

りわいしよん

メンタルヘルスだより

第8号

発行日/平成16年10月

三重県精神障害者家族会連合会の活動状況



すずわ作業所の作業風景



精神障害者スポーツ大会
中部ブロック大会



バザー風景



三家連精神保健福祉大会



詳しくは、特集 三家連(さんかれん)のページをご覧ください。

●第8号の内容●

| | |
|-----------------------|---------|
| 地域の資源紹介～市町村デイクア～ | 2 |
| 特集 三家連(さんかれん)(no.1) | 4 |
| 精神保健福祉三重県大会案内 | 6 |
| H15年度決算・H16年度予算(案) | 7 |
| リラックス「タッピングタッチ」(no.1) | 8 |

社会資源紹介 市町村ダイケア

今回の社会資源紹介は、市町村で実施されているダイケアです。

数年前までは、病院で実施するダイケアを除くと、保健所のダイケアが地域で実施される唯一のものでした。そのなかで、より身近な場所で参加が可能となるようにと、保健所のダイケアを市町村で開催することはありましたが、現在では、市町村独自でダイケアやフリースペースを実施するところが増えてきています。独自で開催されている市町村の担当者の方に、開催状況をお聞きしましたので、紹介させていただきます。

ダイケアとは??

病院のダイケアは、外来治療の一環として位置づけられ、昼間だけでなく、ナイトケアを実施することもあります。一方、保健所や市町村のダイケアは、作業指導やレクリエーション活動、創作活動、生活指導等を行うことで、地域における自立と社会参加の促進をその目的にしています。

- ①市町村名
- ②問合せ先
- ③ダイケア名称
- ④活動状況
- ⑤参加者の声やPR
- ⑥抱負

- ① 孤野町
- ② 町役場福祉課 (0593) 91 - 1123
孤野町わかば作業所 (0593) 94-3421
- ③ フリースペース「こもフランス」
- ④ 毎週水曜日 第1・3・5は、プログラムなし
- ⑤ 人数がまだ少ないのですが、にぎやかに和気あいあいと過ごしています
- ⑥ 利用者、ボランティア、スタッフの分け隔てなく、一人ひとりが自然に振舞える雰囲気の中で、利用者さんが安定し、自信を持てるように支援していければと思います。参加する人で、これから作り上げていくフリースペースです。



- ① 白山町
- ② 介護・保健センター (059) 262 - 7294
- ③ こころのサロン
- ④ 概ね第3水曜日 昼食づくりとレクリエーションなど
- ⑤ 「市町村合併後も継続して欲しい」「もっと回数を増やして欲しい」等
同じ悩みを抱える人同士が、悩みを分かち合える身近な場所での取り組みです。
- ⑥ 自主サロンへの発展



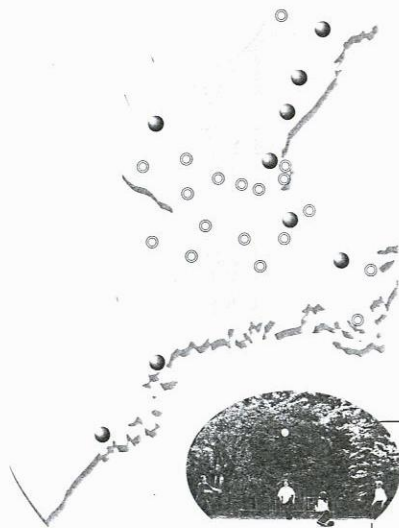
- ① 香良洲町
- ② 町役場福祉課 (059) 292 - 4302
- ③ まかろにくらぶ
- ④ 第1水曜日 調理とレクリエーション
- ⑤ 「毎回参加したい」「カラオケが大好き」「食事が美味しい」「楽しかった」等対象者が増えず、開始当時からずっと4名なので、希望者を募っています。
- ⑥ 地域の人と気軽に交流できる場として、見学を兼ねた参加も歓迎しています。メンバーにとって、居心地の良い相談を気軽にできる場が社会参加促進の場となることを期待しています。

- ① 名張市
- ② 名張市保健センター (0595) 63 - 6970
障害者支援室 (0595) 63 - 7591
- ③ フラワークラブ
- ④ 第1・3水曜日 料理、スポーツ、楽器演奏など
- ⑤ 少人数ですが、緊張せず楽しく過ごせる場です。

