

SSKP

<精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場>

# 地域生活支援センターあさやけ通信「風」2月号

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 「小平元気村おがわ東」1階  
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077  
FAX 042-345-1734  
E-mail [kaze1741@asayake.or.jp](mailto:kaze1741@asayake.or.jp)  
ホームページ <http://www.asayake.or.jp/sien.html>

## 迎春

昨年、3月には東日本大震災が起き日本中が苦悩に包まれる状況となりました。また、障害者の制度改革の検討も大詰めを迎える等、慌しい年でもありました。今年は、震災復興が進み、障害者にとっても利用しやすい制度が実現されることを願っています。地域生活支援センターあさやけもより一層、充実した活動をめざします。今年もよろしく願いいたします。

## 平成24年1月1日 新年会



大晦日は手打ちうどんて年を越し、新年はボランティアさんの手作りお節で新しい年を迎えました。

新年会は34名の参加がありました。“あさやけのしゃべり担当”をMCに迎え、会場にたった一人の貴重な辰年さんから挨拶を頂き、十大ニュースで昨年を振り返りました。お楽しみのビンゴゲームで盛り上がりました。



## H23年12月22日クリスマス会



参加者23名が、グループに分かれそれぞれでケーキを作りました。後半はゲームで盛り上がり、万歩計をつけてのダッシュゲーム、山手線の駅名クイズと、皆さん大いに楽しんだクリスマス会でした。



## 支援センター活動報告

### 「病気があっても元気で生きる。」

12月10日（土）多摩小平保健所にて  
第15回 精神保健福祉を考えるつどい より

小平市の精神保健福祉業務連絡会主催の精神保健福祉を考えるつどい、今年のテーマは「こころの健康に笑い」でした。東京医科大学茨城医療センター・メンタルヘルス科の市来真彦先生が講演され、当日は115名の参加者で会場がいっぱいになりました。講演の中から、内容をいくつか紹介したいと思います。



病気があると、どうしても健康とは思えないもの。しかし、元気になるものを多く持っていれば、元気の度合いが増えていく。「健康＝病気＋元気度」という考え方。

病気があっても、元気度が多ければ多いほど健康といえる。あなたの元気の素を探しましょう。そうして、病気があっても元気で生きることができる。

元気の素は条件が変わってもできるものを複数持つことがコツ。天気が良くても悪くてもできるもの、誰かと一緒にすること、一人ですることなど、いくつか作っておく。たとえば屋外の趣味しかなければ、雨が降ったらできなくなってしまうおそれがある。

精神科の治療の分類は薬物療法と非薬物療法（精神療法、デイケア、認知行動療法等）とセットで行われるもの、両方のバランスが大事でどちらかに偏ってもダメである。薬で落ち着くことで、非薬物療法にも効果が出てくる。薬がすべてを解決するわけではないが、薬なしは危険。飲みすぎも良くない。生きがいやりがいを求めていきたいなら、精神症状のコントロールと日常生活のコントロールが大切。たとえば仕事を無理して頑張るだけでなく、生きがいの持てる時間を作っていくようにしないとうまくいかない。そういう努力をすることが大切である。

## 支援センターよりお知らせ

### 風の会メンバー学習会のお知らせ 「介護保険ってなあに」

介護保険は介護が必要になってから使うだけではありません。「介護保険はどんな人が対象者？」「利用するとどんなサービスが受けられるの？」など介護保険について学びましょう。あらかじめ、どんなサービスがあるかを知っておくことは大切です。

関心のある方はぜひご参加ください。

日時：2月27日（月） 午後3時～4時  
場所：地域生活支援センターあさやけ 会議室にて  
講師：小平市地域包括支援センター 小川ホーム職員



## 地域のおしらせ

### フォーラム 統合失調症を生きる ～病気とともに自分らしく～

統合失調症は100人に一人が発症すると言われる身近な病気です。しかし、正しく理解している人は決して多くありません。病気による様々な症状や、当事者本人が暮らしの中で困っていること等を知ることが大切です。そして、医療はどの様に関わっていけばよいのか、家族や周りの人はどの様に寄り添えばよいのか。

