

SSKU

# あゆみ会ニュース

2017年3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

## ■3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：3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：3月15日(水) 11:00 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：3月8日(水) 10:30~15:00  
3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一般相談に応じます。

3月の担当は(社福)はらからの家福祉会 玉木綾子氏です。

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。

~当事業は、東京つくし会及び真如苑から助成金を受けています~



牧氏(ひので工房)

## ■「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



## ☆定例会報告☆

2月17日(金) 参加 12名

配布資料: レジュメ、つくしだより2月号、国障連会報、『病状報告の内容』、講演会のお知らせ  
他回覧

- ① 講演会のお知らせと報告 別掲
- ② 講演会参加の時の交通費についてのお知らせ
- ③ 懇談 ~話したいことに加えて『良かったこと』を話すと決めて全員が発言した~
  - ・複数の方が『日常生活の自立』を促す工夫や成果を話した。パソコンを勉強し出した、就職した! 退院出来そう! などなど。

良かった話のその後にやっぱり「でもね…」が続く親たちです。

### \* 会員のIさんからの資料提供\* 『病状報告の内容』

診察のとき、医師に病状を伝えるためのポイントを自身でまとめたもの。これを基に作成した報告書を医師に渡している。・・・なかなかいいです。これだけ充実していて、7、8分の診療でも出来るそうです。見てない人には分からないですねえ。増刷しますよ!

### \* 来年度の活動の希望を出してもらおう\*

- ・統合失調症の診断を受けていても陰に発達障害があるケースが多いと言われてきているので、発達障害の親の会などとも交流したらどうか。
- ・なかなかこの場に出て来られない会員が参加できるように、各地域へ出張ミニ会はどうか。
- ・家族と当事者の交流会については、あった方が良くという意見も出つつ、今後検討していくことに。

## ♪♪ 今月のピュアハート ♪♪

### AGAIN 《映画鑑賞会》

あゆみハウスまで来て下さい

日時: 3月15日(水)

11:00 ハウス集合 14:30 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

要望があれば最後のJ-COM NETによる映画

どうぞご参加下さい!!

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  
~つくし会から速報~

マル障の請願に署名のご協力頂きましたが、3月の都議会本会議にて全会一致で採択されたそうです! ご協力ありがとうございました。でも実現にはこれからが大事だそうです。

## お知らせ

新年会の写真が出来あがり、2月の定例会で回覧、プリントのご希望を伺いました。

次回定例会でも回覧し、追加のプリント希望を伺います。写真をご覧になりたい方、注文したい方は3月の定例会でどうぞ。

### 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**



## ☆あゆみ会会員が参加したイベントの報告☆

### 国分寺市就労支援センター主催 (1/29)

#### ～諦めなかった就職～働くを実現する！！

##### 内容：

- ・高次脳機能障害をもって一般就労された当事者と受け入れ側の会社担当者双方の話

##### 感想：

- ・あせらず、あわてず、諦めず、社会資源を有効活用したことがいい結果につながったことがよくわかった。また、会社側が“障害のある人を受入れることで周りの社員も成長できた”と捉えていることは「聞けて良かった！」(Y)

### 稲城市家族会稲穂会主催 (2/13)

#### 精神疾患の理解と家族の対応

##### 内容：

- ・症状の急性期・消耗期・回復期の経過説明
- ・精神疾患にかかると出てくる影響
- ・家族は本人と良い関係を保つ工夫をすること
- ・ストレスに弱いので、それに対応する力を育てる

##### 感想：

- ・大変丁寧で当事者にも家族にも、優しさに満ちていて勇気と希望が湧いた。発病直後「薬をのませることばかり考えず、まず対応を勉強しよう」という言葉がやっぱりそうだったんだと思った。もっと教えていただきたい。私たちの会でも機会を作りたい！(Y)
- ・「家族は当事者が当たり前のことができるよう、勉強したり、意見交換したりして、できることをしっかりやるという姿勢を身に着けて欲しい」という先生のお言葉、まさに家族会の役割だと思った。本当に優しい素晴らしい先生と思った。(Nm)
- ・どの項目もわかりやすく頷けるお話だった。「精神疾患からの回復は生活習慣と良好な支援関係を得られるか否かにかかっている」「自分ができることを行い、出来ないことを人に頼むことが自立である」「回復するのに遅すぎることはない」という言葉に、焦らず共に歩んでいこうと思う。(Nj)

### 府中市精神保健福祉協議会主催 (2/14)

#### 市民のためのメンタルヘルス講座

##### 身近な心の病について考える

##### 内容：

- うつ病の治療と薬について
- ・うつ病が治らない人が増えている

##### 感想：

- ・当事者家族は病気について知り、日々の出来事で認知の歪みを見つけ、心配事や悩みの対処法を一緒に考えていき、何事もポジティブに考えるように行動していきたいと思った。(K)
- ・うつ病の人が増え続け、薬は病気を治すということよりも、回復を促進させるということに意味がある。又、物事の見方や考え方のクセを変えて、ストレス対処方法を自らが学んでいき、ポジティブ心理で過ごすことが大事ということが良く分かった。(Nm)

一緒にイベントに参加しませんか？



## ☆最新！イベントのご報告☆

### 市民福祉講座 障害者センター主催 (2/26)

#### 家族SST講座～共に元気になるために～

講師：高森信子氏 (心の相談員)

