

SSKU

あゆみ会ニュース

2016年11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

■11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：11月18日(金) 13:30~16:00
- ◇場所：障害者センター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。民間救急 アドボカシーの代表者をお迎えし、ハウツウだけでなく当人への向かい方、考え方などをお話しいたします。皆さんと顔が見える関係を作っていきたいと思えます、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：11月16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

焦り出す
今年のうちに
何すべき？
11月の
よくなる話

■家族相談：家族同士の個人相談や情報交換

- ◇日時：11月9日(水) 10:30~15:00
(専門相談あり 13:00~14:00)
- ◇場所：あゆみハウス ~2ページにご案内を掲載~
- ◇11月第4水曜日は祝日のためお休みです。
- ◇通常、第4水曜日に行う専門相談は、第2水曜日に振り替えます。専門職が来所し一般相談に応じます。
11月の担当は(社福)はらからの家福祉会 奥澤拓史氏です。
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、必ず19時過ぎに連絡いたします。



牧氏(ひので工房)

■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：障害者センター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いましょう。

☎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☆

10月21日(金)、参加13人、司会 米陀・記録 高鶴・レジュメ作成 高鶴
＜配布物＞レジュメ(欠席された方には差し上げます)、国障連ニュース、市宛の要望書(案)
＜報告＞運動会、サンサンゆめまつり、講演会の報告(2件)
＜検討＞チェンジアップ見学会(日にちを11月8日(火)に決定しました)、要望書(案)、
新年会出し物(手品、合唱のリクエストがありました)
＜近況報告・懇談＞
薬の話題が多く出ました。「副作用が出るのが心配」「離脱症状が出ているらしい」「飲み間違えて調子を悪くしたことがあった」などの経験が話されました。

障害福祉課相談支援係の係長と面談しました
(10月11日 中村、米陀)

- ① 計画相談等の際にたくさんの質問項目があるが、精神障害を持つ人にとっては『発病、再発の頃』について質問されること自体、大変な苦痛を伴う場合がある。このような精神障害の特質を踏まえて配慮していただけないかとお願ひしました。係長からは、例えば「別の機会を持ち家族からの聞き取りにする」「本人の了解の上で診断書等を利用する」など可能な工夫をしたいとの見解をいただきました。
- ② 相談支援係の職員の欠員は埋まっているのか尋ねたところ、まだ欠員のままで、課内・他係の職員の応援でやっているとのこと。

ナントイウコトデショウ!
私たちを支えてくれる係が、
人手不足のままなると...☹



お知らせ

☆国分寺市への要望書☆

10月中に要望書を提出します。
要望書項目(予定)

1. 相談支援係の欠員状態を早急に解消してください。
2. 他科の医療費についての負担軽減をはかってください。
3. アウトリーチを含めた緊急時への対応、また未然に防ぐ対策を立ててください。
4. 《学校教育への要望》中学卒業までの学校教育の中で精神疾患に対する正しい知識を身につけさせてください。そのための教職員に対する研修を実施し、必要な人員配置をしてください。

☆国分寺まつり☆

今年度は参加しないことになりました

☆元会長 野々瀬悟子さんが

「社会福祉功労者」として表彰されます☆

おめでとうございます!そして、これまでの功績に心から感謝します。まだまだ今後もよろしくお願ひします。

☆チェンジアップ見学会☆

社会資源を知るシリーズ第2弾として、就労移行支援事業所のチェンジアップの見学会を行います。

参加希望の方は、あゆみ会携帯(TEL:080-1123-2502)まで至急ご連絡ください(※切:11/4)。

日時:平成28年11月8日(火)

集合:10:45 国分寺駅南口

※給食体験ができます。体験費用:290円

☆(社福)はらからの家福祉会

第30回精神保健福祉講座(あゆみ会協賛)☆

「精神保健医療福祉の今日と課題に向かう視点と姿勢」という題で開催されます。

日時:平成28年11月27日(日)

13:30~16:30(開場13:15)

場所:国分寺Lホール

演者:メンタルヘルス診療所しっぽふあーれ・精神科医
伊藤順一郎氏

国障連会長・国分寺あゆみ会役員 須長靖夫氏

♡あゆみ会も協賛していますので、ぜひご参加ください♡

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11月16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講演会等のイベントについて、報告をします。

国分寺市・国分寺市障害者福祉を進める会主催(10/8)

「障害者差別解消法に係る民間事業者向け研修会」

内容:

- ・日本と海外の障害者差別とその解消のための法律を、歴史をたどって解説された

感想:

- ・日本でも急速に法律が整えられてきたことがわかった。その反面ほんの少し前の世代までひどい差別が続いていたことに改めて気づいた。事業者の方の参加が少なかったのが、少し残念。いい研修だった。(村野)
- ・障害者とは何か、障害者差別とは何かをそれぞれが書く時間を与えられ、改めて、考える機会になった。(米陀)

第16回 心の健康を考える講演会(10/8)

地域で自分らしく生きるために～ACTの経験に学ぶ～

ACTとは…重い精神障害を抱えた人が住み慣れた場所で安心して暮らしていけるように、様々な職種の専門家から構成されるチームが支援を提供するプログラム

感想:

- ・良いプログラムだけれど、日本の診療報酬制度の中では難しい面も多いという一言に深いため息が出た。自分が大事な判断するとき、周りに支えてもらえたことが良かったという話が出ていた。ACTのチームも含め、色々な人から支えられることが安心だと思ふ。(米陀)

☆ご報告☆

★国分寺市障害者(児)運動会・お楽しみ会(10/1)

あゆみ会からは7名の参加でしたが、玉入れ、パン食い競争を楽しみ、風船バレーそして、今年から取り入れた大玉転がしで盛り上がり、皆、笑顔・笑顔で、リフレッシュできた1日でした。

