

り れ い し よ ん

メンタルヘルスだより

第18号

発行日／平成22年8月

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8567

三重県津市桜橋3丁目446-34

三重県こころの健康センター内

TEL 059-223-5241

FAX 059-223-5242



ありのままくらぶ



工房ばちばち倶楽部



名張市地域活動支援センターひびき H.Nさん

表紙の作品については、引き続き募集を行っています。協議会事務局のホームページの応募方法をご覧ください。ご応募お待ちしております。

<http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/>

第18号
の内容

●平成21年度 精神保健福祉三重県大会表彰団体の紹介

ウェーブしま・・・・・・・2

グループホームのぞみ・・・・3

●シリーズ【こころの病ってなあに?】不安障害について・・・・4

●第43回精神保健福祉三重県大会のお知らせ・・・・・・・・・8

平成21年度精神保健福祉三重県大会 表彰団体 活動紹介

当協議会では、三重県内の精神保健福祉事業に関して協力・奉仕・援助等の活動が5年以上継続し、地道に支えてきた団体に対して、毎年表彰をいたしております。そこで今回は平成21年度に表彰された2団体のご紹介をいたします。



ウェーブしま

志摩市内の精神障がい者支援をおこなっているボランティア団体

活動のきっかけ

平成8年・9年に県保健所で伊勢・鳥羽地域のボランティア養成講座を実施。60名の受講生が講座を終了し、活動を起こしたいと立ち上がったのがきっかけです。

活動の経過

精神障がい者小規模作業所の支援や県保健所でのデイケア（現在事業が廃止）、志摩市内でのデイケア（今年度から市内1カ所に集約）のボランティアをおこなっています。また市内で催しがある時は、作業所の作品を預かり、販売を通して啓発活動を行っています。10年以上経過し、理解も深まり市の担当者とも連携を取り合っています。

活動を通しての想い

精神障がい者が社会復帰するためのステップにデイケアが必要だと思っていますが、近頃、デイケアへの参加が少なくあまり活発ではありません。対象となる方はいるはずですが、うまく引き出せていないのでないかと思います。

高齢化が進んで社会復帰を望まれなくなったり施設入所を希望される方もみえます。そのようなことのないように社会復帰に向けて、自分たちは活動しているが何もできていないのではないかと考えさせられます。

また、地域内では精神障がいへの理解が不足し

ています。バリアをなくして、みんなで協力しあつていけばいいと思っています。デイケアなどの直接的なケアだけでなく、販売活動などで地域の方々にも精神障がいやボランティア活動についてPRを行っていきたいです。

現在、ウェーブしまは登録者が8名と、実質活動できる範囲が狭まっています。少ない登録者ではありますが、他のボランティア団体の活動を耳にすると、「がんばろう」という気持ちにもなり、活動の場があればこれからも継続していきたいです。普段の生活の中でも、町中で気になる方を見かけると大丈夫かなと心配になり、知り合いには声かけするなど地道に活動も行っています。すそ野を広げ、精神障がいへの理解を深めた仲間を増やすためにも、ボランティア養成講座の復活を希望したいです。そしていつでも立ち寄れるようなサロンが開設できたら・・・と思いを巡らしています。

印象に残っていること

- メンバー同士でカップルができています。最初は心配しましたが、とてもたのしそうに仲良くしているのを見るのはとてもうれしいです。デイケアにくることがやっとで、就労意欲もなかった方が、真剣に就労先を探して働き始め、やりがいにつながり、ステップアップしてます。二人なら目的ももちやすく社会復帰につながっているようです。毎回変化のないようなことをやっているようで、変化していました。うまくいってほしいです。

特定非営利活動法人
グループホームのぞみ

津市内に精神障がい者の居場所作りを目指し、グループホームや作業所を立ち上げ活動している。

活動のきっかけ

昼間は作業所で機嫌良く過ごしている障がい者が、夜間自宅で状態が悪くなり、職員3人で対応することもありました。夜間の対応について話題があがり、グループホームが必要だと考え、3年後に「さくらそう」を立ち上げました。その後も昼間の居場所確保、グループホームの増設を続けています。

グループホームのようす

弊害が全くなかったということはありませんが、すんなり空き家を提供してくれることもありました。津市では理解が広がっているように思います。空き家をグループホームにすることによって、地域がにぎやかに。話し声がないような団地の中で、泣き笑い・喧嘩をしたりと地域が潤っているようです。

立地については、公共交通機関を利用して、自分たちで通える環境の良いところを選んでいました。送迎付きは一見いいように見えますが、公共交通機関を利用することで、体調も良くなり、体も精神的にも引き締まっています。

一軒の家に、15歳から70歳の方が入居しています。年齢構成がバラバラで理想的。共同の居間でおしゃべりして、自分の部屋には帰っていこうとしません。

あゆみ

- H14.4 障がい者グループホーム 「さくらそう」開設
- H15.4 障がい者グループホーム 「ハマユリ」開設
- H16.4 社会適応訓練施設 「喫茶 てくてく」開設
- H17.4 精神障がい者小規模作業所「なごみ作業所」開設
(H21.4.自立支援法就労継続支援B型へ移行)
- H21.4 障がい者グループホーム 「第2さくらそう」開設
- H22.4 障がい者グループホーム 「トレニア」開設

