

SSKU

あゆみ会ニュース

2016年10月号

“精神”のことで相談したい、話を聞いて欲しい、
悩んでいるなどお困りの方
「リカバリー※」の思考で、“こころの健康”を願う
私たちの会に参加してみませんか？

※リカバリーとは…
自分の意志で疾病と障害に向き合い、
家族関係を保ちながら、希望や生きがい
が感じられる生活の実現を目指すこと

■10月定例会のお知らせ 原則として毎月第3金曜日開催

- ◇日時：10月21日(金) 13:30~16:00
- ◇場所：万葉の里 2階 多目的室 (国分寺市泉町2-3-8 Tel.042-321-1212)
- ◇内容：報告、お知らせ、懇談などを実施する予定です。会員が参加した講演会の報告や社会資源の紹介なども予定しています。皆さんと顔が見える関係を作っていきたいと思っております、短時間でも構いませんのでぜひお越しください。



(見学可：事前連絡…連絡先：あゆみ会専用電話(080-1123-2502))

■自立支援事業：ピュアハート 当事者中心の会

- ◇日程：10月19日(水) 11:30 集合
- ◇内容：映画鑑賞会
- ◇場所：あゆみハウス (国分寺市本多1-13-13)

詳細を3ページに掲載

■家族相談：家族同士の個人相談や情報交換

- ◇日時：10月12日(水) 10:30~15:00
10月26日(水) 10:30~15:00
(専門相談あり 13:00~14:00)

6月より、相談の日が第2、第4水曜日になりました

- ◇場所：あゆみハウス ~2ページにご案内を掲載~
- ◇第4水曜日の専門相談は、専門職が来所し一般相談に応じます。
10月の担当は国分寺すずかけ心療クリニック 二宮史織氏です。
ご希望の方は事前に予約してください。予約先：080-5384-0543(長井)
日中は留守電になる事もありますが、必ず19時過ぎに連絡いたします。



■みんなで語ろう会

- ◇日時：原則奇数月の第1金曜日
11月4日(金) 13:30~16:00
- ◇場所：万葉の里 2階 相談室 (泉町2-3-8 Tel.042-321-1212)
- ◇内容：ご家族による自由な話し合いです。日頃の想いなどを語り合ひましょう。

☎お知らせ☎

あゆみ会専用の携帯電話を用意しました。当面は米陀が持っています。
お問い合わせはこちらまでどうぞ。TEL:080-1123-2502



☆定例会報告☆

9月16日(金)、参加10人、司会 米陀・記録 高鶴・レジュメ作成 米陀
〈配布物〉レジュメ(欠席された方:ご希望の方には差し上げます)、つくしだより8月号・9月号、
講演会お知らせ各種、万葉の里パンフレット、つばさだより
〈報告〉「正しい抗精神病薬の減らし方」講演会(別掲)
〈検討〉サンサンゆめまつりの役割分担
〈今後の予定〉別掲
〈近況報告・懇談〉

減薬の講演会報告の関連もあって会員の方々の治療方法や薬が話題になりました。

「減薬したばかりなのに主治医が交代した。心配だ。」「土日など通うところがない日に家族と衝突することもあり負担が大きい。」「プログラムがあっても本人が参加したがない。」「やっぱり調子の上がり下がり苦勞する。」「転院を迫られて心配。」「つまずきがあってもめげないで強くなった。」等々。

出された問題は家族に共通の問題なので家族会でなにかできないかしら…ね?



〈社会資源の知識を広げよう 第一弾〉

9月の定例会で『つばさ』を利用しているAさん(家族)から報告して頂きました。

『つばさ』のプログラム、交流室に参加して規則的な生活を送るのに役に立っている。

最近(8月ごろから)交流室に職員が決まって入ることになり過ごしやすくなった。

(これはAさん個人の感想です)

[初級ミニミニ情報]

『つばさ』とは…社会福祉法人万葉の里が障害者センターで運営している地域活動支援センター

今後の定例会について…乞うご期待!

11月の定例会ではゲストに民間救急のアドボカシーの方をお呼びする予定です。

ハウツウだけでなく当人への向かい方、考え方など示唆に富んだお話が聞けると思います。

是非是非ご出席を!

