

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第3号

発行日/平成14年3月

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8570

三重県津市広明町13

三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2248

FAX059-228-2085



岡崎会長、開会の言葉



精神保健福祉に貢献してくださった
32名が協議会会長表彰を受賞



大にぎわいの小規模作業所
等の製品展示即売会



平成13年11月19日に開催された、精神保健福祉三重県大会は450名あまりの方の参加をいただき、すばらしい大会となりました



アトラクション（わかば共同作業所）
「もみじ」を会場の皆さんと全員で合唱



アトラクション（夢の郷）
フォークダンスを楽しく披露



「家族の力…自然治癒力を引き出す方法」と題して吉川悟氏の特別講演

●第3号の内容●

通所授産施設って？	2
精神保健ボランティア全国の集いin三重	4
精神保健ボランティアグループの紹介	6
リラックス「アロマセラピー」	7
平成14年度の制度改正について	8
編集委員紹介・編集後記	

三重県精神保健ボランティア連絡協議会が主催、当協会も共催で、 精神保健ボランティアのすばらしい全国の集いが開催されましたのでご紹介します。

開催の目的は？

「～明日に向かって！～」をテーマに掲げ、全国のボランティアの仲間、関係者の皆様と情報交換や交流をし精神保健福祉のさらなる発展、ボランティア活動の活性化につなげたいとの思いから。

全国の集いはいつから始まったんですか？

平成11年に神奈川県で第1回が、12年に岩手県で第2回が開催されました。

三重県で開催しようとしたきっかけは？

去年の岩手県の大会に参加し、すばらしい大会に感激し、ぜひ三重県でこれよりすばらしい三重県方式の手作りの大会をと思い、1年をかけてみんなで協力して準備をしました。

当日の内容を参加された方の感想と写真でご紹介します。

基調講演 ● 『これからの地域精神保健ボランティア活動』

三重県こころの医療センター 副院長 原田雅典先生



感想

原田先生のお話はすばらしく、精神保健福祉ボランティアが、これからは精神障害者が治療を受けるまでに、気がつく「予防の領域」その地域の意識を高めること。これは新しい分野の目を開かせるものでした。

シンポジウム ● 『共にかかわり支えあうために』

シンポジウムで、「ソーシャルハウスさかい」の中本明子さんの活動に凄さを感じました。「滋賀メンタル友の会」、摂津育子さんのボランティアに感動しました。なるほど、！！そうか、！！ということばで、この会に参加して良かった。



中本 明子さん

分科会

4つの分科会が行われました。「精神保健ボランティアのこころのあり方について」「精神保健ボランティアと市町村との連携について」「ボランティア連絡協議会の運営について」「精神保健ボランティアの活動報告」

無知というか、知らない。理解していないということは、大きな差別を生むということ。今回参加して勉強になりました。今後も、地域の意識を高めることが必要だと感じました。



分科会風景

交流会

交流会で使用した員のペンダントと交流会の様子



感想

情報交換会は楽しかったし、おもしろかったです。なかなかいろいろと企画もあったし、参加型の会でしたので、とても楽しい時間を過ごすことができました。1年位の企画する時間が必要な全国のつどい、本当にお疲れさまでした。員のペンダントとてもいい記念になります。ありがとうございました。三重県に来て、本当に良かったと思いました。

第3回

精神保健ボランティア 全国のつどい in 三重

～明日に向かって！～

平成14年1月26日(土)・27日(日)

三重県志摩郡阿児町 賢島宝生苑・阿児アリーナにて

大会を支えたボランティアの皆さんの様子。



司会もしました。写真撮影班も作り、それぞれに活躍しました



挨拶をする辻社会長



交流会を盛り上げようかとがんばりました



受付は忙しくても、笑顔は絶やしません



中学生のプラスチックバンドはとても上手で、大会を盛り上げてくれました。ありがとう



バザーのお手伝いもしました

この大会の 参加者の感想を 少しご紹介します。

三重県の皆様大変なお世話をありがとうございました。暖かいおもてなし岡山に持ち帰り、皆と話をします。

初めて参加させていただきました。いろんな動機で、この精神保健福祉ボランティアに参加された仲間だということがわかります。が、皆さん、皆、熱い人間愛に動かされて、このような生き方をしておられるんですね。三重県の皆さんの暖かい会の運営に感謝申し上げます。私は水保からの参加でしたが、地域の特性に合わせた、この役割の進め方がありますね。水保での役割をしっかりとみつけ私も少しづつ努力して参ります。本当にありがとうございました。

