

SSKU

あゆみ会ニュース

2017年5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

■定期総会のお知らせ 総会終了後、定例・懇談会を行います

- ◇日時：5月19日（金）13：30～15：00（13：15受付開始）
- ◇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）
- ◇総会議事：①平成28年度（2016年度）報告（案）
②平成29年度（2017年度）計画（案）
③会則（会費等）改定（案）について

☆会員の方は出欠の返信をお願いします。

（往復はがきが届いているかご確認ください）

☆正会員、賛助会員の会費を年額2400円から3000円に上げる提案をさせていただく予定です

☆新しくなった国分寺市発行「障害福祉ガイドブック」を出席の方に差し上げます

■自立支援事業：ピュアハート 当事者中心の会

- ◇日時：5月17日（水）10：30～14：30
- ◇内容：東京都立多摩図書館見学
- ◇集合場所：10：30 はらからの家福祉会前
～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：5月10日（水）10：30～15：00
5月24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～
- ◇専門相談は専門職の方がどんな相談にも応じます。
5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）
※日中は留守電でも、必ず19時過ぎに連絡いたします。



牧氏（ひので工房）

☎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☆

4月21日 参加14名+障害者センター伊佐さん(途中まで)

配付物 レジユメ・国分寺市発行『障害福祉ガイドブック』・つくし会だより・講演会チラシ
・国分寺市福祉保健部組織表・障害福祉課担当者表・会員Iさんからの資料

——新年度から障害者センター「つばさ」のあゆみ会担当職員が新任の伊佐さんになりました——

伊佐さんは社会福祉士、精神保健福祉士の資格を持ち、前職がスクールカウンセラー。

市内の学校で5年間勤務したそうです。「センターを利用して何か気になること、他の利用者とのこと、小さなことでも伝えてください。より利用しやすくなるよう協力します。」

～今月のメインイベント～ 障害者センターの施設見学 案内・坂田施設長

*坂田施設長から◇「しおり」にそって施設の概要◇建設前にあゆみ会を含む国障連の協力があったこと、◇市の「指定管理」という形で(社福)万葉の里が運営。3年ごと。◇独自施設を計画中。今年夏ごろ公表できる、などなどの説明のあと、利用者の皆さんのご理解を得て、支障のない部屋を案内して頂いた。

広くてきれいな部屋で、利用者の方々はゆったりと過ごされている様子。坂田施設長から何度か「古本を寄付して」というアピール?を受けながら終了。

☆施設長、利用者さん、職員の方々が難うございました!☆

協議・・・役員から会費の値上げの提案 役員会で何度も話し合いを重ねた結果「会費値上げやむなし」という結論になった。会員の講演会や研修会への参加が増え交通費助成がふえていること、図書を揃えて行きたいこと、独自の講演会などの企画も考えたいことなどの理由。

最終結論は総会でお願いします。

懇談 ◆会員Iさんから資料・・・あゆみ会蔵書貸し出しシステム案、あゆみ会から市への「要望」実現に向けた提案、講演会講師の希望・・・講演会については、社会資源のこと、自立を始めた当事者のはなしなど他の会員からも知りたいという声も。今後検討。

◆会員同士の病院情報の交換、治療方法の情報交換、◆定例会は初めて参加の会員も含めて近況など、・・・時間オーバーになってしまった。



♪♪ 今月のピュアハート ♪♪ 東京都立多摩図書館に行ってみませんか

東京都立多摩図書館は平成29年1月29日(日)に
国分寺市泉町に移転オープンしました

日時: 5月17日(水)

10:30 はらからの家福祉会前に集合
車で移動します。14:30を目処に終了

場所: 東京都立多摩図書館

(国分寺市泉町二丁目2番26号 電話:042-359-4020)

参加費: 200円(移動・昼食代・その他の経費全てを含む)

昼食: 現地の状況により判断しますが、運動を兼ね、徒歩で行けるところでします。

担当: 須長 靖夫 TEL&FAX. 042-714-9101

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

♪車での送迎の関係で、事前連絡をお願い致します♪
どうぞご参加下さい!!

□ 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

※あゆみハウスの電話・FAX番号が変わりました!

