

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第11号

発行日／平成18年3月

●事務局 三重県精神保健福祉協議会

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



今年度も精神保健福祉三重県大会は大盛況のうちに終了することができました。



第11号 の内容

- 地域の社会資源紹介
「三重障害者職業センターの紹介」…………… 2
- 平成17年度精神保健福祉三重県大会報告
講演会「笑いとこころの健康」 元気で長生き研究所 所長 昇 幹夫 先生 …… 4
- 特集 精神通院医療費公費負担制度は自立支援医療制度に変わります! …… 6
- リラックスコーナー 「化粧療法」…………… 8

*三重県精神保健福祉協議会ホームページ <http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/> からも
ご覧いただけます。

地域の 社会資源

独立行政法人 高齢・障害者雇用支援機構 三重障害者職業センター

当センターは、「障害者の雇用の促進等に関する法律」に基づき、就職を希望する障害のある方や障害のある方を雇用している事業主に対して、公共職業安定所との緊密な連携のもとに、就職のための相談から職業生活全般にわたる助言及び支援を行っています。

職業相談・職業評価

本 人
事 業 主
公共職業安定所
福 祉 機 関
医 療 機 関



初回 面接

受付受理

自分の得意な部分、苦手な部分を理解し、整理できるお手伝いをしたいと思います。
得意な部分をのばし、不得手な部分にはどんな支援が必要か一緒に考えていきます。
(担当者より)

個別の特徴把握

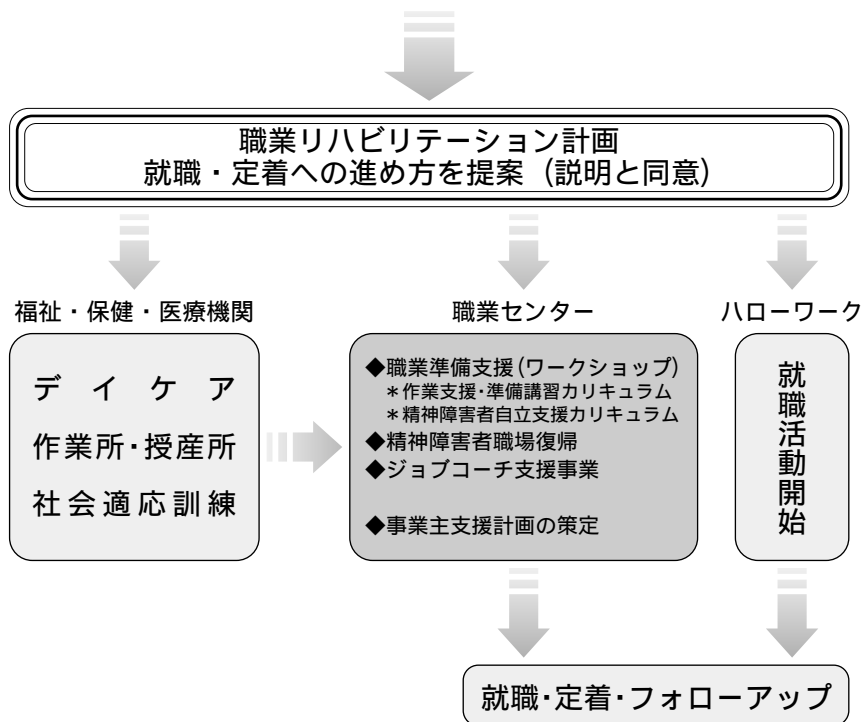
障害者・事業主

環境条件の把握

生活環境・職場環境

情報の整理

- * 性格特徴や障害特性は
- * 就職への基本的な準備性は
- * 今までの職業経験は
- * 作業の得意・不得意は
- * 職場に必要な配慮事項は
- * 職場、就労環境は
- * 事業主の不安や戸惑いは
など