本当に今回参加してよかったです。満足しています。また、PassionもMissionもパワーアップしました。

次回開催は

●第4回精神保健ボランティア全国のつどいin滋賀

●平成14年11月26日(火) 13:00～27日(水) 大津市にて

一人でも多くの方が参加して、この素晴らしいボランティア活動を理解し、ともに活動していただけたらなあと願います。

ボランティアのみなさん、ご苦勞様でした。これからもご活躍、期待しています。

精神保健ボランティアグループの紹介 (平成14年1月末現在)

精神障害者が地域の中であたりまえの生活が出来るように同じ生活者の立場で支援したり、社会の偏見をなくすための活動を行ったりしています。

ボランティアグループ名	事務局	連絡先
ボランティア 千姫	北勢県民局桑名保健福祉部 福祉保健グループ	0594-24-3626
ハートフル会	北勢県民局四日市保健福祉部 福祉保健グループ	0594-24-3626
ベルの会	鈴鹿社会福祉協議会	0593-52-0585
三重でのひら	三重県こころの健康センター	0593-82-5971
ファニーフレンズ	一志町社会福祉協議会	059-255-2151
ふわあっと	南勢志摩県民局保健福祉部 福祉保健グループ	059-295-0066
ウエーブしま	南勢志摩県民局保健福祉部 福祉保健グループ	0596-27-5140
ほほえみ	伊賀県民局保健福祉部 福祉保健グループ	0595-24-8040
あすなろ	紀北県民局保健福祉部 福祉保健グループ	05972-3-3429
なのはな	紀南県民局保健福祉部 福祉保健グループ	05978-5-2150

【主な活動内容】

- ・ 保健所、病院等のデイケア、作業所等へのボランティア活動に楽しく参加し、メンバーや家族と友達になる。
- ・ 当事者グループの活動を支援
- ・ 作業所の立ち上げの支援
- ・ 募金、バザーをとおして、作業所運営を支援
- ・ 他のボランティアとの交流、勉強会
- ・ 劇などをとおして、一般の方への啓発活動など

となりに寄り添う事の難しさ。人を思うことの大切さ…。これは、こころに障害があるとかないとかではなく、全ての人に言えることだと思っています。心のゆたかな人でありたい、心のあったかい人になりたいと活動しています。

障害者の人たちと楽しく時間をすごし、また、勉強をしながらそれぞれの持つネットワークを広げ、個性を生かし、人に生かされる事を感じられたらと思っています。

始めは接するのになんか距離を感じましたが、今ではうちとけた仲間として気軽に話せるようになりました。

メンバーさんとボランティアのこころのつながりが出来たと感じたときの喜びが活動のはげみになっています。

悩みあり、楽しみあり、感激ありの精神保健ボランティア。こころの病を支えるつもりが、支えられ…。みんなの幸せを求めて、今日もはげたく。

精神保健ボランティアの活動に興味のある方、もよりの保健所へお気軽におたずねください。

リラックス アロマセラピー

講師 井端博子さん

- 英国 I T E C (アイテック) 認定アロマセラピスト
 - アロマセラピーサロン ROCO Essence (ロコ・エッセンス) 主宰
- ご質問はこちらまで。
TEL : 059-255-2567
住所 : 久居市北口町 2661-38 ベルメゾン 203



ストレス解消のためのアロマセラピー

ストレス社会と言われる今、アロマセラピーが大変注目されています。

では、アロマセラピーとは一体何でしょう？多くのマスコミで紹介され、アロマセラピーという言葉を一度は聞いたことのある方も多いでしょう！

アロマセラピー(芳香療法)は、古くからヨーロッパに伝えられてきた自然療法のひとつです。植物から取り出した天然の芳香成分いわゆる精油を使用して、現代の大きな悩みである“ストレス”を解消しながら、心と体の両面に働きかけ、日々の暮らしの中で美容と健康に役立てる、それが「アロマセラピー」です。日本で、アロエを火傷の手当てに使ったり、ユズ湯や菖蒲湯の習慣があるのと同じですね。

