

SSKU

# あゆみ会ニュース

2017年2月号

“精神”のことで相談したい、話しを聞いて欲しい、  
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

## ■2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：2月17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。あゆみ会の今後に関するご意見など何でも自由に話せる時間をとります。短時間でも構いません。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

- ◇日時：2月15日(水) 11:30 集合
- ◇内容：映画鑑賞会
- ◇集合場所：あゆみハウス (国分寺市本多1-13-13)  
~詳細を2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：2月8日(水) 10:30~15:00  
2月22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~
- ◇専門相談は専門職が来所し一般相談に応じます。  
2月の担当は(社福)はらからの家福祉会・  
国分寺すずかけ心療クリニック 岡本和子氏です。  
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)  
※日中は留守電でも、必ず19時過ぎに連絡いたします。



## ■「みんなで語ろう会」

- ◇日時：3月3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。日頃の思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



### ☆新年会報告☆

1月20日 参加27名

はらからの橋本さん・はらから&すずかけの岡本さん・すずかけの二宮さんに出席して頂きました。全員参加の手作品、歌のゲームや福井さんの弾き語りなど、和気あいあいとした楽しい時間を過ごすことが出来ました。

手作品を披露していただいた「木曜会」森さん、歌の伴奏指導をしてくださった福井さん・服部さん、ピアノ演奏の野々瀬さん、おいしいお弁当を作ってくださった「喫茶ほんだ」さん、そして寒い中参加してくださった皆さんありがとうございました。

野々瀬さんから皆さんにアクリルたわしのプレゼントがありました。

### ☆懇談会☆

新年会の後、懇談会を行いました。

まず、継続的に検討を行っていた下記の2点について、報告と検討を行いました。

- ・ 今後3年間K氏の好意を得て、あゆみハウスの契約を更新し、利用を継続して行く方針。参加者の多くから同意を得る。
- ・ 会費の額について、当事者はそのまま、家族は3000円に変更する方針。参加者の多くから同意を得るが、決定は総会で行うことで了解を得る。

続いて、参加者全員が一言ずつ自己紹介をしてもらい、盛会のうちに終了しました。



### 今月のピュアハート



### ♪♪ あゆみハウスで《映画鑑賞会》♪♪

#### 寒くて家にジッとしていらっしゃいませんか？

日時：2月15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(国分寺市本多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(お弁当屋さんの隣)お弁当屋さんの看板を目印に来て下さい。(駐車は路上コインパーキング)

参加費：200円(映画代、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

厳選品を購入してから、あゆみハウス入り

担当：須長 靖夫 TEL&FAX. 042-714-9101

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

♪お食事の関係で、事前連絡をお願い致します♪

邦画「東京島」と「超高速! 参勤交代 リターンズ」を  
計画しています

■J=COM NETの映画も検索出来ます■

どうぞご参加下さい!!

### お知らせ

#### 市民福祉講座

家族 SST 講座～共に元気になるために～

日時：2月26日(日)13:30～16:00

会場：国分寺市障害者センター

講師：高森信子氏(心の相談員)

申込・問合せ先：地域活動支援センターつばさ

TEL:042-321-1136・FAX:042-321-1207

申込〆切：2月25日(土)

あゆみ会の要望により実現した講演会です。  
是非ご参加ください。

#### 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

東京つくし会の署名活動に、  
ご協力ありがとうございました  
～あゆみ会では184筆!～

『精神障害者も東京都心身障害者医療費助成制度  
(マル障)の対象とすることを求める請願』

3月の都議会に提出するべく年末からの急な取り組みでした。全会員にはお知らせ出来ず、申し訳ありませんでした。

### ☆ご報告☆

1月10日 市との懇談会を持ちました。

出席者は市側が福祉保健部長をはじめ教育委員会を含めて7人、あゆみ会からははらからの家の岡本さんを含め7人参加し、主に昨年あゆみ会が提出した来年度予算に向けた要望書について話し合いました。

要望の内容の回答としては、既にやっている事の説明がほとんどで新しく取り組むということはあまりなかったと思いますが、部長の「重い課題は見えにくいと考えている。」という言葉は心強く感じました。地域の総合的な相談窓口についてお話がありました。が、どんな機能なのかなど、これからまた聞きたいと思えます。