精神障害者自立支援プログラム

支援期間：4週間～12週間

コミュニケーション練習やグループミーティング、簡易作業体験等を通じて、職場生活能力等の向上のための支援を行います。



作 業	スーパー折り紙／箸セット作成／ボールペン組立／ワイヤークリップ作業／カラーゼムクリップ作業／トータルパッケージ／短期職場実習（職務施行法）など
職業生活準備講習	仕事の基礎／職業生活の基礎／就職での障害開示と就職支援システム／履歴書の書き方／面接の仕方 など
ストレス対処法	●座学編（生活習慣チェック／精神疾患の理解／服薬管理の大きさ／自分にとってのストレス／ストレス解消法 など） ●実践編（気分チェック）
コミュニケーショントレーニング	職場でのあいさつ／休憩時に雑談する／報告し、次の指示を受ける／仕事でミスをした時／上手に断る など
運 動	ストレッチや軽運動による体調のコントロール、気分転換の実施
そ の 他	生活リズムの自己管理トレーニング（メモリーノートの記入） など

三重障害者職業センター

所在地：〒514-0002 津市島崎町327-1

電 話：059-224-4726

F A X：059-224-4707

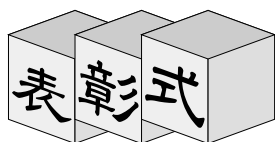
受付時間：8時45分～17時

（ご来所の際は、前もってお電話の上、お越し下さい。）



精神保健福祉三重県大会レポート

去る平成17年11月24日、津市内の三重県男女共同参画センターにて第38回三重県大会を開催しました。この大会は知識の普及啓発と精神障害者の自立と社会参加を目指して毎年、行っています。



今年も精神保健や福祉、医療の現場で、特に功績が顕著であると認められる個人21名と団体4組の皆様に対し、会長表彰を行いました。個人は10年以上従事、団体は5年以上継続されている団体で、今後も継続して活躍を期待できるということが表彰の基準の一つになっています。

個人表彰者

21名

氏名	氏名
山内 裕子様	藤田 良子様
松田 しま子様	遠藤 あや子様
尾上 真奈美様	廣田 美栄子様
神保 比登美様	米田 正美様
松本 靖様	加藤 晃様
江藤 君江様	石丸 福子様
植村 美千子様	丸山 正義様
脇田 あけみ様	吉村 初子様
今江 孝則様	神戸 とし子様
伊藤 ふみ子様	木田 知子様
森田 弘之様	



団体表彰者

4組

氏名
南紀さんさんワーク様
NPO法人 ボランティア千姫様
精神保健福祉ボランティアベルの会様
かすみ園芸様



展示即売コーナー



小規模作業所や通所授産施設の皆さんの協力により、展示・販売コーナーを設けました。手作りの手芸品やパン、クッキー、廃油石鹸などたくさん陳列され、にぎわいをみせていました。皆に笑顔があふれ、交流の場となりました。

お忙しい中、ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



講演会 「笑いとおころの健康」

元気で長生き研究所 所長 昇 幹 夫 先生



今回は、笑いの効果について昇先生よりわかりやすい楽しいお話をしていただきました。会場は366名の笑いの渦でした。そのお話の一部をご紹介します。

★笑いの効果

糖尿病の人が大笑いした後で血糖値が下がったという研究があります。また、3時間、漫才を聞いて大笑いした後、リンパ球の1割を占めるNK細胞（ナチュラルキラー＝天然の殺し屋）が増加したという報告もあります。笑い、生きがいが増えると免疫力を強くするんですよ。

★ホッとラインを2人持ちましょう

顔を見ただけ、声を聞いただけですらほっとする人がいますね。これを「ホッとライン」と言います。夫婦以外なら異性、年下、年上の誰でもいいのです。人に聴いてもらうことでNK細胞が増えるんです。そのかわり、自分も誰か2人のホッとラインになりましょう。

★食という字は「人を良くする」、食べ方を誤れば病気になる

10代の糖尿病や高血圧が増えています。インスタント食品ばかりではだめなんです。旬の食べ物を食べるのがいいんです。春は芽、夏は葉、秋は実、冬は根のものがいいのです。また、自分で料理をすることが大切なことです。夕食の準備をしようと思うと前日に何を食べたか冷蔵庫に何が残っていたか考えますよね。現役で料理をしている間はばけません。男性も料理をすべきです。自分で打ったうどんやそばをご馳走するとよいですよ。