今回、紹介いたしましたダイケアは、平成7年から開始された1ヶ所を除くと、その他は平成11年に際開始された新しいダイケアです。これらの他、地図に記した市町村(一志町、三鷹町、飯高町、飯南町、明和町、志摩市)においても、独自で開催されており、開催する市町村が毎年、少しずつ増えています。また、保健所でも、ダイケアを開催しています。

詳しくは、市町村は、それぞれの保健福祉担当係あて、保健所については、県内9ヶ所の保健福祉部 福祉相談室あて、お問い合わせください。

- 市町村ダイケア 18ヶ所
- 保健所ダイケア 9ヶ所



- ① A多気町 B勢和村 (合同で実施)
- ② A住民福祉課 (0598) 38 - 1114
B住民福祉課 (0598) 49 - 4512
- ③ ほっとくらぶ
- ④ 第2・4月曜日 スポーツ、作業、料理
- ⑤ 仲間が集まって、「ほっ」とするひと時を送っています。
- ⑥ 地域で自立して、生活を送ることができるようにする。

- ① A大台町 B宮川村 (合同で実施)
- ② A福祉課 (0598) 82 - 3785
B住民福祉課 (0598) 76 - 1716
- ③ 茶っとくらぶ
- ④ 第1・3金曜日 料理、畑作業、スポーツ
- ⑤ 参加者の畑を借りて、野菜づくりを行い、その野菜を利用して料理をしています。収穫して、すぐ食べる野菜は最高においしいです。
- ⑥ 同障害の地域の仲間づくりだけでなく、地域住民と交流ができるようなプログラムを考えていきたい。

- ① 鳥羽市
- ② 社会福祉事務所福祉係 (0599) 25 - 1183
健康課健康係 (0599) 25 - 1146
- ③ 鳥羽ダイケア
- ④ 第3水曜日 クッキング、ハイキング、SSTなど
- ⑤ 「みんなと会えるダイケアを楽しみにしています」「日頃していない運動などもできています」まずは、見学から気軽にお越しください。
- ⑥ 参加者みんなの社会生活への適応能力の向上に役立つダイケアを目指しています。



- ① 美杉村
- ② 町役場保健福祉課 (059) 272 - 8083
- ③ こころのサロン
- ④ 月1回 不定期 午後
- ⑤ 「毎回、参加を楽しみにしています。」
- ⑥ 今年度から始めた事業でまだまだ不安です。

- ① 嬉野町
- ② 町保健センター (0598) 48 - 3812
町役場福祉課 共催
- ③ こころのサロン
- ④ 月1回半日 おしゃべり・お茶・ゲームなど
- ⑤ 精神保健福祉ボランティア「てのひら」さんや、町内民生委員さん、県民局保健師の協力で実施しています。
- ⑥ まずは、閉じこもりがちな対象者の方々が交流し、ほっとできる場づくりを定着させていくのが、当面の課題です。

- ① 青山町
- ② 保健福祉課保健センター (0595) 52 - 2280
- ③ 精神保健ダイケア ふれんどつつじ
- ④ 毎週月曜日・木曜日 調理実習、ゲーム、袋作業 等
- ⑤ 楽しく、家庭的な雰囲気活動している。参加したい方、ボランティアをしたい方 気軽にのぞいてください。
- ⑥ 気軽に楽しく集える場として、あり続けたいです。合併しても心と心が通じあうあたたかなダイケアでありたいと思います。参加者がもう少し増えるといいなと思います。

三家連

さんかれん

特集

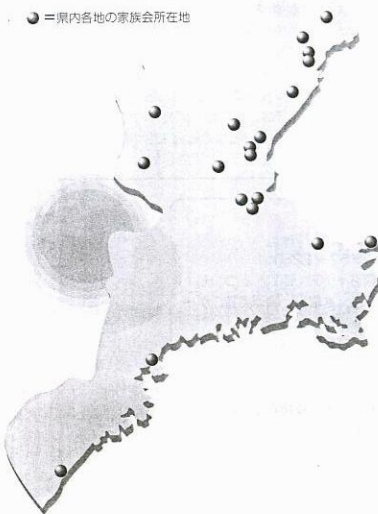
現在に至る長きにわたり、地域の精神保健福祉活動をリードしていらっしゃる三家連精神障害者家族会連合会（三家連）について、その成り立ちや活動内容、これからの展望などを今回と次回に分けて、家族会の方に紹介していただきます。