会員がそれぞれの家族のことを話した時、部長以下みなさんがとても真剣に耳を傾けて下さっているのを見て、一つ気持ちが行き交うのを感じました。これからは期待します。

### ☆あゆみ会会員が参加したイベントの報告☆

小平市けやきの会主催 (1/9)

#### 精神保健福祉講演会

##### 家族への暴力は精神障がい者からのSOS

内容：

- ・家族に向けられた暴力を家庭内で抱え込んでしまう。
- ・地域の支援事業者・家族からそれぞれの現場の報告。

感想：

- ・家族の立場の方から打ち明け話もあり、本人家族もつらく、日々葛藤している「それでも父親(家族)を諦めない」「できるだけ長生きしよう」という言葉に感動した。(N)
- ・本人にとっても家族以外の仲間が必要なんだということに共感を持ったけれども、現実にはその場がない。(Y)

わかかさ家族の会主催 (1/18)

#### 精神障がい者の就労について内容：

- ・センターでは企業からの相談にも応じているので企業の求めることもわかった上で、必要な支援をしている。
- ・まず生活リズムの安定など日常生活能力が求められる。
- ・障害者雇用枠で、支援制度を活用すると長続きしやすい。

感想：

- ・都内は精神障がい者の働ける職場が多いが、多摩地区は理解がないという話を参加者から聞いた。近くになくて残念。(M)
- ・当事者にとって『少し先行く仲間』の存在がやっぱり大事かと思った。(Y)

相談支援事業・地域活動支援センターなびい主催 (1/21)

#### こちよく関わるために～発達障害専門家によるおはなし～

内容：

- ・障害者に関する法律が改定されおり、統合失調症や発達障害の診断基準も変わってきている。家族も知識を持った方がいい。なぜその診断名がついたのか主治医には確認した方がいい。必要な支援の内容が違ってくる。
- ・家族は断裂しがちな支援を結びつける役割を。
- ・本人に対しては、長所を伸ばすことの出来る環境づくりを、本人の『世界観』を共有すること、障害者中心のコミュニティーに参加することなどが大切。(まとめは個人の主観によります)

感想：

- ・当事者には当事者の仲間が必要で、そこにはグループとしての力を引き出すプログラムが必要。最近感じ始めたことがここでもやっぱりという思いを強くした。(Y)

### ☆イベントのご案内☆

#### 第12回「心の健康セミナー」

##### 森田療法の本当の意味

日時：2月4日(土)

15:00～17:30(開場 14:30)

会場：東京慈恵会医科大学 大学本館5階講堂

主催：東京都・公益財団法人日本チャリティ協会

定員：100名

問合せ：東京慈恵医科大学精神医学講座

(03-3433-1111)

#### 公開講演会

##### 精神疾患の理解と家族の正しい対応の仕方

日時：2月13日(月) 14:00～16:00

会場：稲城市地域振興プラザ4階 大会議室

主催：稲城市精神障がい者家族会・稲穂会

演者：白石弘巳氏(東洋大学教授)

参加費：無料(申し込み不要)

問合せ：稲穂会事務局(042-331-0259)

#### 第15回多摩市障害者福祉会後援会

##### 障害を持って生きるとは

～精神障がい者の理解と共生～

日時：2月17日(金) 10:00～12:00(開場 9:30)

会場：関戸公民館8階 大会議室

主催：多摩市障害者福祉協会

演者：木太直人氏

(日本精神保健福祉協会常務理事)

参加費：無料・定員：90名(当日先着申し込み不要)

問合せ：多摩市障害者福祉会後援会実行委員会

(042-356-0308)

#### みんなねっとフォーラム2016

##### 家族それぞれの自立を目指して～親あるうちに～

日時：3月3日(金) 10:00～16:00(開場 9:30)

会場：帝京平成大学 沖永記念ホール

主催：全国保健福祉会連合会(みんなねっと)

参加費：無料・定員：700名(事前申し込み必要)

問合せ：全国保健福祉会連合会(みんなねっと)