★どうして年の取り方には違いがあるの？

いつも人に見られているという適度なストレスがあるほうがよいのです。カレーも適度なスパイスが効いているからおいしいでしょ。鰯は腐りやすいのでいけすから持ってくるのにどうするか知ってます？鯖を一匹入れるんです。鯖に追われ鰯は元気です。あなたも鯖のような存在を持ってください。これがばげないコツです。

★非まじめという考え方

成功の反対は何もしないこと、失敗の繰返しの先に成功があるのです。よく「うちの子供は一粒種、絶対に失敗させたくないの」と言う人がいるでしょ。たぶん、成功することないですね。「失敗したという体験」と考えてはどうでしょうか。失敗をマイナスと考えなくてよいのです。あなたはいつも真面目だから「白か黒か」「うそかホントか」「幸せか不幸か」どちらかにと考えるから悩むのです。「非まじめ」という考え方を持ちましょう。答えは1つではないのです。この発想で“正しい生き方”をやめて“楽しい生き方”をしましょう。

★今を精一杯生きましょう

英語で「プレゼント」という言葉がありますね。1つは「贈り物」2つ目は「今、現在」という意味です。「今現在という時間を全ての人に神様がくれた贈り物」という解釈ができます。確かなのは今だけです。今を精一杯生きることが大切です。誰もが明日があると思っているけど、確かなのは今日だけなんです。

★人生を楽しみましょう

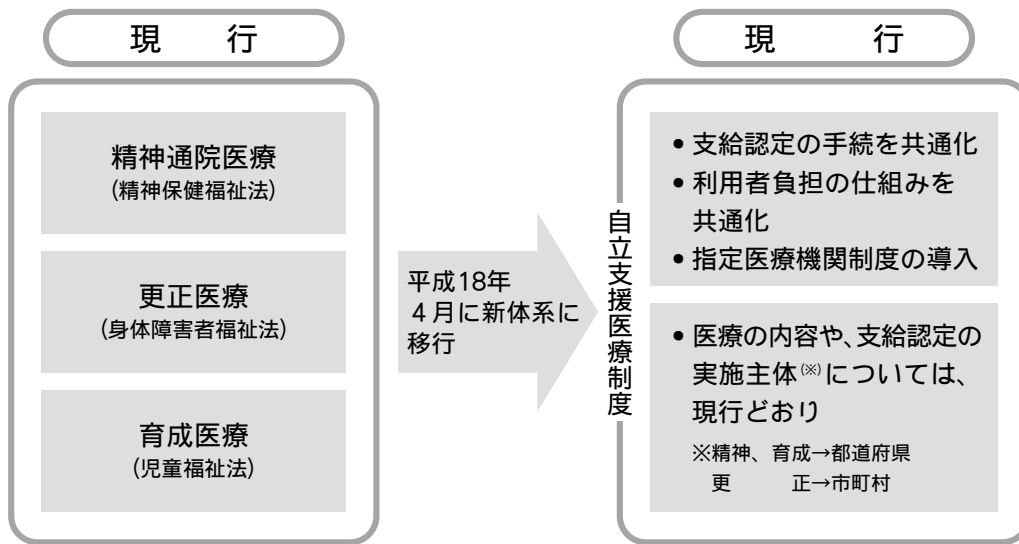
確かなのが今日だけなら、人生を楽しんだ方がいいでしょ。会社も学校も「結果を出しなさい」と言うが、どんなふうに住きたかということじゃないですか。行きつく先が同じなら、のんびり楽しく生きましょう。スローライフという言葉がありますね。みんな違ってみんないい。受け止め方の問題です。人生は何度でも何歳でも、仕切り直し、出直しができます。人生は生き方のコンクールなんですよ。



精神通院医療費公費負担制度は 自立支援医療制度に変わります!

平成18年4月1日より

これまでの障害に係る公費負担医療（精神通院医療、更正医療、育成医療が
自立支援医療に変わります。



対象者の範囲

精神疾患を有し、定期的で継続的な通院治療を受ける必要のある方。

今回の改正の大きなポイントは?

