

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第10号

発行日/平成17年10月

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-1101
三重県久居市明神町2501-1
三重県こころの健康センター内
TEL 059-255-2151
FAX 059-255-2835

はじまり作業所(伊勢ビル3階)



「精神障害者
小規模作業所・
通所授産施設」から



特集
「三重タルク」から



ゆる体操



第10号
の内容

- 地域の資源紹介 ～小規模作業所・通所授産施設～ 2
- 特集 三重タルク 4
- 精神保健福祉三重県大会案内 6
- H16年度決算・H17年度予算 7
- リラックス「ゆる体操」..... 8

地域の資源 ～作業所・授産施設～

今回の社会資源紹介は、小規模作業所と小規模通所授産施設です。

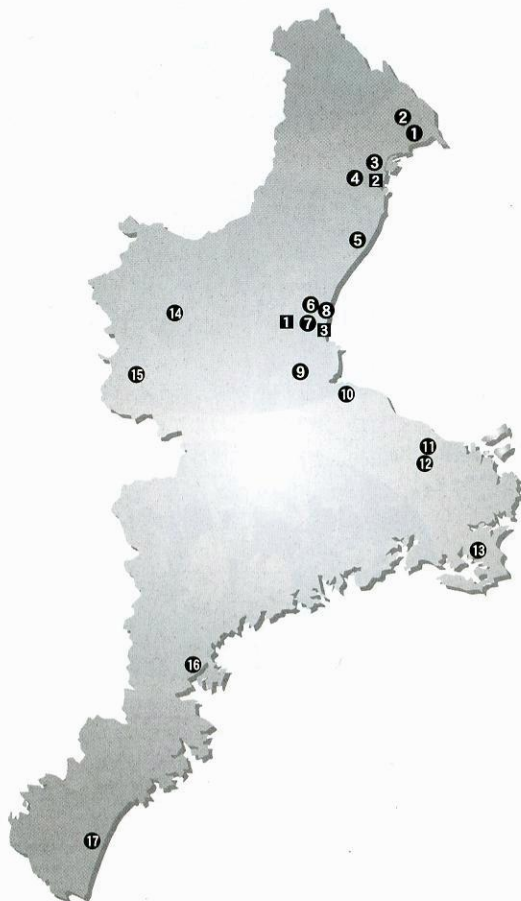
第9号で家族会が運営する作業所を紹介しましたが、今回は4月に開所したばかりの作業所を含めて県内の作業所について紹介します。

「小規模通所授産施設」とは??

雇用されることが困難な方が自活を目指して、定額の料金で必要な訓練を行い、仕事をするにより、その方の社会復帰の促進を図ることを目的とする施設です。定員10人以上20人未満

「小規模作業所」とは??

集団による作業訓練及び生活指導等を行い、その社会復帰、社会参加の促進及び精神障害者の社会的自立と福祉の向上を図ることを目的とする。定員 Aランク5～9人 Bランク10～14人 Cランク15人以上



共同（小規模）作業所

① ワークルーム桑友

桑名市吉之丸14

0594-23-7189

② 千姫

③ わかば共同作業所

四日市市西阿倉川1671-2

0593-31-6402

④ コミュニティハウス・オレゴン

四日市市川島町1026-1

0593-22-4481

⑤ すずわの家

鈴鹿市寺家3-11-16

0593-86-0729

⑥ かすみ園芸

津市安東町字茨2221

059-246-8980

⑦ ピアハウス

津市城山1丁目7-10

059-234-8885

⑧ 三重ダルク

津市丸之内1-16

059-222-7510

⑨ 陽だまり作業所

松阪市嬉野須賀町737

05984-2-1973

⑩ 松阪工作所 松阪市久保田町171-3 0598-21-9980
⑪ ふるさと工房 伊勢市一之木1-11-3 0596-26-1220
⑫ はじまり作業所
⑬ ふれあい工房 志摩市阿児町鵜方3195 05994-3-6370
⑭ あらくさ 伊賀市上野丸之内22 0595-24-5644
⑮ 丸之内レインボークラブ 名張市丸之内54-8 0595-63-7744
⑯ ひのきの家 北牟婁郡紀北町海山区大字船津2265-1 05973-6-1220
⑰ 南紀さんさんワーク 南牟婁郡御浜町神木2107-8 05979-2-3044

小規模通所授産施設	
① いすず工房 津市城山3丁目5-2 059-234-0020	
② みのり工房 四日市市石塚町8-17 0593-51-4425	
③ 工房T&T 津市大倉1-11 059-224-8932	

