの健康センター
- 運営主体 千葉県こころのボランティア・あおば
（こころの健康センターのボランティア育成講座の修了後に活動しているボランティアグループです。）

目次

・活動紹介「フリースペースあおば」 P1	・図書室より 図書・DVDの紹介 P3
・講演会報告 精神障害者家族のつとめ P2	・インフォメーション P4
・セミナー報告 ひきこもり家族セミナー P2		

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。12月から3月にかけて行った講演会の内容をご紹介します。

1. 主治医とより良い治療関係を築くために～精神科医へのかかり方～（12月9日）

石郷岡病院 三宅 俊樹氏をお招きして、「医師とどう関わるか」ということをテーマとし、前半は、医師の立場から受診の際のポイント等についてのお話をいただき、後半は参加者からの質問に対して、先生が丁寧にお答えくださいました。正しい診断をするためには家族の提供する情報が非常に大切であること。最近インターネットの情報が氾濫していることから、家族が予断をもってご本人の状態を説明することがあるが、それが誤診断を招くこともあること等をお話いただきました。

薬の効果がでるまでに早く1週間かかる。治療を効率よく受けるためにも、薬は重篤な副作用がない限り、2週間は服用することが必要であることや、診察の際に医師に伝えるべき情報は、箇条書きに整理しておくこと等ポイントを丁寧に説明していただきました。本人が継続的に受診することはもちろんだが、家族が診察に同席することも1つの方法であるとお話いただきました。

治療を継続していく中で大切なポイントを非常にわかりやすくお話いただき、参加者からは、「参考になった。」「通院の際に実践したい。」といった声が多数聞かれた講演会でした。

2. 【連続講座】家族が元気になるために（1月14日、2月17日、3月11日）

Office 夢風舎 フリーランス ナース&ソーシャルワーカーの土屋 徹氏を講師にお招きし、3回にわたって「家族SST」を行いました。

こころの病気の回復には、家族の支えが重要となります。でも、その家族も、ときには当事者への対応に戸惑ったり、疲れたり、悩んだりすることもあります。当事者への対応を学びつつ、家族が自分らしく生活するため「家族が元気になるために」をテーマとして連続講座を行いました。

1回目は、「精神障害を持つ人やそのご家族が笑って過ごせる世の中を作りたい」という先生の想いが込められた講義あり、ビデオ視聴あり、グループワークありの盛りだくさんの内容となりました。2回目と3回目は、参加者の中から「相談したいテーマ」を出してもらい、それに沿う形でグループワークやロールプレイが行われました。このグループワークやロールプレイを行うことで、色々な考え方ややり方があることを知ることができ、また、家族の対応の良かった点を聞くことで、これまで家族が不安ながらもやってきた事に自信を持つきっかけになったのではないのでしょうか。参加者全員が相談事を共有し、皆で考えながら答えやヒントを見つけることが出来た良い機会となりました。

実際に参加した方からは、「家族の対応の仕方がわかって楽しかった。」「元気になった。」などたくさんの方が声を聞かれて大変好評でした。



こころの健康センターでは、「家族の対応を考える」というテーマで、平成25年6月から5回にわたって「ひきこもり家族セミナー」を実施しました。

KHJ千葉県なの花会の藤江 幹子氏を助言者としてお招きし、参加者それぞれの近況や家族としての悩みなどに対して、助言者からアドバイスを受けました。

参加することで同じ思いの人がいたことに安心したり、話すことで自らの対応を振り返り、もう一度考えることが出来た機会だったのでないでしょうか。



「ひきこもり」は、病名ではありません。けれど、ひきこもっている若者の中には、病気を抱えている人もいます。

生活を見守る家族の方は、どこから心配すべきか、迷っていませんか？ 社会に居場所が見つけれずひきこもっている若者に、どのように対応していいかわからず、悩んでいませんか？

こころの健康センターでは、今後も引き続き家族セミナーを開催する予定です。家族が『どこかと繋がり、孤立しないこと』が大切です。同じ状況にある人達の話聞き、悩みを共有して解決の糸口を一緒に考えてみませんか？

図書新刊を入荷しました！

- 統合失調症がやってきた（ハウス加賀谷、松本キック／イースト・プレス）
- 仕事休んでうつ地獄に行ってきた（丸岡 いずみ／主婦と生活社）
- アサーション・トレーニング 改訂版 ～さわやかな〈自己表現〉のために～（平木 典子／日本・精神技術研究所 金子書房）
- 困ったときは人に頼ろう～「ヘルプのサイン」が出せる人・出せない人～（和田 秀樹／新講社）
- ネット依存のことがよくわかる本（講談社）
- 子どもを伸ばすかわいがり子育て（佐々木 正美／だいわ文庫）
- 摂食障害からの回復をささえる家族のちから（NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ）



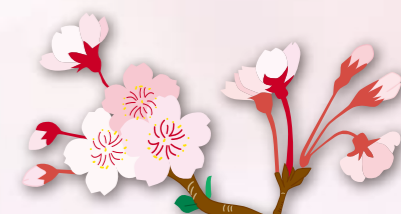
他にも様々な図書を入荷しています！



こころの健康センターで
視聴できます！

ビデオ・DVDの一部を紹介します！

- ひきこもり～その適切な支援のために～
第1巻「ひきこもりに対する正しい理解 ～知っておきたい基礎知識～」
第2巻「支援の実践に当たって～適切な対応を考える～」
…「ひきこもり」とは何か？
ひきこもりを正しく理解するために、実際のひきこもり体験者の話や支援の実践例に基づいて、支援のポイントや対応についての解説をしています。
- 高齢者のアルコール依存 ～回復へのアプローチ～
…アルコール依存症患者の中でも、高齢の依存症者は年々増加していると言われています。なぜ今、高齢者にアルコール問題が増えてきているのか。
高齢者特有の問題を踏まえて、さまざまな回復へのアプローチ事例を回復者のインタビューを交えて紹介しています。
- 子どものうつ ～その症状と対処法～
…今、子どもたちの間で「うつ病」が広がり始めている。
原因不明な腹痛や頭痛、あるいはイライラといった症状が表われ、また不登校児のなかに、うつ病が根底にある子どもも多い。このDVDは、子どものうつ病についての解説と治療の実際、家族はどう対応すべきか、教師には何が出来るのかなどについて一緒に考えるDVDです。



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26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。

予約は不要ですので、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。

4月～7月の開催予定

- * 4月18日（金）「知りたい!障害年金のこと」
- * 5月13日（火）「親亡き後の生活～心配を減らしたい!～」
- * 6月16日（月）「統合失調症を学ぶ」
- * 7月18日（金）「成年後見制度って何ですか?」

〔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26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見つけ、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】

だんだん暖かくなってきましたね。
もう春です☆