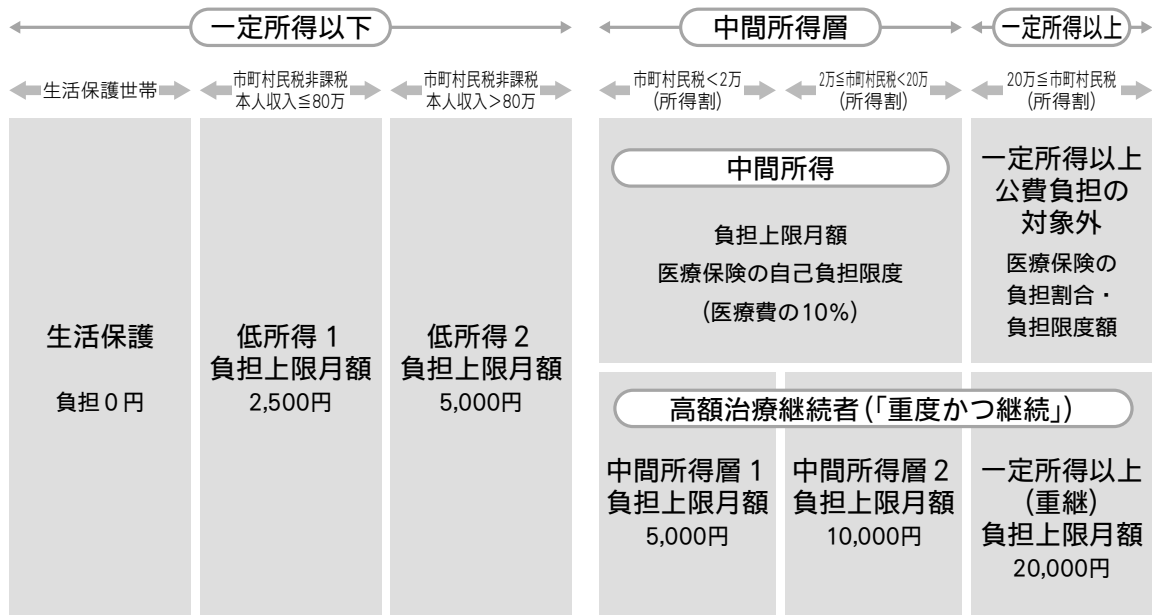
- ① 利用者の自己負担額が、旧制度では総医療費の5%が自己負担でした。新制度では、原則10%負担になります。
ただし、収入の少ない方には負担上限額が設けられます。
- ② また、一定所得以上の方は対象外となりますが、重度かつ継続の対象者で市町民税（住民税）が20万円未満の方は対象になります。

☆重度かつ継続の対象者とは・・・

統合失調症・そううつ病、うつ病などの気分障害・てんかん・認知症などの気質性精神病・薬物、アルコール関連障害（依存症など）・その他3年以上精神医療の経験を有する医師によって集中的、継続的に通院医療を要すると判断された方

(上記①②については別表を参考にしてください。)

- ③ 有効期間がこれまでの2年から1年に変わります。
- ④ 医療費の利用を申請する時に、希望する医療機関、薬局、訪問看護事業所を指定することになります。申請された病院や薬局等でしか助成を受けられません。
- ⑤ 申請される時には、従来の書類に加え課税証明書などの課税状況が確認できるもの、保険証の写しなどが必要になります。詳しくは、お近くの市役所や役場の窓口へお問い合わせください。



申請はお済みですか？



*これまで、精神通院医療費公費負担制度を利用していた方は、新しい制度の手続きが必要です。申請はもうお済みになりましたか。お済みでない方は、まず、各市町の精神保健福祉担当窓口へお尋ねください。