アロマセラピーの一番の魅力は、やはり香りによるリラクゼーション効果です。心地よい香りは、心を落ち着かせ、時には高揚させ、気持ちを和らげます。さらに、脳に働きかけ、内分泌系、自律神経系、免疫系に総合的に作用し、調和を取ります。一般に、よくラベンダーの香りが心を落ち着かせ不眠に良いとされていますが、もしラベンダーの香りが皆さんにとって不快であれば、その効果は無に等しいのです。もちろんラベンダーはとても利用価値の高い精油です。しかし、香りは他にもたくさんあります。柑橘系、フローラル系、森林系など。香りの好みは人それぞれ、まずは自分に合った好きな香りを見つけることからアロマセラピーは始まります。

アロマセラピーに欠かせない精油選びもとても重要です。天然100%の上質の精油は、香りも素晴らしく、優れた薬理作用を発揮します。抗菌、抗感染、鎮痛、鎮痙、その作用は多岐にわたります。自分の選んだ香りは、どんな作用があるのか知ること、その応用は更に広がります。精油は、安全性や保管方法などのアドバイスをしてくれる方(アロマセラピスト)のいる専門店で選ぶことをお勧めします。

アロマセラピーの楽しみ方は、芳香浴が基本。ティッシュに精油を1滴落とし、香りを吸入したり、アロマポットやランプなどで部屋全体に香りを漂わせ家族で楽しむこともできます。そし

て手浴、足浴、半身浴などの入浴法。発熱や目の疲れ、捻挫、肩凝りには冷湿布や温湿布もお勧めです。手作りのリフレッシュミストやハンドクリーム、さらにマッサージトリートメントなど、場所や目的に応じたアロマセラピーの楽しみ方があります。

限られたスペースの中でアロマセラピーの魅力をお伝えするのは難しく、ここではほんの一例をご紹介します。一人でも多くの皆さんが、植物の香りに癒され、ストレス解消に役立て健康で充実した生活を送られることを願っています。

入浴剤の作り方

大さじ山盛り 1杯の天然塩に精油を3滴混ぜ合わせ、入浴前にバスタブに入れよくかき混ぜます。塩の発汗、保湿作用と精油の加温、抗菌作用と素晴らしい香りの相乗効果で一日の疲れを取って、良い睡眠に導きます。

睡眠前のお勧めの精油は、ラベンダー、イランイラン、ゼラニウム、スイートオレンジ、ヒノキ、サンダルウッド(白檀)など。

一日の始まりのお勧めの精油は、レモン、ペパーミント、ローズマリーなど。

平成 14 年 4 月 1 日から 申請窓口が変わります

- ・精神保健福祉手帳
- ・通院医療費公費負担

の申請窓口が保健所から市町村に変わります

編集委員紹介

三重県の大学病院のケースワーカー（精神衛生担当）や高等看護学校講師（社会福祉学）を4年間兼務させていただきました。

その後、愛知県教育委員会の要請で、障害児教育に34年間携わってきました。

定年退職後は桑名郡長島町の民生児童委員を仰せつかり、現在に至っています。

編集委員の一員として、参加できることに感謝し、できる限りの努力をしますのでよろしくお願いたします。

三重県精神保健ボランティア連絡協議会
副会長 巖 正澄

りれいしよんを手にとられている皆様はじめまして。

三重県こころの健康センターの崎山です。昨年4月から三重県にやってきました。それまでは、病院で精神科医としての勤務を続けていました。

りれいしよん、2号の編集時点から編集長を務めさせていただいています。編集部は熱意を持ったアイデアマンが集まってるなあ、ということも感じています。

この編集部では、皆さまに、精神保健福祉に関する県内の活動などをわかりやすく、現場の雰囲気なども伝わるような、そして、次号を心待ちにいただけるような、そんな紙面づくりを目指しています。編集部一同、頑張っていますのでご期待下さい。

こころの健康センター
所長 崎山 忍

編集後記

編集委員の皆さんの熱意と行動力で第3号ができあがった。万歳！
読んでいただいた方々から、ご意見をいただき、共にこの紙面を作っていけたら、こんな嬉しいことはありません。

次号に対するご提案心待ちにしています。

事務局

皆様からこのたよりに関するご意見・ご感想をお待ちしています。募集しています。

ご意見

三重県精神保健福祉協議会

〒514-8570

三重県津市広明町13 三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2248 FAX059-228-2085