●三家連の誕生

昭和36年頃、当時の県立高茶屋病院で家族カウンセリングを受けた家族が「ここを癒し、病気の理解を深め、家族として何ができるか」を思考するなか、関係者の絶大な協力のもと「県立こころの医療センター」家族会いすず会が三重県初の家族会として昭和42年1月に誕生しました。そして、昭和40年9月に創立されたいた、全国精神障害者家族会連合会への呼応を、いすず会が中心となって、県下に呼びかけ、昭和44年8月、三家連が誕生しました。

●三家連に所属する家族会の紹介

●=県内各地の家族会所在地



●三家連の組織

昭和44年8月3日三家連創立以来、今日までに加盟された家族会数は19家族会、作業所数は10箇所、小規模通所授産施設1箇所を数えるにいたりました。また、家族会、作業所とも、北勢、中勢、伊勢志摩、伊賀、紀勢地区と、県下全域にわたっています。気軽に、ご相談にきて下さい。

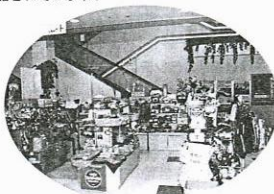
三家連事務局

久居市明神町 2501-1
三重県こころの健康センター内
電話 059-255-2661

●家族会活動

月1回程度、情報交換を主にした例会、年1～2回の地元病院の先生にお願いをして開催する研修会、市町村等への請願活動、活動資金を得るためのバザーの開催が主な活動内容ですが、作業所設置主体の家族会では、作業所運営資金の充足のためのバザーの開催、作業所応援ボランティア等が加わります。この様様子がおかしい、診察を受けさせたいが、家でプラプラしている、働いても長続きしない、こんな悩みありませんか。早期発見、早期治療が大切です。家族会は、原則として同じ悩みをもつ家族の集まりで忌憚なく話ができます。

少し変わった活動として、すずわ会が運営する、ベルシティ鈴鹿店に福祉の店パレットを出店しています。販売を通して一般の人々との交流をはかり、社会復帰を進めることを考えたものです。パレットの品揃えは、県下約30箇所の三障書の施設から出品されています。



活動内容

三家連の主な活動は6事業となりますが、今回は、まず、以下の3事業を紹介します。

●三家連精神保健福祉大会の開催

毎年6月に、三重県下主たる地域を順次巡りながら、開催地域における精神保健福祉の浸透、地域住民の方々への理解を得るため、三家連精神保健福祉大会を多くの関係者の協力を得て開催しています。平成16年度は、鈴鹿市で開催しました。鈴鹿大会は、多くの一般市民に参加して頂きたく、従来のメンバーによるアトラクションを、県立白子高校の吹奏楽部にお問い合わせをしました。結果吹奏楽部約60名の生徒さんの家族の方々をはじめ多くの参加を頂きました。平成17年度は、伊賀地区（名張市）で開催するべく地域関係者の方々を話を進めています。



●スポーツ活動の推進

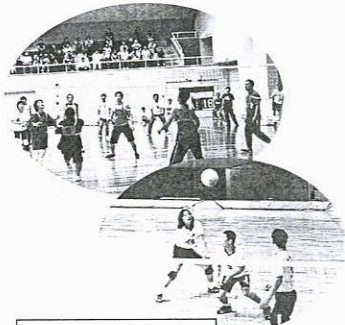
1. 三重県精神障害者バレーボール大会の開催

精神障害者のスポーツの振興をはかり、スポーツを通じて障害に対する社会の理解と認識を深め、障害者の自立と社会参加の促進に寄与することを目的として平成15年度、第1回三重県精神障害者バレーボール大会を開催しました。