(042-6907-9211)

#### 治験市民公開講座

##### 統合失調症の診断と治療の最前線

日時：3月5日(日) 10:00～12:30

会場：国立精神・神経医療研究センター

教育研修棟 ユニバーサルホール

主催：国立精神・神経医療研究センター病院

臨床研究推進部

参加費：無料・定員：200名(事前申し込み必要)

問合せ：国立精神・神経医療研究センター病院

臨床研究推進部(042-341-2712)

#### こころの元気+セミナー

##### 精神障害のある親を持つ子供の支援

日時：3月10日(金) 14:00～16:30

会場：東京国際フォーラム ホールD7

主催：地域精神保健福祉機構(コンボ)

参加費：無料(事前申し込み必要)

問合せ：コンボ(047-320-3870)

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2章：寝室・寝具

掛け布団

～重い布団がいいのは寝入りばなだけ、

軽くて保温性のある布団がベストです。フカフカの布団で心地よい眠りを手に入れましょう～人間は一晩にコップ一杯の汗をかくといいますが、その大部分はシーツと掛け布団が吸収します。いくら高級な羽毛布団でも水分を含んでしまうと保温性も吸湿性もなくなってしまいます。掛け布団はこまめに干して乾燥させましょう。ただし羽毛の布団は風の通る場所で陰干しすれば十分、陽にあてすぎると返ってよくありません。

ちなみに、水鳥の胸からお腹にかけて生えているダウンを50%以上使った布団が羽毛布団、軸のあるフェザーといわれる羽根の部分を50%以上使った布団を羽根布団と呼びます。羽毛布団のほうが羽根布団よりも軽くて保温性も高いので、お財布が許せばダウンが90%以上含まれる羽毛布団がベストです。羽毛と羽根の含まれる割合や、かさ高性(同じ重量での羽毛のかさ)の表示に気をつけて選びましょう。

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. 13

【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

3「神経伝達物質」その1

～ニューロンネットワーク～

このような刺激反応回路を総称してニューロンネットワークと呼んでいます。人間がおこなうすべての活動は、このニューロンネットワークから生み出されるのです。

そのなかでも精神活動は、脳を中心とした高度に構築されたニューロンネットワークを使って生み出され、他の活動より多くのネットワークを利用するため、その活動が適正かつ適格である結果となるには、ネットワークの働きに精細さと柔軟性が要求されます。

つまり、精神活動は、さまざまなニューロンネットワークが正確に機能しなければ成り立たない高次元な活動なのです。

ネットワーク内での高度な処理を適正かつ適格におこなうためには、信号伝達の誤りの補正や補完をしながら信号(情報)伝達をおこなう必要があります。その精細な信号調整をおこなうためにシナプスとシナプスの間で受け渡しされているのが神経伝達物質なのです。

姫井昭男

PHメンタルクリニック

みんなねっと2014年10月号

より抜粋転載：S.H. No. 74

【連載：私と子どものあゆみ ー母として】

あなたは私の宝物 病との戦い

そんなある日、福岡の暴力団から「早く息子に会わせろ。会わせないと見つけ次第、殺してやる」

病気で自分を見失っていた息子はいつか暴力団との関係をもったのであろうか。連絡もつかず、居場所さえ分からない息子を、あの広い福岡でどうやって探せばいいのか。私たちはあてもなく、息子を探しに福岡へ急いだ。そして、久しぶりにみた息子の髪は茶髪、耳にはピアスが光っていた。

「まさかうちの子？」

主人は後姿を見てひと目で息子と分かった。

「お前たちが悪いんだ。両手をついて謝れ。なぜ迎えに来た。家には帰らない！」

息子は激しい口調で私達を責めた。あの優しい親思いの息子がなぜ？変わり果てた息子の姿に涙は出なかった。やがて市役所を辞め、荷物をまとめて息子は家へ帰ってきた。

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. 47

～訃報～

勅使河原和子さん(会員)

昨年8月15日ご逝去 享年88歳

山内由紀子さん(会員・山内雅子さんの妹さん)

昨年12月23日ご逝去 享年47歳

ご冥福をお祈りします。

■ 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◇