☆サンサンゆめまつり☆

日時:平成28年10月16日(日)
10:30~14:30(雨天の際は建物内にて)

場所:国分寺市障害者センター
駐車場

障害者センターの地域交流のおまつりです。
あゆみ会も例年通り、ポップコーン、アクリルたわしを販売します。
今年は、試しに布で作った『チュウリップ』も限定販売します。

皆さんも是非ご参加ください。

☆お手伝い頂ける方、募集してます☆

9:00からの開店準備、
10:30~14:30の間 販売、
14:30~片付け
この間交代でお手伝いをお願いします。
出られる時間帯を電話で教えてください。
…連絡先:あゆみ会携帯 080-1123-2502

□ あゆみハウスのご案内 □



〒185-0011 国分寺市本多 1-13-13
Tel & Fax: 042-304-1771

(留守電対応)

※徒歩:駅より7分

※駐車:前面有料路上設備…60分内

今月のピュアハート

♪♪ あゆみハウスで《映画鑑賞会》♪♪

引きこもっていらっしゃいませんか? 是非ご参加下さい!!

日時: 2016年10月19日(水) 11:30 ハウス集合 15:00 を目処に終了

場所: あゆみハウス(本多1-13-13) TEL. 042-304-1771

早実学校前面通りの並び 駅北口徒歩約5分(お弁当屋さん隣)

参加費: 200円(カラオケ代、昼食代・その他の経費全てを含む)

昼食: 丸井などでお寿司・茶菓など、厳選品を購入します。

担当: 須長 靖夫 TEL&FAX. 042-714-9101(留守録連絡でもOKです)

夜は20時までお受けいたします。

E-mail. 1819430623_ys@jcom.home.ne.jp

♪参加人数分のお食事などの購入の関係で、事前連絡をお願い致します♪

◇上映作品はこれから決めます◇

■未視聴のDVD等もごさいますがご希望がございましたらご一報下さい■



☆イベントの報告☆

あゆみ会会員が参加したイベントについて、報告をします。

小金井あじさい会主催(9/10)

「抗精神病薬多剤大量処方からの

安全で現実的な減量法」

講師: 国立精神・神経医療研究センター
山之内吉尾氏

内容:

- ・もらっている薬がすべて抗精神病薬とは限らない。錠数が多くても種類が多くても、その中にどのくらい抗精神病薬が入っているかが大事
- ・多剤とは、抗精神病薬だけで3種類以上
- ・大量とは、抗精神病薬の量(薬力価)が、1000mg以上と一般的に言われている
- ・10錠以上なら「おやっ?」と思って良い
- ・効く量以上に飲んで無意味だし大量の薬は体に悪い
- ・医師の7割が、減量に不安があったが結果大丈夫だった
- ・急激な減量は脱落する人が多いが、ゆっくりと減らすと成功する。ただ、病状は改善した人もいるが悪化した人もいる
- ・診察を受けるときは、不快なこと、よくなったことを伝え、薬が上乗せになるような発言を慎むようにする

感想:

- ・数年前Sクリニックでは減薬して社会復帰している人が多かったです。薬が上乗せになるような発言を慎むのは、私たち患者側なのでしょう? (中村)
- ・途中参加しましたが、服薬は必要ですが、注射も場合によりよいと話され、息子にも必要なと思っています。(浅川)

一緒にイベントに参加しませんか?

☆イベントのご案内☆

障害者差別解消法に係る民間事業者向け研修会

日時: 平成28年度10月8日(土) 10:00~11:30

会場: 国分寺Lホール

主催: 国分寺市・国分寺市障害者福祉を進める会

定員: 150名...申込不要

参加費: 無料

第16回 心の健康を考える講演会

地域で自分らしく生きるために~ACTの経験に学ぶ~

日時: 平成28年度10月8日(土) 14:00~16:00

会場: 立川市幸学習館・講堂

講師: メンタルヘルス診療所しっぽふあーれ・精神科医 NPO法人ゆるら理事長 岩谷潤氏

精神保健福祉講座(2日間の連続講座)

日時・内容:

① 平成28年10月29日(土) 10:00~15:00

精神疾患の理解: 藤田英親氏

精神障害者を取り巻く状況: 伊澤雄一氏

② 平成28年11月5日(土) 13:00~16:00

はらからの家福祉事業紹介、当事者のお話、参加者によるグループワーク

会場: 国分寺市立福祉センター第一会議室

主催: ボランティア活動センター国分寺

第30回精神保健福祉講座

日時: 平成28年11月27日(土) 13:30~16:30

会場: 国分寺Lホール

主催: 社会福祉法人はらからの家福祉会

演者: メンタルヘルス診療所しっぽふあーれ・精神科医 伊藤順一郎

国障連会長・国分寺あゆみ会役員 須長靖夫

障害者週間行事

日時: 平成28年12月10日(土) 13:00~

会場: 国分寺Lホール

主催: 国分寺市・国分寺市障害者福祉を進める会

□当事者の方の絵入りカレンダーがもらえます□

☆予定の変更☆

12月10日に予定されていた国分寺市障害者センター主催 市民福祉講座 高森信子氏による『家族のためのSST』は来年2月26日(日)に変更になりました。



【連載：あなたが眠れない90の理由】

第1章：行動と生活習慣

テレビ

～一人暮らしの静寂にはつけっぱなしも有効な方法～
全くの暗闇や静寂は緊張を呼びます。特に一人暮らしの場合には、いくら物音がしているほうが安心して眠れることが多くあるようです。