今年度は、第2回三重県精神障害者バレーボール大会を10月に、中部ブロック（山梨・静岡・愛知・岐阜・三重県・名古屋）の全国大会代表を選抜する。第3回中部ブロック精神障害者スポーツ（バレーボール）大会を11月に四日市市で開催します。

2. 三重県障害者スポーツ大会、ふれあいスポーツ祭実行委員会への積極的参加

精神分野のスポーツ大会として開催されていた、三重県こころの健康センター主催、心の健康づくりフェスティバルが平成10年10月24日を最後に終了しました。平成11年12月9日を初回として、三障書合同で三重県障害者ふれあいスポーツ祭として開催されるようになりました。なお三重県障害者スポーツ大会への参加は、ふれあいスポーツ祭より遅れ、平成14年度より参加するようになりました。三障書関係者が一緒に行動する機会は少なく、共に理解しあえる場として生かしていきたいと考えています。



第3回精神障害者スポーツ（バレーボール）大会を下記のように開催します。お誘いあわせのうえ、ご来場ください。

●第3回精神障害者スポーツ（バレーボール）中部ブロック大会

と き：平成16年11月27日（土）

ところ：四日市市中央緑地公園第2体育館

家族会リーダー、作業所指導員研修会の開催

毎年、2回ほど開催しています。平成16年度は、10月に実施、1月にも計画しています。

精神保健福祉三重県大会

●開催日時

平成16年11月25日(木)
13:30~16:00

●開催場所

三重県男女共同参画センター(県総合文化センター)
多目的ホール(津市上津部田1234)

●プログラム

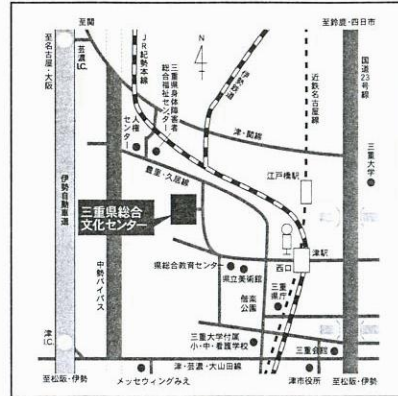
表彰式 13:30~14:00
講演会 14:00~16:00
テーマ「混乱する思春期のこころ」
講師 東京国際大学大学院臨床心理学研究科教授
狩野 力八郎 先生

●参加費

無料 ただし講演会には申し込みが必要
申込期間:11月8日(月)~19日(金)

●講演会申込・問合せ先

三重県精神保健福祉協議会事務局
(三重県健康福祉部障害福祉室内)
TEL(059)224-2273 FAX(059)228-2085



会場案内図

小規模通所授産施設等による作品展示・即売同時開催

●講演会の紹介

「なぜ?少年の凶悪犯罪は増加しているのか?」「なぜ、子どもがキレルのか?」「これらは、特別な子どもだけの問題なのか?」等々・今、子どもたちに何が起きているのか、思春期のこころの特性を知り、思春期のこころの問題について考えてみたいと思います。



講師 狩野 力八郎先生のプロフィール

略歴 1971 慶應義塾大学医学部卒業
同上 精神神経科教室入局
1975 東海大学医学部精神科学教室
1981~1983 米国メニンガー・クリニック留学
2001 東京国際大学人間社会学部・大学院臨床心理学研究科教授
日本精神分析学会会長
国際青年期精神医学会副会長
国際精神分析協会正会員