最新の医療情報としての薬物治療、心理社会的なリハビリテーション、社会復帰のための地域支援のあり方について、第一線の医師や当事者本人が語り合います。

誰もが、自分らしく暮らせる、そんな希望が見える社会のためのフォーラムを開催します。

日時：2012年1月29日（日）

開場12:30 開演13:00

会場：よみうりホール（最寄駅 JR 有楽町駅）

住所：東京都千代田区有楽町1-11-1

読売会館7階

定員：1000名

\*入場無料、事前申し込みが必要です。

お問い合わせ：〒150-0047

東京都渋谷区神山町4-14 第三共同ビル

NHK エンタープライズ「統合失調症フォーラム

東京会場係」

### 思春期こころの病 ～その理解と援助～

講師：青木 省三 氏 岡山県（川崎歯科大学精神科学教室教授）

日時：平成24年2月8日（水）

開場13:00 開演14:00～16:00

会場：都庁第一本庁舎5階 大会議場 新宿区西新宿2-8-1

定員：500名（関係冊子無料配布）

申し込み：不要 当日直接会場へお越しください

問い合わせ：地域生活支援センターあさやけ

Tel 042-345-2077

就労支援センター北

Tel 03-3598-3337

都精神保健医療課

Tel 03-5320-4464



最近耳にすることの多い『こころの病』は323万人と年々増加傾向にあり、国民の5疾病に取り上げられています。子どもから大人まで誰でも罹る可能性のある身近な病気であり、とくに思春期は、子どもから大人そして就職と、身体も環境も大きく変化する不安定な時期になります。その時『こころの病』を発症したり、集団生活のしづらさから引きこもってしまう若者への、早期の対応は欠かせません。今回は、NHKの番組でもおなじみの青木省三先生に学校教育の中で増加している発達障害も含めた『思春期のこころの病』について語っていただく予定。

退院支援セミナー

### 「あ、退院っていいかも♪」

#### ～退院支援事業を通じて退院される方の現在～

北多摩北部退院支援事業委員会は東京都より「退院促進コーディネーター事業」の委託を受け、退院を希望する方のお手伝いをしてきました。

今回のセミナーは、事業を利用して退院された方の感想を聞くとともに、「これから退院を考えている方」や「将来退院を希望する方」に地域での生活をより身近に感じていただける内容です。

- 内容：
- ・見てみよう！退院後の暮らし  
退院後みんながどうやって毎日を送っているか、わかりやすくVTRで紹介します。
  - ・聞いてみよう！退院後の暮らし  
退院した人は、どのような人たちに支えられているのだろう？インタビューを通じて、本人や支援者の体験談をご紹介します。

日時：2012年2月28日（火）

午後2時～午後4時

場所：多摩小平保健所 講堂

東京都小平市花小金井1-31-24

定員：100名（先着順）

費用：無料



# 地域生活支援センター あさやけ

精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場

<開所時間> <相談> / <交流室>  
 月・木・金 午前10時～7時 / 12時～7時  
 火・水 午前10時～6時 / 12時～6時  
 土・祝日 午後12時～午後6時

## 2012年2月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4 英会話	5
6㊟ しゃべり場 ディナー 「カレー」	7	8 女性のため の… 書道	9	10㊟ お手軽クッキング 「野菜炒め」	11 お楽しみ 鑑賞会 今月のテーマ 「邦楽」を募集。	12
13	14 職員会議 お休み	15	16 SST	17	18 サタデー ひだまり	19
20㊟ しゃべり場 ディナー 「シチュー」	21㊟ らくらく クッキング	22 女性のため の… 書道	23	24㊟ お手軽クッキング 「焼きそば」	25	26
27 風の会メンバー 学習会 「介護保険って なあに」	28	29	*女性のための書道* 1月から3月の間、冬季の時間として、 10時30分からの開始となります。			

**プログラム** ㊟マークのものは事前予約が必要です。

### <通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会・3時～4時。センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。
- 女性のための書道・・・10時～12時。参加費50円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
- SST・・・5時～6時。みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
- お手軽クッキング・・・3時半～6時。参加費300円。買い物から調理・片付けまで行い、自炊の練習。
- らくらくクッキング・・・10時半～12時。第四火曜日。これから料理を覚えたい人向けのプログラム。
- しゃべり場ディナー・・・5時～6時。カレーや炊き込みご飯を食べながら交流室での食事会。1食300円。
- サタデーひだまり・・・1時半～4時。元気村2階第二会議室。一杯100円で飲み物にお菓子も付きます。

### <自主プログラム・家族グループ>

- 英会話・・・2時～3時。登録者Mさんと、ディズニー教材等を使い楽しく英語を学ぶ。
- お楽しみ鑑賞会・・・2時～3時。皆さんの持ち寄りで音楽や映像などの鑑賞会を行います。
- けやき会家族相談会(偶数月)・1時半～。小平けやきの会主催。家族のための相談・学習の場。
- ひだまりひきこもり相談支援事業・第二火曜日10時15分～11時45分。家族等の相談者対象のグループ活動。