



2023年(令和5)4月号
新座市精神障害者家族会 やすらぎの会

〒352-0023 新座市堀ノ内3-4-11
社会福祉法人にいざ内
電話 048-482-5155

第271号

4月例会報告

4月9日(日) 野火止一丁目集会所 出席会員12名

例会が始まって報告とお知らせの後、傾聴の時間をはさんで今年度(2023年)の家族会活動について、お一人お一人の思いやご希望を話してもらいました。

お食事をやりたいね、近場でみんなが集まりやすいところがいいねとの話。何年か前に天ぷら屋さんでみんなで楽しく過ごしたことを思い出しました。あれはコロナ禍の前でした。

「私も、美味しいもの食べたい」との賛成意見。他には新座市の福祉制度が現在どうなっているのか解説を聞きたいという意見も出ました。私の手元に、『障がいのある人もない人も共に暮らせる新座市を作るための調査 結果報告書』という冊子があります。新座市総合福祉部障がい者福祉課が編集しているもので令和2年(2020年)3月発行の185ページのものでした。

調査の結果の中には、回答者自身の状況、現在や今後の暮らし、日中活動や就労、暮らしや住まい、相談相手、成年後見制度など精神障害者の生活実態が報告されています。こういう資料を使って、分かる人に解説や意見を話してもらおうというのはどうなのでしょう。

その他、以前新座市からバスを借りて、日帰り研修に出かけて楽しかったねという声もたくさん出ました。コロナがおさまったら、ぜひ出かけたねと思いは共通でした。

他に、新しい保健センターが始まったようだけど、最近は精神障がい者への対応がなくなってしまって残念だね、以前は担当の人もいたのという声も出ました。

今は市役所の総合福祉部障がい者福祉課というところが担当です。先ほどの「結果報告書」などについて、わかりやすく話してもらえるといいですね。そんなことも考えました。

それから、例会の持ち方として、全体での話し合いばかりでなく小グループに分かれてのしゃべり会のような形にできないかしら、というご意見もありとりあえず来月あたり、そういう形でやってみましょうかとなりました。5~6人でのグループ懇談。日頃の様々な悩みや喜び、出来事をもっと気軽に話し合いたいという思いは、皆さんお有りのようでした。

磯村先生にも年1回でなくもっとお呼びして、お話をお聞きしたいとの声が多かったです。先生のご都合がよろしければぜひお願いしたいと思います。

いろいろ出された皆さんのご要望をかなえられるよう役員会で相談したいと思います。

月末(4/22)に迫った、**家族会の定期総会**へのご出席、よろしくお願いします。

情報

知ることからはじめよう

こころの情報サイト ~精神保健研究所70周年記念事業~

...症状や支援策を一般の人へ 総合的に、正確に、かつ分かりやすく提供を目指す...

こころの病気といっても、種類も症状も様々です。こころの病気を診断し、病名をつける方法は体の病気とは考え方が異なっています。体の病気の場合、病名は臓器の種類や部位、原因によって分類されることが多いのですが、こころの病気の場合は、おもに脳という臓器を対象にしており、また原因がわかっていない疾患が多いという特徴があります。

そのため、現在では特徴となる症状と持続期間およびそれによる生活上の支障がどの程度あるかを中心に診断名をつける方向に変わってきました。こころの病気についてのおもな診断基準として、アメリカ精神医学会が作成したDSM(精神疾患の診断・統計マニュアル)や世界保健機関によってつくられたICD(国際疾病分類)があり、日本でも広く使われています。こうした診断基準では、病名をつける上では原因は問わないことが基本となっています。

社会的な環境やストレスの状態も含めて総合的に診断することは治療方針を決める上でとても大切です。同じうつ病という診断がついた場合でも、ストレスがきっかけの場合もあれば、体の病気と関係していることもあります。

こころの健康や病気が気がになるとき、生活に困っているとき、一人で悩まないで、身近な人や専門家、各相談機関などに相談することが大切です。

家族や友人など、身近な人たちからのサポートは心強いものですが、身近な存在だけに相談しにくいこともあるかもしれません。そんなときは地域の公的な相談機関を利用するとよいでしょう。生活をサポートする制度や、こころの病気の治療で利用可能な制度も紹介してもらえます。