4月に關所された作業所をインタビューしてみました。



- ① 住所 ② 連絡先電話番号
③ 平均通所者数 ④ 作業内容
⑤ ひと言、PR

はじまり作業所

- ① 伊勢市宮後1丁目1-29
- ② 0596-28-5632
- ③ 11名
- ④ ボール盤による穴あけ、プレーキバットのバリ取り等
- ⑤ 職員と利用者が共に作り上げていく作業所を目指しています。一歩、外へ出るのが精一杯の方、居場所を求めている方、就職を希望している方など幅広く利用されています。利用者、ボランティア共に募集中!!

作業所 千 姫

- ① 桑名市三栄町39
- ② 0594-21-0550
- ③ 10人位
- ④ せつけん、自主製品作り等
- ⑤ NPO法人ボランティア千姫を立ち上げて、2年が経過し作業所を開設しました。1軒の民家で家庭的であたたかい雰囲気を大切に、作業をしています。





薬物問題の関連施設をご紹介します！

三重ダルク

〒514-0033
三重県津市丸之内1-16
Tel & Fax 059-222-7510

ダルク (DARC) というのは薬物・依存・リハビリテーション・センターの略です。
三重だるくの会とか言われますが、会ではありません(苦笑)。一応、施設なんですけど…



薬物依存症はチャンスと場所と適切なプログラムがあれば回復できる…

三重ダルク代表 市川 岳 仁

私はそう信じる事ができます。なぜなら私自身が薬物依存者本人だからです。薬物の使用がどうしてもやめられず、自殺未遂や精神病院の入退院を繰り返してきた私は、今から10年前に自分と同じような薬物依存の体験を持った回復者たちと出会い、彼らに導かれて同じように回復することができました。

彼らに効果のあった方法を実践する…。とてもシンプルで的確でした。

ダルクの目的は薬物を使わない生き方(回復)のビジョンを提供することです。薬物依存者が回復を目指す時、一番役に立つのは同じように回復の過程を歩む依存者の存在です。一人一人の回復の経験が、互いに支え合い、大きな希望となっています。

ダルクの規則はただひとつ、一日3回のミーティングに参加することだけです。簡単でしょ？

- 多くの薬物依存者や家族の方が助けを求め、この扉を開けます。
- 日々、回復を目指し自宅から通ってくる利用者たちは、ここから薬を使わない生活が一日一日と始まっていきます。

- 朝10時。同じ薬物依存の問題をもった人達のミーティングが始まります。
- 同じ体験を持つ薬物依存者同士が毎日のミーティングの中で出会い、薬物依存の中で抱えた問題、その解決、希望を分かち合っています。ミーティングの中では何でも正直に分かち合うことができます。



ダルクでのミーティング

- 肉体的な健康を取り戻すために
- 午後は運動を取り入れています。
- 軽い散歩程度から始まり、少しずつ
- 走れるようになっていく人もいます。
- 運動を通してプロセスや達成感を
- 体験します。
- 夏は、毎週数回海に行ったりし
- ます。サーフィンを始める仲間も
- います。また、雨の日などはダルク
- にある筋トレ器具を使い体を鍛
- えます。
- 午前、午後のプログラムを終えると三重
- 県の各地で開かれている薬物依存者のための
- 自助グループに出かけます。この一日3回
- のプログラムをこなす事で、薬を使わ
- ない生き方(回復)の基礎を作ります。



個人差はありますが、概ね3～6ヶ月程度で就労に入り、それぞれ自立していきます。もちろんダルク終了後もアフターケアを受けることもできます。と言っても、この人達こそが今日、ダルクで回復を目指す人の一番の良きサンプルなわけで、いつでも歓迎します。どうぞ、胸を張ってご自分の回復のメッセージを運んでください！！ というお話し。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



第7回三重ダルクフォーラム開催

薬物依存という理解されにくい病気ゆえ、依存者は困っていてもなかなか手を挙げることができず、問題が長期化してしまいます。地域へのメッセージとして、ここの健康センター等のご協力をいただきながら、毎年フォーラムを行なっています。今年は医療機関等における薬物依存への取り組み、依存者による回復体験談を中心に、行政、医療、教育関係者および家族等、約130名の方々の参加がありました。