手続きを済まされた方は…

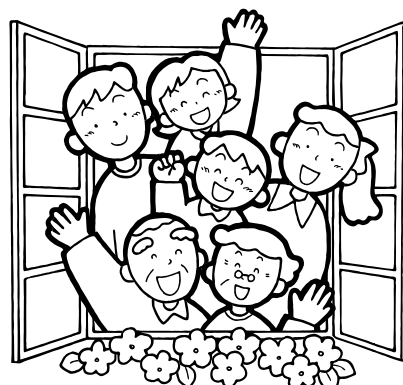


- *平成18年4月1日以降、病院や薬局へ行かれる時は、**新しい受給者証と自己負担上限額管理票**が必要です。これらを保険証と一緒に持ちください。(ただし、自己負担上限額管理票は上限額が設定された方のみお持ちください。)
- *住所が変更されたなど、受給者証の内容に変更が生じた場合は、各市町の窓口へ変更の申請をしてください。
- *負担上限管理票は利用者の1か月分の自己負担限度額を決めたものです。その内容に変更が生じた場合は、各市町の窓口へ相談してください。

詳しいお問い合わせは…



お近くの役場や市役所の精神保健福祉担当課または各保健福祉事務所へお問い合わせください。(平成18年4月1日から県の各保健福祉部は、各保健福祉事務所となります。)





皆さんは日頃、鏡を見ますか？鏡に映った自分を見るということは自己を確認し、意識するきっかけになります。「最近、鏡を見ていないわ」という方はぜひ、一度ご覧ください。今回は化粧療法の効果、ポイントについて化粧に携わっている方にインタビューしました。

◆メーキャップによる心とからだのつながりとは？

心と身体は別々のものでなく、つながっています。肌に触る、香りの刺激、見た目の変化など、化粧をすることで五感に刺激を受け、その情報が脳に伝わると免疫機能が活性化していきます。つまり、化粧することはキレイになるだけでなく体内や心の状態を整えることにもつながっていくのです。

肌を整えることが心に気持ちよいプラスの変化をもたらし、それが「内面」「外面」に作用して「良循環」しています。プラス思考でメイクする、気持ちよいと思いながらスキンケアすることはとても大切なことです。

◆化粧をした時の気持ちの変化は？

- *前向きになる効果・・・表情が明るく。やる気が出る。
- *外交的になる効果・・・人に会いたくなる。何かしたくなる。
- *安心する効果・・・安心する。恥ずかしくない。
- *気分がよくなる効果・・・晴ればれする。嬉しい。
- *穏やかになる効果・・・くつろぐ。リラックスする。

この気持ちは大きく分けると、「気分が高まり、前向きになる」と「リラグゼーションする、安心する」の2つに分けることができます。化粧という行為は、緊張と弛緩、両方の効果を併せ持っているといえます。



◆簡単に出来る方法はありますか？

男性の場合は洗顔、ひげそり、整髪を確実に行うことです。洗顔は、最も基本的なスキンケアで特に皮脂分泌の多いTゾーンは念入りに洗い、全体に脂っぽい人には二度洗いがお勧めです。整髪は整髪料の種類も増えてきていますので、お好みの髪型にあった整髪料を使いましょう。更にと思われる方はフレグランスを使って個性を出してみてもはどうでしょうか。

女性の場合は明るい色の口紅をつけて頬紅をつけてみましょう。引き出しに眠っている口紅はありませんか？新しくお買い求めなら明るい口紅を購入し、ちょっとつけてみてください。春に誘われるかのように明るい気分になれると思いますよ。



【お詫び】

◆前号（10号）の「地域の資源～作業所・授産施設～」の中で、誤記がありましたこととお詫びいたします。

みのり工房 〈誤〉四日市市石塚町8-17
〈正〉四日市市幸町3-2

【お知らせ】

◆三重県精神保健福祉協議会のホームページを開設しました。「りれいしょん」のバックナンバーも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

アドレスは <http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/> です。

編集後記

ようやくホームページを開設することができました。作成していただいたNPO法人CTF松阪の皆様1人1人の苦勞の賜物です。ぜひ、一度、ご覧になってお気づきの点がありましたら、ご意見をください。同時に、ホームページを通して広く会員（会員、賛助会員）募集もしています。「会員に」と思われた方はお気軽にご連絡ください。