もともと人間は集団で生活する動物です。洞窟の中で肩を寄せ合って眠り、夜中でも誰かが起きていて火を絶やさないように守っている。そういう生活を50万年ほど続けてきたのです。他の人の気配を感じないで一人で寝る人間が多く出現したのは、ここ百年程度のことで、個室で一人寝の生活は、人間にとってとても不自然な状況なのです。

テレビは人工的に部屋の中に人の気配を作り出してくれます。省エネには逆行しますが、ボリュームを絞ってつけっぱなしにしておく事で、静か過ぎる寝室を睡眠に適した空間にすることができます。

藤田英親

国分寺すずかけ心療クリニック院長・精神科医

No. 9

【連載：メンタル障害をサポートするための知識

～薬物療法を正しく理解する】

第1章：「精神科の薬」を学ぶ前に

2. 「ストレス」

～環境変化に対するストレス感受性～

ストレスを感じ取る能力をストレス感受性といいます。この感受性は、個体差が大きいばかりか、同じ個体であっても、時と場合によってはその程度は変化します。

平常時にはストレスに対応する能力が高くても、非常時にはその能力を発揮できないこともあれば、ストレスに対応する能力が低くても、何度もさらされるとその耐性は向上し、対応能力が高まることもあります。つまり、適度なストレスの程度は定義できるものではないということです。ただ、過剰なストレスは定義できません。それは、ストレスが原因で起こる不快な生体反応が長期に続く時です。

～ストレス反応としての精神症状～

だれでも、“つらい”、“不安”、“眠れない”、“落ち込んでいる”などと感じることはあるはずですが、これらを脳科学的に厳密にみれば、すべて精神症状ということができます。

原因は、普段と違った何らかの環境の変化が加わったということです。つまり、これらの症状はストレス反応なのです。

“ストレス反応＝病気”なのでしょうか？一般的には、このような状態を「不調」と表現します。では「不調」と「病気」とはどのように分けられるのでしょうか？

医学的には、これらの「不調」(症状)が、2週間以上途切れることなく続き、どんな些細な事であっても生活に支障が生じているようなら、病気に発展している可能性が高いと考えます。

姫井昭男

PHメンタルクリニック

みんなねっと2014年9月号

より抜粋転載：S.H. No. 73

【連載：私と子どものあゆみ ー母として】

家族として 4. 再発の問題について

現在、息子は絵を描くことを生きがいにして、作業所に通っています。息子は二〇年間、勤めの合間も絵筆を捨てず、休日を利用してスケッチ旅行に出かけるなど、孤独を慰める唯一の救いとしてずっと絵を描き続けて来ました。お陰で、再発によって作業能力が落ち、なかなか一般の会社で働くことが難しいとわかった時も、彼は絵を描くことに情熱を燃やし、自分の心を支えました。

心を病む人々にとって、何らかの希望、生きがいは必要であると思います。それを見出すことによって、病気も回復し、安定するのではないのでしょうか。

現在、作業所が出来て二〇年目。二十三人のメンバーが通所しています。毎日、通所してくるメンバーと語りあう度に私は人間の強さ、弱さ、共感をもって見つめていくことの大切さを学びました。それが私の仕事になり、私を支えているように思います。

息子を、ひとりの人格を持った人間として、ゆとりを持って見つめられるようになったのは、自分もまた、心を病む人々から学び教えられて、二〇年の歳月で大きく変わったのだと気が付きました。

北村よしゑ
京都府

みんなねっと 2014年8月号より

抜粋転載：K.N. No. 44

■ 会費納入のお願い

今年度会費をまだお支払い頂いていない方は、定例会にお持ち頂くか、下記の口座までお振込みください。

なお、振込手数料は各自ご負担ください。

金融機関名：多摩信用金庫

店名：国分寺支店(店番：007)

口座番号：普通 2978007

口座名義：コクブンジアユミカイ



事務局：〒185-0021 国分寺市南町三丁目4番4号 社会福祉法人はらからの家福祉会 内
地域生活支援センタープラッツ担当者 TEL. 042-323-5637 FAX. 042-328-3240

◇ホームページは「国分寺あゆみ会」で検索してください◇