著書 日常診療にみる人格障害(三輪書店)
重症人格障害の臨床研究(金剛出版)
青年のひきこもり(岩崎学術出版社) 他 多数

平成15年度事業報告

平成15年度においては、本会の事業を推進するためのことを実施した。

- 1 理事会の開催**
 - 第1回 平成15年6月16日(月)15:00~16:30
場所:吉田山会館 特別会議室
検討・審査内容:
 - 1) 総会提出議案について
 - 2) 第36回三重県大会及び平成15年度定期総会について
 - 第2回 平成15年11月20日(木)11:30~12:00
場所:三重県男女共同参画センター 特別会議室
検討・審査内容:
 - 1) 三重県精神保健福祉協議会役員について
 - 2) 副会長及び常務理事・監事の改選について
- 2 定期総会の開催**
 - 平成15年11月20日(木)
出席者13名 委任状305名
- 3 第36回精神保健福祉三重県大会の開催**
 - 平成15年11月20日(木)
 - 内容:三重県男女共同参画センター 多目的ホール
 - 1) 精神保健福祉協議会長表彰
 - 2) 映画「home」上映と座談会「ひきこもりについて一緒に考えてみませんか?」
講師 小林 博和(主人公)先生 小林 貴裕(監督)先生
*その他~小規模作業所等の作品展示即売会も同時開催
参加者:430名(H14年度~420名)
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」の発行**
 - 編集委員会の開催:いずれも三重県久居庁舎にて
 - ・第1回 平成15年8月13日(水)14:00~16:00
 - ・第2回 平成15年10月2日(木)14:00~16:00
~ 第6号発行H15年11月・13,200部発行
 - ・第3回 平成16年2月24日(火)10:00~12:00
 - ・第4回 平成16年3月15日(月)10:00~12:00
~ 第7号発行H16年3月・13,200部発行
- 5 平成15年度地域精神保健福祉研修会の開催(三重県大会講演会と兼ねる)**
 - 日時:平成15年11月20日(木)14:00~16:00
場所:三重県男女共同参画センター 多目的ホール
内容:映画「home」上映と座談会「ひきこもりについて一緒に考えてみませんか?」
講師 小林 博和(主人公)先生 小林 貴裕(監督)先生
- 6 会員の加入促進**
 - 会員数の推移

| | H9 | H10 | H11 | H12 | H13 | H14 | H15 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 個人会員 | 233 | 238 | 631 | 563 | 603 | 536 | 408 |
| 団体会員 | 72 | 70 | 72 | 74 | 66 | 67 | 67 |
| 特別会員 | 18 | 22 | 29 | 34 | 39 | 48 | 33 |
| 合計 | 323 | 330 | 732 | 671 | 710 | 651 | 508 |

7 関係団体の育成
三重県が酒新会、三重県精神障害者家族連合会への助成

平成15年度 収支決算書

| 1 収入 | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 科目 | 15年度予算額 | 15年度決算額 | 差異額 |
| 1 会費 | 1,450,000 | 1,120,131 | ▲ 269,869 |
| 2 雑収入 | 0 | 0 | 0 |
| 3 助成金 | 0 | 0 | 0 |
| 4 雑収入 | 10 | 6 | ▲ 4 |
| 5 雑収入 | 311,584 | 311,584 | 0 |
| 合計 | 1,711,584 | 1,441,701 | ▲ 269,881 |
| 2 支出 | | | |
| 科目 | 15年度予算額 | 15年度決算額 | 差異額 |
| 1 事務費 | 13,000 | 7,140 | ▲ 5,860 |
| 2 事業費 | 1,452,000 | 1,228,488 | ▲ 223,512 |
| 大会費 | 100,000 | 62,603 | ▲ 37,397 |
| 3 対策費 | 40,000 | 28,370 | ▲ 11,630 |
| 4 分担費 | 20,000 | 12,615 | ▲ 7,385 |
| 5 予備費 | 10,000 | 0 | ▲ 10,000 |
| 合計 | 1,711,584 | 1,470,828 | ▲ 240,756 |

平成16年度事業計画(案)

- 1 理事会の開催**
 - 第1回 平成16年6月14日(月) 吉田山会館
 - 第2回 平成16年11月25日(木) 三重県総合文化センター
- 2 定期総会の開催**
 - 平成16年11月25日(木) 三重県総合文化センター
- 3 第37回精神保健福祉三重県大会**
 - 平成16年11月25日(木) 三重県総合文化センター
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」の発行**
 - 年2回発行 10月・3月頃
- 5 研修・講習会等の開催**
 - 平成16年11月25日(木) 三重県総合文化センター
- 6 三重県精神保健福祉協議会長表彰**
 - 精神保健福祉に功労された個人、団体を表彰する
- 7 関係団体の育成**
 - 三重断酒会新生会、三重県精神障害者家族連合会
- 8 会員の加入促進**
 - 本協議会の趣旨のより一層の徹底と財源確保のため、会員加入の促進を図る。
- 9 ホームページの開設**