〈スタッフから一言〉4年前、薬物使用が止まりませんでした。高校退学、少年院と自分の人生が思ってもいない方向へと進んでいきました。今度こそは薬物をやめようと、いろんなことを自分なりに試してみました。仕事をしてみたり、占いや神経科に行ってみたりしましたが、どれもうまくいきませんでした。ある日、三重ダルクの存在を知り、行ってみました。自分と同じ薬物依存者と出会いました。はじめて薬物依存者が薬を使わずに生きている姿を、自分の目で見ることができました。一つの希望が見えました。

そして、ダルクの一日3回のプログラムを仲間と一緒に実践することで薬物を使わない生き方が始まっていきました。本当に不思議でした。薬物が止まり始め3年が過ぎました。

三重ダルク スタッフ 青山 大介

他に自助グループとして、NA、ナラノンファミリーグループがあります。詳しくは、三重県こころの健康センター、各保健所、県庁健康福祉部薬務食品室へお問い合わせください。

第38回精神保健福祉三重大会

～あなたも参加しませんか！～

●開催日時

平成17年11月24日(木)

13:30～16:00

●開催場所

三重県男女共同参画センター

1階 多目的ホール

(三重県総合文化センター内)

●プログラム

表彰式 13:30～14:00

講演会 14:00～16:00

テーマ 「笑いとこころの健康」

講師 元気で長生き研究所

昇 幹夫 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

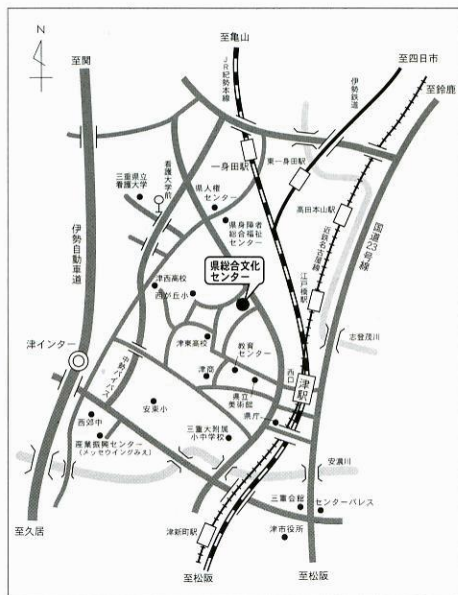
11月14日(月)まで

●講演会申込・問合せ先

三重県精神保健福祉協議会 事務局
(三重県こころの健康センター内)

TEL (059) 255-2151 FAX (059) 255-2835

★会場案内図★



小規模作業所等による作品展示・即売同時開催

講師の紹介

「笑いは免疫力を高める」など笑いの効果が最近、注目されています。「笑う門には福来る」ということわざもあります。

そこで、今回はストレスの多い日々の中で、皆様が今より少しでも元気になるきっかけにしたいと思っています。ぜひ、ご参加ください。

1947年 鹿児島県生まれ。

九州大学医学部卒業。

1982年より麻酔科、産婦人科の専門医として大阪在住。

現在は「日本笑い学会」副会長(「笑いと健康」部門)として、笑いの医学的効用を研究。また、「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中の自称『健康法師』。

☆著書 笑いと健康(ポケット文庫)

笑顔がクスリ(保健同人社)

