

SSKU

あゆみ会ニュース

2017 年 4 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

■4 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：4 月 21 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：4 月 19 日（水）11：30 集合
- ◇内容：ボーリング大会
- ◇集合場所：大栄ボウル（小金井市本町 3-38-36）
～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：4 月 12 日（水）10：30～15：00
4 月 26 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。
4 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。



牧氏（ひので工房）

■「みんなで語ろう会」

- ◇日時：5 月 2 日（火）13：30～16：00 ※5 日が祭日のため、曜日を変更いたしました
- ◇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☆

3月17日(金) 参加 16名

配布資料: レジューメ、要望書について(回答)、講演会のお知らせ(Tさん提供による) 他回覧

① 報告

- * 要望書への回答を読みあわせ、意見を出し合う。
後日、市にはもう少し、突っ込んで聞くことにする。
- * 「つばさ」の職員担当交代(4月から) 倉知さんから伊佐さんへ
一度定例会にお招きしましょうということに。
- * イベント参加報告 別載

② お知らせ バスハイク、イベント 別載

③ 懇談

副作用についての話題。訪問看護の話題。病気を知らない人からの一言で落ち込むこと、ショートステイが空いてなくて使えない、転院先選んで悩んでいる、会話が出来ないが返事はないだろうけど挨拶から始めようと思った、サブリを始めたら血液検査の結果が良くなった、当人が回復を自覚し始めた、孫と楽しく過ごせたなど良かった話もチラホラ。

ご自身の健康に心配をお持ちの会員も数名いらして・・・元気になれるといいですね



④ 今後の活動

- * あゆみ会の蔵書を増やし、貸し出しなど活用しましょう。
リストを作り、連絡頂ければ、定例会などで貸し出す等の活用方法を考える。
- * 見学会をしましょう。手始めに、多摩総合精神保健福祉センター行きましょうか！
- ・ おわび…先月号でお知らせした新年会の写真忘れしました。4月の会でまた回覧します。

お詫びと訂正

先月号に誤りがありました。
マル障請願が採択されたのは『厚生委員会』でした。
本会議は3月30日に開催されます。

♪ 4月のピュアハート ♪ ボーリング大会

さあ、外に出て思いっきり身体を動かしてみましょう!!

日時: 2017年4月19日(水)
11:30 集合 11:45 開始(雨天決行)
2時間ぐらいゲームをやり、
その後、飲食と軽く表彰式など…。

場所: 大栄ボウル(小金井市本町5-38-36)
TEL. 042-383-2351

JR 中央線 武蔵小金井駅下車 北口 徒歩約6分
直接こちらのボウリング場にお集まり下さい。

参加費: 200円(競技代、飲食代、その他全部含む)

昼食: デニーズ(隣のビル) 13:30 ~ 15:00 終了予定
…現地解散

問合せ: 須長靖夫 tel&fax 042-714-9101

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

参加希望者はなるべく事前にお知らせ下さい。

ボーリングは当日いきなりの参加でも良いですよ。

お待ちしております



☆平成29年度予算にむけたあゆみ会からの 要望書に対する回答について☆

3/9付で市長名の回答文書が届きました。

3月の定例会で出た意見

1について…まだ、職員の採用が出来ていないのは困ったこと。どういう所へ募集をかけているのか、詳しく聞く必要がある。

3について…緊急時の対応はどうなるのか、手続きを知っておきたい。などなど…

また、障害福祉課へ話しに行ってみましょう。

あゆみハウスのご案内



〒185-0011 国分寺市本多 1-13-13

※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☆

国立精神・神経医療研究センター病院主催 (3/5) 統合失調症の診断と治療の最前線

内容:

- ・ 治験について
- ・ 統合失調症のリカバリーを目指した治療
精神症状の改善、社会機能の改善とともに主観的
満足感を重視したリカバリーが必要
- ・ 訪問看護ステーションの方からは、希望や生活に
寄り添う支援を

感想:

病院と研究所が一体となり、研究開発を行い、
全国へ発信している先生方の話でとても参考にな
った。認知機能障害をトレーニングして社会生活
のしづらさを改善し、支援を受けながら回復して
人生において新たな意味や目的を見出して欲しい
とつくづく思った。外に出られなく引きこもって
いる当事者が、少しずつ認知矯正療法など、リハ
ビリを受けられることを切に願う。(M.n)

日本心理教育家族教育ネットワーク・ 多摩心理教育ネットワーク主催 (3/11, 12) 標準版家族心理教育研修会 in 多摩

内容:

- ・ 家族心理教育: 家族の一員が精神病を発病した
時の状況、状態、心理教育という支援(家族に
何が必要か)、家族への効果(まんじゅう理論)
- ・ 知識や情報の伝え方
- ・ グループ基礎技術
- ・ 国府台モデルの理論と実践

感想:

- ・ 私が一番学びたかったことは、家族の一員が精神
病を発病してしまい、そのことを家族が抱え込み
介護者への負担、原因探し、他者からの批判、未
来への悲観的考え、これらから少しでも、外の世
界へ歩み出す手伝いが図れたらとの思いからだ。
家族会からのアプローチの研修ではなく、病院職
員ための研修が色濃いものだったところが大き
く、咀嚼しきれない高度なものが多く、時間をか
けて理解しなおしていき、家族相談に役立ててい
きたいと思う。(K.n)
- ・ 講義だけでなく、ロールプレイでやってみること
の多い研修、照れを拭い切れなかった反省がある。悩
みをグループで聞く実験で、本当にメンバーの気持
ちが変わって行くのを体験した。こんな風に気持ち
が変わって行くことの出来るグループを作れるよ
うになりたいと思う。(Y.)