平成16年度 収支予算書(案)

| 1 収入 | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|
| 科目 | 16年度予算額 | 16年度予算額 | 比較増減 |
| 1 会費 | 1,205,000 | 1,400,000 | ▲ 195,000 |
| 2 雑収入 | 0 | 0 | 0 |
| 3 助成金 | 0 | 0 | 0 |
| 4 雑収入 | 10 | 10 | 0 |
| 5 雑収入 | 311,584 | 311,584 | ▲ 345,709 |
| 合計 | 1,715,874 | 1,711,584 | ▲ 534,000 |
| 2 支出 | | | |
| 科目 | 16年度予算額 | 16年度予算額 | 比較増減 |
| 1 事務費 | 10,000 | 13,000 | ▲ 3,000 |
| 2 事業費 | 821,000 | 1,452,000 | ▲ 531,000 |
| 大会費 | 100,000 | 100,000 | ▲ 30,000 |
| 3 対策費 | 40,000 | 40,000 | ▲ 5,000 |
| 4 分担費 | 20,000 | 20,000 | ▲ 5,000 |
| 5 予備費 | 10,000 | 0 | ▲ 10,000 |
| 合計 | 1,711,584 | 1,711,584 | ▲ 534,000 |

*予算額に不足が生じた場合は、各科目間で取用できるものとする。

心身ともにリラックスさせるというタッピング・タッチを「くまの元気広場」の中川一郎先生に、今回と次回にわたり紹介していただきます。少しでも生活の中にとりいれられたらいいですね。

リラックス タッピング・タッチ

こころ・体・地球のための
ホリスティック・ケアNO.1

中川一郎先生紹介：長年アメリカに住まれ、カリフォルニア州立大学バークレイ校を卒業した後、ニューヨークのローチェスター大学で臨床心理学博士号を取得。1999年に帰国されてから、ホリスティック（全体性）心理学の研究と実践にたずさわり、誰でもができる「タッピング・タッチ」を開発されました。現在、タッピング・タッチの講座やワークショップを国内外でおこなわれています。
著書：「2000年危機から身を守る本」（分担執筆、洋泉社）「原子力の時代は終わった」（分担執筆、雲母書房）、「タッピング・タッチーこころと体の元気づけの技法」（元気広場出版） など多数

タッピング・タッチとは、指先の腹のところを使って、軽く弾ませるように左右交互に優しくたたくことを基本としたシンプルなケアの技法です。こころと体の緊張をほぐし、心身ともに健康であらうとする内なる力に働きかけ、本来の明るさや優しさを取り戻すことによって、みんなで仲良く生活することの楽しさを思い出させてくれます。

やり方の基本はとても簡単です。イラストのように二人で座わり、相手の背中をやさしく左右交互に軽くたたきます。このとき、肩たたきのように強くたたかずに、指先の腹のやわらかいところを使い、やさしく、のんびりとすることが大切です。タッピングの速さは、左右交互に均等に、一秒間に左右一回ずつくらい速さとするのが基本です。

はじめは何だかたよりないような、ゆっくりすぎるような感じがするかもしれません。でも、気持ちよいところをたずねながら、背中、腰、肩、首、頭などを軽くのんびりと5～10分ほど続けていると、心身がやすらぎ、安心や信頼感などの高まりを感じることができます。

タッピング・タッチのバリエーションとして、自分でする「セルフ・タッピング」と相手をケアするときには有効な「ケア・タッピング」がありますが、そのことは次回に説明させていただきます。

参考文献：「タッピング・タッチーこころ・体・地球のためのホリスティック・ケア」（朱鷺書房）



連絡先：ホリスティック心理教育研究所・くまの元気広場

電話・ファックス 05979-8-1598

ホームページ：http://www.tappingtouch.org

電子メール：ichiro@tappingtouch.org

編集
後記

編集後記：暑い夏が過ぎ、三重県大会の季節となりましたが、今年は台風21号により、県内各地に大きな被害がもたらされました。被災されましたみなさまには、心よりお見舞い申し上げます。大会日には、笑顔でお会いできますように・・・

この『りれいしょん』へのご意見・感想をお待ちしています。

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 三重県障害福祉室内
TEL059-224-2273 FAX059-228-2085