笑ってラクになる本(バギシン出版)他 多数



昇 幹夫 先生

平成16年度 収支決算書

1 収入				
科目	16年度予算額	16年度決算額	差引額	摘要
1 会費	1,205,000	1,296,486	91,486	個人406、団体64(市14・町村50)、特別49
2 補助金	0	0	0	
3 協賛金	0	0	0	
4 雑収入	0	3	3	預金利子
5 繰越金	-29,125	-29,125	0	
合計	1,175,875	1,267,364	91,489	
2 支出				
科目	16年度予算額	16年度決算額	差引額	摘要
1 事務費	10,000	5,605	4,395	
旅費	0	0	0	
消耗品費	0	420	△420	印鑑代
食糧費	0	0	0	
通信運搬費	0	1,300	△1,300	
手数料	10,000	3,885	6,115	振り込み手数料
2 事業費	921,000	819,862	101,138	
会議費	70,000	57,720	12,280	
旅費	35,000	34,100	900	理事会旅費
印刷製本費	0	0	0	
食糧費	30,000	23,620	6,380	理事会コーヒード等
通信運搬費	5,000	0	5,000	
会場借上費	0	0	0	
大会費	556,000	476,162	79,838	
旅費	0	30,000	△30,000	
消耗品費	5,000	5,200	△200	チラシ用紙、フィルム等
印刷製本費	110,000	94,710	15,290	大会冊子、ポスター等
食糧費	10,000	9,535	465	スタッフ昼食代
謝礼	200,000	111,000	89,000	大会講師謝礼等
表彰費	90,000	93,597	△3,597	記念品、表彰状等
会場設営費	90,000	84,880	5,120	看板作成・設置等
会場借上費	50,000	47,140	2,860	
通信運搬費	1,000	100	900	大会案内状郵送代
啓蒙普及費	295,000	285,980	9,020	
旅費	30,000	19,000	11,000	りれいしょん委員旅費
消耗品費	0	0	0	
印刷製本費	250,000	252,000	△2,000	りれいしょん印刷(8・9号)
食糧費	5,000	2,100	2,900	りれいしょん委員お茶代等
謝礼	5,000	10,000	△5,000	りれいしょんお礼
書籍購入費	0	0	0	
会場借上費	0	0	0	
通信運搬費	5,000	2,880	2,120	りれいしょん送料等
3 対策費	200,000	200,000	0	
指導養成費	200,000	200,000	0	三家連・断酒会への助成
4 分担費	35,000	35,000	0	
分担金	35,000	35,000	0	全国連絡協議会会費
5 予備費	9,875	0	9,875	
予備費	9,875	0	9,875	
合計	1,175,875	1,060,467	115,408	

*収支決算額1,267,364円から支出決算額1,060,467円を差し引いた残額206,897円は次年度に繰り越しました。

平成17年度 収支予算書(案)

1 収入				
科目	17年度予算額	16年度予算額	比較増減	摘要
1 会費	1,205,000	1,205,000	0	個人406、団体64(市14・町村50)、特別49
2 補助金	0	0	0	
3 協賛金	0	0	0	
4 雑収入	0	3	▲3	預金利子
5 繰越金	206,897	▲29,125	236,022	
合計	1,411,897	1,175,878	236,019	
2 支出				
科目	17年度予算額	16年度予算額	比較増減	摘要
1 事務費	6,000	10,000	▲4,000	
旅費	0	0	0	
消耗品費	1,000	0	1,000	
食糧費	0	0	0	
通信運搬費	0	0	0	
手数料	5,000	10,000	▲5,000	
2 事業費	959,000	921,000	38,000	
会議費	85,000	70,000	15,000	
旅費	50,000	35,000	15,000	理事会旅費
印刷製本費	0	0	0	
食糧費	30,000	30,000	0	理事会お茶代等
通信運搬費	5,000	5,000	0	
会場借上費	0	0	0	
大会費	576,000	556,000	20,000	
旅費	30,000	0	30,000	
消耗品費	5,000	5,000	0	
印刷製本費	100,000	110,000	▲10,000	大会ポスター
食糧費	10,000	10,000	0	大会弁当代
謝礼	200,000	200,000	0	講師・ポスター応募者への謝礼
表彰費	90,000	90,000	0	表彰記念品・表彰状冊代等
会場設営費	90,000	90,000	0	施設器具使用料含む
会場借上費	50,000	50,000	0	総合文化センター(第2回理事会含む)
通信運搬費	1,000	1,000	0	
啓蒙普及費	298,000	295,000	3,000	
旅費	30,000	30,000	0	りれいしょん委員旅費
消耗品費	0	0	0	
印刷製本費	250,000	250,000	0	りれいしょん10・11号発行
食糧費	3,000	5,000	▲2,000	
謝礼	5,000	5,000	0	りれいしょん等にかかるもの
書籍購入費	0	0	0	
会場借上費	0	0	0	
通信運搬費	10,000	5,000	5,000	りれいしょん送料等
3 対策費	200,000	200,000	0	
指導養成費	200,000	200,000	0	三家連・断酒会への助成
4 分担費	35,000	35,000	0	
分担金	35,000	35,000	0	全国連絡協議会会費等
5 予備費	211,897	9,878	202,019	
予備費	211,897	9,878	202,019	
合計	1,411,897	1,175,878	236,019	

*予算額に不足が生じた場合は、各科目間で流用できるものとする。

平成16年度事業報告について

平成16年度においては、本会の事業を推進するため次のことを実施した。

1 理事会の開催

第1回

日時：平成16年6月14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37回三重県大会及び平成16年度定期総会について

第2回

日時：平成16年11月25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) 副会長及び常務理事・監事の改選について
- 2) その他