一緒にイベントに
参加しませんか?



☆会員からの報告☆

3/17 さつき作業所の家族会が開催されました。

- 1部 伊澤施設長の生活保障など福祉制度の話
- 2部 家族の話し合い

皆さんの悩みは親子ともに年をとり『親亡き後』
が一番の気がかりであるということ。就労に関して
は橋本部長の「年齢を重ねても働くことは出来る。
焦らないこと。」という一言に改めてハッとする思
いだった。(K.n)

☆バスハイクのお知らせ☆

日 時: 5月27日(土)
8:30 出発 18:00 解散
集 合: 8時15分 (市役所)
目 的 地: 成田山と航空科学博物館
参 加 費: 1500円(あゆみ会会員は500円)
申し込み: 4月の定例会または
080-1123-2502 まで
4月28日締め切り



☆イベントのご案内☆

みんなでやろう 家族 SST

主催: サンクラブ多摩
日時: 4月1日(土) 13:30~16:00
講師: 高森 信子氏
会場: 多摩市総合福祉センター5階
参加費: 300円 (申し込み不要)
問合せ: 042-371-3380

双極性障害(躁うつ病の症状と治療)

主催: 新宿フレンズ
日時: 4月8日(土) 14:00~16:30
講師: 大泉病院社会医療部長 山澤 涼子氏
会場: 新宿区立障害者福祉センター
参加費: 無料(事前申し込み必要)
問合せ: 03-3987-9788

精神科医療の現状と改革の展望

主催: 世田谷さくら会
日時: 4月22日(土) 13:30
講師: うるおいの里理事長 氏家 憲章氏
会場: 世田谷区立総合福祉センターさくらぼと
3階研修室
問合せ: 03-3308-1679

電話相談のご紹介

東京つくし会電話相談

電話番号 03-3304-1334
相談曜日 毎週水曜日(祝日は休み)
相談時間 11:00~16:00

みんなねっと相談室

電話番号 03-6907-9212
相談曜日 毎週水曜日(祝日は休み)
相談時間 10:00~15:00
(12:00~13:00 は昼休み)



【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。～

体重が軽い方ほど軟らかいスプリング、重いほど固いスプリングを選びましょう、同じ体重でもウェストが細くスリーサイズの差が大きい体形の人には体型のメリハリの大きい人は軟らかいマットレスが必要です。横になって身体とマットレスの間のどこにも手を差し込めるような空間があいてない状態が理想です。

しかし、どういう姿勢で寝ていても、体重のかかる部分は次第にダメージを受け、血行が悪くなります。一晩の間には何度も寝返りをうつことで、体重のかかる場所を変えてゆくことが不可欠なのです。

あまりに軟らかすぎるマットレスは体勢を変えることが困難です。固い面の上でならちょっと身体をひねるだけで寝返りがうてますが、ふわふわのマットレスや、スプリングの振動が続くマットレスでは、寝返りをうつのは一苦勞で、寝返りのたびに睡眠が浅くなってしまう。寝返りの回数は 10 回～30 回にもなりますので、その度に睡眠が妨げられては熟眠感はありません。グッタリした気分朝を迎えることになります。

楽な動作で寝返りがうてる固さもマットレスに求められるのです。一回の動作で寝返りがうて、すぐにその姿勢が安定するかを試してみましょう。

適切なマットレスは人によって違います。体重も、体型も違う二人が一つのベッドで寝る場合、二人にピッタリのマットレスが見つかる事は望むべくもありません。部屋の大きさが許せば、自分に合ったシングルサイズのマットレスをくっつけて寝るのも一つの方法ですし、マットレスとシーツの間に敷くベッドパッドをそれぞれ変えて調整する方法もありますね。

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. 15

■ 会費納入のお願い

28 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：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

4「神経伝達物質」その 2

精神活動に関与する神経伝達物質

脳内で見つかった「神経伝達物質」と考えられているものは、ここに書ききれないほどたくさんあります。

それに酵素や単原子がイオン化したフリーラジカルも精神活動に影響を与えるという研究報告もあり、人間の精神活動を科学の力で完全に解明するにはまだ相当な時間がかかると考えられます。

ただ、精神症状と関連が深い神経伝達物質についての研究はある程度進んでいて、その研究成果からさまざまな薬剤の検証が行われ、治療薬の開発にも応用されています。

神経伝達物質のなかで比較的研究が進んでいるのは、ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン、GABA、グルタミン酸、ヒスタミンです。

それぞれの神経伝達物質の合成と代謝、精神活動への関わり、異常が起きたときの症状について簡単に説明します。

今回はまず、ドーパミン、ノルアドレナリンの二つについて説明します。～次号に続きます～

姫井昭男

PH メンタルクリニック

みんなねっと 2014 年 11 月
より抜粋転載：S.H. No. 76

【連載：私と子どものあゆみ ー母として】

あなたは私の宝物 母の入院

いろいろなストレスから病気などしたことのない私が体調を壊し、長い入院生活を送ることになった。途中、主人も体調を壊し入院、息子は一人で留守番をした。買い物、料理、洗濯と本当によく頑張った。

「お母さん、ゆっくり入院して病気が完全に良くなったら帰っておいで。家のことは大丈夫だからね」

電話の向こうから聞こえる息子の優しい言葉に涙がとめどなく流れた。やがて私は退院した。

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. 49



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◇