042-323-2001 (国障連呼出し)

☆あゆみ会会員が参加したイベントの報告☆

むさしの会主催 (4/22) 講師 高森信子氏

あなたの力が家族を変える

～より良いコミュニケーションの為に～

内容:

- ・親の愛情は大切だが、言葉を間違えると「ボタンの掛け違い」になり、親子の関係がどんどん悪化する
- ・当事者の気持ちが分かること、分かっていることを伝えることが大切
- ・「命令」「指示」ではなく、「お願い」にする
- ・「一般就労はゴール」ではない
- ・やり方を変えれば、相手(当事者も家族も)の対応が変わることがある。変化が生まれる
- ・今の当事者を認める、受け入れることが大切

感想:

*講演会の中で、家族の悪い言動の例を多く挙げられていましたが、私の亡き母は生前全くそのような言動はしませんでした。これは私の推測ですが、発症後、初診までの私の状況・体調や治療開始後の2か月間病状は最悪でした。(その後)自分の目の前に“普通の息子”がいるだけで十分幸せだと、亡き母は思っていたのではないかと私は考えています。(M.I)

*講演は4時間半に及び(間10分ほど休憩)感動の連続でした。この病気は「自信」を持つことが回復の手がかりになると分かっていたのですが、全て受け入れる受容!受容!と念じてもしっかりこない所がありました。「褒める」「相手を認める」のだとありました。もつれた糸がほどけたように思いました。心に雨が降った時傘を貸してくれるのは嬉しいが一緒に濡れてくれる方がもっと嬉しいと、寄り添うことの大切さを学ばせて頂きました。(K.M)

*親亡き後のことを悩む日々ですが、先生のお話の中に本人が一人暮らしを言い出すことは親から自立をめざす気持ちが有るため、親亡き後の練習になり良き事です。ただし親の方から決して言わないこと(禁句)です等親子のコミュニケーションについてお話があり大変参考になりました。(K.N)

*ロールプレイをやってみました、なかなかうまくできず、戸惑ってしまいました。何度か練習するうちにできるといいと思います。(A)

高森先生の講演は、4/1にも2名参加した会もありました。4/22の会についてはニュースには載せそびれました。今後もわかる限り情報をお伝えします。

一緒にイベントに参加しませんか?



マル障(心身障害者医療費助成制度)を
実現するための活動について

3月都議会本会議で可決されました、平成30年度予算要求に向けて東京つくし会と東京マル障の会が活動します。あゆみ会も調査と団体署名で協力します。

国分寺市の組織変更について

福祉保健部の中に総合福祉担当(統括)が新設されお馴染みの鈴木佳代さんが就任されました。相談支援係に職員が2名増えました♪

	担当地区	相談支援係
東	東元町・西元町・南町 西恋ヶ窪・泉町・本町 本多・内藤	林 紀恵 土田卓也 成田ゆみ
西	東恋ヶ窪・東戸倉・戸倉 北町・並木町・高木町・日吉町 富士本・新町・光町・西町	小林亜紀 石田 環 山岡佑美

☆イベントのご案内☆

障害者と事件—偏見・差別を考える

主催:新宿フレンズ
日時:5月13日(土)
講師:毎日新聞論説委員 野沢和弘氏
会場:新宿区立障害者福祉センター
問合せ:03-3987-9788

精神障害がある人達の地域生活と家族の役割

主催:西多摩虹の会
日時:5月13日(土)
講師:日本障害フォーラム副代表 藤井克徳氏
会場:イオンモール日の出 2階 イオンホールB
問合せ:090-1882-0306

どうなる?どうなっている?障害年金!

主催:東京・無年金障害者をなくす会
日時:5月20日(土)13:00~16:00
講師:全国心臓病の子どもを守る会 下堂前亨氏
駒木野病院 山口多喜代氏
会場:新宿区立障害者福祉センター
参加費:会員無料 会員外300円
問合せ:03-3207-5636

双極性障害の原因解明の現状

主催:地域精神保健福祉機構 こんぼ亭
日時:5月20日(土)13:00~15:30(12:30開場)
講師:理化学研究所脳科学総合研究センター
加藤忠史氏
会場:行徳文化ホールI&I
参加費:事前申込3,000円(事前申込×切5月12日)
当日3,500円
問合せ:047-320-3870

その人らしさを大切に

訪問看護について考える

主催:東京つくし会
日時:6月22日(木)13:30~15:30
講師:訪問看護ステーション卵所長 原子英樹氏
会場:世田谷区烏山区民会館 1階ホール
参加費:無料・申込不要
問合せ:03-3304-1108