- 内容：当事者が家族に望んでいる事の一番は気持ちをわかってくれること。つらさの理解、アイラブユーと伝えること、褒めること安心を与えることが大事
- ・たくさんの事例とロールプレイで学んだ。

##### 感想：

- ・歌や手話で参加者の気持ちを解してくれた後もユーモアたっぷり笑いつつ、参加者の殆どの方は出てきた事例のどれかに、自分を引き寄せ我が事として聞けたのではないかと。「相手を変えようとせずに、まず自分を変えること」言葉でわかって出来るためには、繰り返し練習することが必要と思った。今日参加出来なかった方も交えて皆で復習したい。(Y)

## ☆イベントのご案内☆

### 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)  
(03-6907-9211)

### 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：042-341-2712(主催者)

### 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)

#### 障害のある人も認知症の人も暮らしは地域で

日時：3月25日(土)12:45～16:00  
会場：新宿明治安田生命ホール  
主催：全国精神障害者地域生活支援協議会  
参加費：会員・当事者 1000円  
一般 1500円  
問合せ：あみ事務局(042-313-9403)

### ひきこもりの理解と支援

#### ～ひきこもる程度と場所を変えてみる～

日時：3月11日(土)14:00～16:00  
会場：国分寺市障害者センター  
主催：万葉の里  
問合せ：地域活動支援センターつばさ  
(042-321-1136) 3月3日まで

### 放送大学(ラジオ：FM77.1MHz)

#### 脳と心—分子生物学者がみた精神医学—

講師：糸川昌成先生(東京都医学総合研究所)  
日程：3月13日(月)①部品の科学と全体としての脳  
3月14日(火)②家族の旅から回復を体験すること  
時間：20:00～20:45

【連載：あなたが眠れない90の理由】

第2章：寝室・寝具

マットレス

～マットレス選びの時には、必ず横になって

寝返りをうってみましょう。～

マットレスは二つの相反する機能を求められています。一つは、身体の重量を分散して受け止めるための柔らかさ、もう一つは寝返りを楽にうてるための固さです。

固い平面に仰向けに横になると、体重は後頭部、肩、腰、踵など一部に集中します。やせている人ほど、小さい面積で体重を支える事になります。マットレスは体型に合わせて沈み込むことで、体重を広い面積で支え、重量の集中を避けてくれます。ですから短時間横になるだけなら、十分に軟らかく、身体がすっかり沈みこむようなマットレスのほうが心地よい感触となります。30分程度は続くレム睡眠の間、身体は完全に弛緩しますので、30分は身動きしなくても腰や首などが痛くならない柔らかさが必要です。

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. 14

【連載：私と子どものあゆみ ー母として】

あなたは私の宝物 結婚、そして離婚

大分に帰り、精神科のある病院に入院した息子は少しずつ自分をとりもどした。そしてやがて退院。三人での穏やかな毎日が流れた。

そんなある日、「結婚したい。僕も可愛いお嫁さんが欲しい」。落ち着くと今度はお嫁さんを欲しがった。だが、いくら探しても一般女性で来てくれる人などなかった。そんな時、中国人の花嫁を紹介された。

「大丈夫ですよ。病気のことも十分理解しています。安心して下さい。息子はきっと幸福になりますよ。話はトントン拍子にすすんだ。やがて中国から可愛いお嫁さんが来た。二人は楽しそうに新婚生活を送っていた。

しかし、二年目の正月、中国に帰った花嫁からぷつぷつ連絡が途絶えた。再び帰ってきた嫁から「離婚したい」と言われ、話し合いもあまりないまま彼女は息子の元から去った。中国語の分からない私たちにとって、それはつらい出来事であった。息子の落ち込みようにかける言葉もなかった。

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. 48

【連載：メンタル障害をサポートするための知識

ー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

神経伝達物質の動き

神経伝達物質は、シナプスの末端に袋状に蓄えられています。その袋状のものをシナプス小胞といいます。神経伝達物質がどのような動きをするかの概要を説明します

- ① ニューロンネットワーク内を信号が流れ、そのシナプスに信号が伝わると、細胞が反応を起こし、シナプス小胞とシナプスの細胞膜が融合してシナプスの外側に神経伝達物質が流れ出ます。これを遊離といいます。
- ② 遊離した神経伝達物質は、次のシナプスの細胞膜の表面にある受け皿と結合します。この受け皿を神経伝達物質受容体といいます。
- ③ 神経伝達物質が受容体に結合するとその連鎖反応として、次のシナプスに電気信号を発生させます。
- ④ その反応が起きると受容体は、神経伝達物質が結合しないように受け皿の形を変え、結合を解きます。
- ⑤ 結合を解かれた神経伝達物質は、シナプスとシナプスの隙間を漂ううちに、“もとのシナプスに吸収されてリサイクルされるもの”、“分解されて処分されるもの”、“もう一度受容体に結合するもの”に分かれますが、最終的にはすべてがシナプス間からなくなり、伝達が終わります。

基本的には、ほとんどの神経伝達物質はこのような動きをして、さまざまな活動を司っています。

姫井昭男  
PHメンタルクリニック

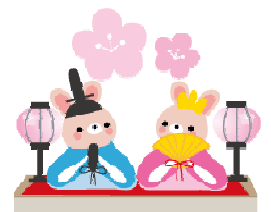
みんなねっと2014年10月号  
より抜粋転載：S.H. No. 75

■ 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◇