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

出席者 12名 委任状 251名

3 第37回精神保健福祉三重県大会の開催

平成16年11月25日(木) 13:30~16:00

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 個人 32名・団体 2事業所
- 2) 特別講演「混乱する思春期のこころ」
講師 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 狩野力八郎(かのうりきはちろう)氏

参加者：290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16年9月6日(月) 15:00~17:00

・第2回平成16年9月27日(月) 15:00~17:00

～第8号発行H16年10月…6,000部発行

・第3回平成17年3月2日(水) 13:30~15:00

～第9号発行H17年3月…6,000部発行

5 平成16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16年11月25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：特別講演「混乱する思春期のこころ」

講師：狩野力八郎 先生

6 会員の加入促進

会員数の推移

	H12	H13	H14	H15	H16
個人会員	563	603	536	408	408
団体会員	74	68	67	67	64
特別会員	34	39	48	33	49
合計	671	710	651	508	519

7 関係団体の育成

三重県断酒新生会、三重県精神障害者家族会連合会への助成

平成17年度事業計画(案)について

1 理事会の開催

第1回平成17年6月13日(月) 久居庁舎

第2回平成17年11月24日(木)

2 定期総会の開催

平成17年11月24日(木)

3 第38回精神保健福祉三重県大会

平成17年11月24日(木)

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17年11月24日(木)

6 三重県精神保健福祉協議会長表彰

精神保健福祉に功劳された個人、団体を表彰する

7 関係団体の育成

三重断酒新生会、三重県精神障害者家族会連合会

8 会員の加入促進

本協議会の趣旨に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



リラックマ ゆる体操

気持ちよく体をゆるめて心身の緊張を取り去っていく、誰にでもできるリラックス法です。ぜひ一度、試してみてください。

山口貴之先生 紹介

紀南地域で行政としてゆる体操を導入した際に当初からスタッフとして参加し、これまで紀南地域で46名のゆる体操ボランティアリーダーを育てられました。現在、紀南健康長寿推進協議会ゆる体操部会事務局として県内外で講演活動や指導をされています。全国でも数少ないゆる体操の先生です。

ゆる体操は、運動科学総合研究所が開発した、気持ちよく体をゆるめて心身の緊張を取り去っていく、誰にでもできるリラックス法です。もともとこの体操はトップスポーツ選手らが最高の身体能力を引き出すために使っていたもので、これを広く一般向けにリニューアルし、紀南地域の方々の健康管理・改善に役立てていただいています。その効果は高く、「肩凝りが楽になった」、「体が軽くなった」、「よく眠れるようになった」、「気持ちがおだやかになった」など体験者から沢山の喜びの声をいただいています。2年半前に紀南地域に取り入れてから全国から注目され、NHKテレビ「難問解決ご近所の底力」で2度放送され反響を呼びました。その人気の秘密は、体操につきものの「面倒臭さ」「努力感」をなくして、かつ心身の健康効果が得られるように設計してあるからです。

体操の一例として「ひざコソコソ体操」をご紹介します。

- ① 仰向けに寝て、
- ② 片方の膝小僧の上にもう片方のふくらはぎをのせて、
- ③ ふくらはぎを心地よくコソコソとマッサージしていきます。

疲労回復や運動能力を高める「ひざコソコソ体操」は、寝たまま行えるのでとても楽チンですし、寝つくまでの時間を使って行えば、わざわざ体操のために時間を作る必要がないという大きなメリットがあります。ゆる体操はこのような体操が60種類あまり用意されています。紀南地域で実践されているこの体操を是非みなさんもやってみてはいかがでしょうか。コソコソ・・・

- ・連絡先：紀南健康長寿推進協議会 0597-85-4470
- ・紀南ゆる体操ホームページ <http://www.12.ocn.ne.jp/~yuru/>
- ・電子メール yamagt11@pref.mie.jp



編集後記

新しいスタッフを紹介します。

今号より編集部に参加させていただくことになりました浦田です。普段は松阪市内の「通所授産施設あけぼの園で精神保健福祉士として働いています。この「りれいしょん」が皆様にとって、少しでも役立つよう、また元気が出るような誌面づくりのお手伝いができたらと考えています。(浦田)

事務局より連絡

平成17年4月より事務局が県庁から三重県こころの健康センターに移りました。事務所の名前のとおり、「こころの健康」に関する情報をたくさん提供していきたいと思えます。

お気軽にご意見、ご感想をお寄せください。
事務局 金谷