まだ一度も参加なさってない方は、ぜひ一度お越しくださいね。(中村)

★サンサンゆめまつり(10/16)

障害者センターにおいて、開催されました。会員12名、ボランティア1名で、早朝より会場準備し、一日楽しく参加しました。今回はポップコーン、アクリルたわし、手作り布チュールリップ等販売、完売いたしました。また来年もいろいろ工夫しながら参加するつもりです。アクリルたわし、手作り布チュールリップの制作にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。(中島)

☆イベントのご案内☆

講演会「地域で安心して暮らしていくために」 ～親あるうちでできること・地域の医療と福祉の連携～

日時: 平成28年11月5日(土) 14:00~16:00

会場: 日野市生活・保健センター2階 講座室

主催: 日野精神障害者家族会「日野いずみ会」

演者: 駒木野病院 精神診療部長 田亮介氏

申込: 不要・参加費: 無料

問合せ: 日野いずみ会 TEL: 042-592-8993(片岡氏)

精神障がいを持つ人の地域生活を支える

日時: 平成28年11月5日(土) 14:30~17:00

会場: 町田市民文学館ことばらんど 第6会議室

主催: (社福)クラブハウス町田

演者: 東洋大学ライフデザイン学部教授 白石弘巳氏

参加費: 300円・定員: 30名(先着順)

申込: 11月4日(金)までにメールにて

メール club.h.machidonguri@gmail.com

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※

【お詫び】

あゆみ会ニュース2016年10月号、イベントの報告内、講師のお名前に誤りがありました。

正しくは、山之内芳雄先生です。

訂正し、お詫び申し上げます。

一緒に
イベントに
参加しませんか?



【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～

但し24時間眠ることなく放映されているテレビ番組は、チラッと見た人の注意を引いていかにそのチャンネルの番組とCMを続けて見させるか、の技術を日々進化させています。内容に見入ってしまうと、単に夜更かししてテレビを見ているだけになってしまいますので、一般のテレビ放送は睡眠には不向きです。人の話し声と穏やかな動きはあるけれど内容的に注意を引くものがない画像が睡眠には適切ですので、何度も見て筋が分かっている映画のDVDそれも、刺激的な音楽や銃撃シーンなどの大きな音がないものや、内容が理解できない講義や囲碁や将棋の解説、繰り返し同じニュースを読んでいるニュース専門チャンネルなどが良いでしょう。眠りを誘うためにつくられた映像や、リラックスのため環境映像も市販されていますので、ぜひ試してみてください。

テレビは日々大画面化が進み、画面の輝度もますます明るくなってきています。プラズマテレビは画面の最大輝度が1平方メートルあたり1000カンデラにもなりますが、この画面の明るさは、3000ルクスの部屋の中に相当します。近くで画面に見入れば、と同程度の明るさになるのです。直射日光の差すリビングにいるのと同じことになります。寝室の照明を絞ってもこれでは意味がありません。では必要な明るさですが、ほの暗くした寝室ではこの明るさは有害です。さらに大画面のテレビになると、画面からの光は部屋全体への照明としても無視できない量になります。

部屋の明るさを感知して画面の輝度を自動で調節してくれる機能のあるテレビもありますが、画面がはっきり見えることを基準にしていますので、睡眠の為にはさらに輝度を下げておく事をお勧めします。

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. 10

■ 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。

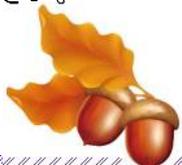
なお、振込手数料は各自ご負担ください。

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



【連載：私と子どものあゆみ 一母として】

あなたは私の宝物 虹

「あっ、虹だ」

「大きな虹だね」

私たちは、息子がこれから働く福岡の地を踏んだ。肩を濡らしていた雨は止み、二人を歓迎するかのように駅前に出た虹はいつまでも消えなかった。

「ああ、この子のこれからの人生が幸福でありますように」

大きな虹に思わず手を合わせた私。ふと、我にかえると息子はどンドン歩いて自分の下宿に向かっていった。

「お母さん、僕頑張って大きな家を建てて、あなた達を大分から福岡に呼ぶからな。それまで、元気で長生きしてな」

息子の言葉に思わず、涙がこぼれた。親から離れ、三年間他人の中で高校生活を過ごした息子。まわりの人に育てられ親を思う優しい心が育っていた事にただただ、感謝、感謝であった。

やよい
大分県

みんなねっと 2014年9月号より

抜粋転載：K.N. No. 45

【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」

～ストレス反応が病気へと発展するプロセス

ストレスにより恒常性が崩れると、ストレス反応として心身ともに防御態勢に入り、すべての事柄に対し過敏となります。過敏さは覚醒度も高め、それが原因で不眠症状が出現します。

メンタル障害には多くの種類がありますが、どのメンタル障害でも、その初期症状として過敏症状と睡眠障害がみられるのはこのためです。睡眠が障害されると、疲労回復の機能が発現しないため、疲労が蓄積して人間の身体の中から自動的に行われている維持機能系つまり自律神経系を混乱させます。

これがいわゆる自律神経失調で、さまざまな体調不良が出現します。そのまま改善がみられないと次の段階では、気分の変動が著しくなったり、漠然とした不安や焦燥が出現したりします。

このような状態にまで移行してもなお原因となるストレスが存在すると、各メンタル障害に特徴的な症状が出現するのです。当然のことですが、例外的にストレスの負荷から急激に不調になり、これらのプロセスを経ず短時間で不穏にまで達するケースもあります。

ストレス反応が病気へと発展するプロセスを図のようにモデル化してみました。

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. 74

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◇