※「こころの情報サイト」は、国立研究開発法人国立精神・神経医療センター 精神保健研究所が作成しています。

◇(上記の情報は、このサイトからの転載です)

サイトマップ: コロナ心の支援情報 こころの健康のために こころの病気を知る 治療や生活へのサポート 他

リンク: 世界のメンタルヘルスデー こころの耳(働く人のメンタルヘルスポータルサイト) こころとくらし(精神障害当事者の地域生活にかかわる研究結果紹介サイト) 他

こころの情報サイト→



お知らせ

◆やすらぎの会第24回定期総会

日時 4月22日(土) 10:30~11:30

会場 新座市市民会館 2階 第1、2会議室

※9:30からの社会福祉法人にいざ後援会総会が終了後の開会になります

◆埼家連第50回定期総会

日時 5月26日(金) 10:30~15:00

会場 埼玉県障害者交流センター ホール

※埼家連理事・代議員の方出席をお願いします

◆第88回こんぼ亭 **オンライン** 参加費:賛助会員1500円 一般2500円

認知機能の異なる人々とのコミュニケーション ~認知症臨床からの学び~

講師: 大石 智 先生(北里大学病院相模原市認知症疾患医療センター長)

日時 5月20日(土) 13:00~15:00

申込締切 5月17日(水)

詳しくはこんぼ亭ホームページで **第88回こんぼ亭** **検索**

◆第7回 精神障がい者と家族のための市民公開講座 **オンライン** 参加費:無料

みんなでうつ病を学ぶ ~当事者や家族だけで悩まない社会に~

講師 渡邊 衡一郎先生(杏林大学) 司会 尾崎 紀夫 先生(名古屋大学)

日時 6/3(土)13:00~15:30 下記 URL からお申込みください

申込締切 6/1(木)13:00 <https://entry.smktg.jp/public/application/add/4777>

録画配信 6/16(金)12:00~6月30日(金)12:00 事前申込不要

下記 URL から視聴できます

<https://www.smilenavigator.jp/information/forum/>

◆精神病院の不条理 第8弾 **オンライン** 参加費:1500円

精神病院と決別して43年! トリエステ 脱"監獄"の今

講師 ロベルト・メッツイーナ(元トリエステ精神保健局長)[通訳付き]

講演と討論 司会・コメンテーター 大熊一夫・伊藤順一郎

日時 5月21日(日)18:00~21:00 申込締切 5月18日(木)

申し込みは <https://matto8th.peatix.com/>

お問い合わせ Email: mattotokyo@gmail.com

【今後の予定】

4/19 (水) 法人にいざ施設運営委員会 10:00~12:00 (社協会議室)

4/22 (土) 法人にいざ後援会総会 9:30~10:30 (市民会館会議室1.2)

4/22 (土) やすらぎの会総会 10:30~11:30 (市民会館会議室1・2)

4/25 (火) 福祉フェスティバル実行委員会 15:00~16:30 (市民会館会議室)

5/12 (金) 埼家連役員会・理事会 10:30~15:00 (県交流センター)

5/14 (日) 5月例会 (役員会13:00~) 14:00~16:00 (市民会館会議室4)

5/26 (金) 埼家連第50回定期総会 10:30~15:00 (県交流センター)

5/28 (日) 第30回福祉フェスティバル 10:00~15:00 (市役所駐車場)

5月例会のお知らせ

日時: 5月14 (日) 14時~16時

場所: 市民会館会議室4

内容: 懇談会 (グループに分かれて)

役員会13:00~

お待たせしました! 家族相談再開します!

毎月第3金曜日 13:30~15:30

相談希望される方は前日までにお電話ください

予約は鶴飼 (080-1053-7816) まで

5月は19日(金)です 場所: にいざ生活支援センター相談室

家族相談

※埼家連の「心をつなぐ家族電話相談」もご利用ください

☎ 080-6685-2128 (携帯)

相談日 毎週 月~木 (金、土、日、祝日 は休み)

10:00~12:00 13:00~15:00