【連載：あなたが眠れない90の理由】

第2章：寝室・寝具

シーツ・布団カバー

～素材も色も様々、季節と気分にあわせて

変えてみましょう～

就寝中に直接肌に触れるのは、寝間着と枕の他はシーツと布団カバーです。ホテルなどできちんとベッドメイクされた、ピンと張ったシーツは気持ちのよいものです。シーツがしわになったり緩んでいたりすると、寝返りの際に無駄な動作が必要になり、そのたびに睡眠が浅くなりますので、布団やマットレスにあったシーツを使いましょう。

シーツを選ぶポイントは、まず、肌触り、次に吸湿性通気性、そして色です。綿平織りのシーツが一般的ですが、綿や羊毛を起毛したボアシーツ、タオル地のシーツや麻シーツ、シルクシーツもあります。肌触りは個人的な好みによって大きく左右されます。麻や糊の効きすぎた綿シーツはゴワゴワして苦手という人は、シルクのスベスベした触感が寝心地を向上させますが、シルクのスベスベ感が、身体が滑る気がして筋肉の緊張となる人もいます。タオル地も柔らかい触感でもファンの多い素材ですね。吸湿性は綿やシルクが優れています。タオルシーツになればさらに吸湿性能は増します。麻のシーツは通気性がよいのでマットレスや布団の吸湿性が良ければ、心地よい寝床が作れます。素材が何にしる、湿気を帯びたシーツでは寝床の温度も湿度も心地よいものになりません。清潔に保つ為にも、こまめに洗濯してよく干して乾燥させることが、寝心地を向上させます。ですから、あまり値の張るシーツを大事に使うよりも、気軽に何枚も取り替えて毎日のように洗濯するほうが、いい睡眠につながるでしょう。

冬は暖かな肌触りのボアシーツ。夏は吸湿性の高いタオルシーツや、通気性が高い麻シーツ。春、秋は、肌ざわりのよい綿シーツや予算が許せばシルクのシーツがお勧めです。

睡眠の環境を整えるのに、色も大事な要素ですが、部屋の壁や家具はそう簡単には色を変えるわけにはいきません。その点シーツの色は気分によっても簡単に変わります。白が圧倒的に多いシーツの色ですが、日中のたかぶった神経を落ち着け眠りを誘うには、青や水色シーツがお勧めです。気分が落ち込んでいたり、悩み事や心配事があるときは、パステル調のピンクや緑のシーツを試してみてください。(次号に続きます)

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. 16

【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

～神経伝達物質の性質と役割～

○ドーパミン

・合成と代謝：

カテコール基という化学構造を持つことからカテコールアミンと分類されます。アミノ酸であるチロシンを原料として生成される神経伝達物質で、その代謝過程でノルアドレナリンへと変化するため、ノルアドレナリンの前駆体という捉え方もできます。体内で血液を介して循環するなどして副腎皮質に達すると、アドレナリンに変換されます。アドレナリンとして働いた後は神経伝達物質としての活性を失い、さらに分解代謝され排泄されます。

・精神活動としての主な機能：

興味を行動として発現させる新規探求行動、さまざまな刺激に対する反応を習得し、記憶を強化する報酬(機能)効果、高度な推理や理解・解釈という認知機能が主な機能です。これらの大部分を前頭葉にあるドーパミン神経が担当します。また、黒質線条体では運動機能の高度な制御をサポートすることで、精細な運動を行う機能を担当しています。

(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月号より

抜粋転載：No. 77

【連載：私と子どものあゆみ ー母として】

あなたは私の宝物 グループホームへの入所

そんなある日、息子が「僕、グループホームに入ろうと思うんだ。親が死んで一人になった時、ここには暮らせないから」。思いつめたような息子の言葉に何と声をかけていいかわからなかった。「あなたが決めたのなら、あなたが思うようにしたらいい。私たちは何とかなるからね」本当はずっと一緒に暮らしたい。いろいろ悲しい事、つらい事があった分、三人で幸福になりたい。そんな私の願いもむなしく、息子は自分でグループホームを探し、荷作りし、さっさと家を出てしまった。「盆と正月にはきっと帰ってくるからね」振り向いた息子の目に、涙は無かった。『元気でね。お母さんはあなたの笑顔が好きだよ。あなたは私たちの宝物だからね』

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◇