作業所では、津市からの委託で配食サービス
また、部品を請け負っている。

今まで家庭的なことができてなかったのが、普通の家庭の暮らしがここではできています。「自立の推進」といいますが、一人では自宅でお茶碗も片付けられず、病院と同じような生活をしているよりは、一旦はグループホームで生活を体験し、地域で慣れて力があれば自立すればいいと思います。

活動を通しての想い

退院後、地域生活する上で、マナーや社会的規範を守ろうとするため、どうしても神経を使って、疲れやすくなっています。少し調子が落ちてきたときに早めに休養してもらったら、本人が楽になります。調子よく生活できて、地域生活が成り立っています。早めに病院で休養させて欲しいし、夜間診察も受けて欲しいです。病院があるから大丈夫という安心できる場が欲しいです。これは、職員が安心して見守りを続けていくためにも必要なことです。

今後の目標

8年でここまで広がってきました。作業所の登録者も多く、毎日定員一杯の方が通ってきてもらっています。職員の育成を行い、今後は就労継続A型の設置を目指してがんばっていきたいです。



なごみ作業所（津市栄町）

「不安障害について」

森本メンタルクリニック 森本義典

○不安障害にはどのようなものがありますか？

パニック障害、全般性不安障害、社会（社交）不安障害、広場恐怖症・特定の恐怖症、強迫性障害などがあります。

○不安とは、不安になるとどうなりますか？

危険な状況、恐怖の状況になるときになるもので、自分自身の身を守るために重要な危険信号です。

正常では不安や恐怖を感じると、動悸、手に汗をかく、呼吸が速くなる、身体に力が入る、顔が赤くなる、身体が緊張する、手が震える、声が震える、言葉が詰まる、驚きやすくなる、食欲がなくなるなどの身体の変化（自律神経症状）を生じます。正常の不安や生体の反応でも、過剰になると、コントロールできない症状となってしまいます。この症状は、健康な状態でも生じることなので、精神力で治せるとか、気のせいなどといわれてしまうことがあります。

○不安障害の症状は？

状況や対象への恐れ・防衛的な行動・不安を軽減させる行動が共通しています。生体の反応としては、「逃げるか闘うか」といったときに生じる自律神経症状（交感神経症状）がみられます。

パニック障害

死への恐怖、全般性不安障害では日常の様々な出来事に対する恐れ、社会不安障害では拒否されることや恥ずかしい思いをさせられることへの恐れ、強迫性障害では汚染への恐れが見られます。

広場恐怖・特定の恐怖症・社会不安障害

回避行動が見られ、強迫性障害では強迫行為が、不安障害の全てに不安を排除するための安全行動が認められます。

不安⇒自律神経症状⇒不安⇒自律神経症状⇒不安⇒回避行動⇒行動の制約
といった行動パターンが認められます。

このため、不安を起こさせる場所や状況を避けるようになり、極端な場合、ひきこもりがちな生活となり、社会的な機能を大いに損なってしまいます。

これまで、心配性、あがり性、潔癖症といわれてきた状態のある部分が含まれます。

○どういう人がなりますか？

ものごとにこだわりが強く、些細なことであっても気になって仕方がないという人が多いといわれています。しかし、不安を感じにくいから、不安障害にならないとは言い切れません。仕事の上の失敗や身内の病気など、これまで思ってもいなかつた大きな問題が生じた後、発症することもあります。

特にパニック障害は、肉体的な疲労が極度にたまつたり心労が重なったときに発作が生じることが多いようです。

○治療法はありますか？

個々の不安障害によって、治療方法は多少の異同はありますが、主な治療法には、認知行動療法などの精神療法、SSRIなどによる薬物療法があります。

経過は、状態・重症度や状況によって異なります。治療の継続が数年にわたって必要なこともあります。生活のうえでは、十分な睡眠をとる、過労状態にならないなどの注意が必要です。

○周りの人が注意すること

一見すると、この障害に苦しんでいる人の多くは、普通に生活を送っているよう見えます。そのため、調子が悪いときでも「病気ではない」「気のせい・気の持ちよう」「頑張れ」などといわれることが多いです。そのような誤解が、本人にとって辛いことが多いです。

- * 自分の対処行動として、アルコールや過食に依存してしまうことがあります。これは新たな問題を引き起こし、回復に時間を要するようになるので、早めに専門医を受診して下さい。
- * 自分自身でうつ病を疑って、受診した方の40%が不安障害であったというデータもあります。うつ病チェックシートで、うつ病にあてはまったからといって、必ずしもうつ病ではありません。



自立支援医療費(精神通院)の申請手続きについて

平成21年3月に厚生労働省から通知がありました「自立支援医療の支給認定について」の一部改正により、申請時における診断書の取り扱いが変更となっていますので、お知らせします。

1 診断書の提出は2年に1度となります

再認定の際、治療の変更がない場合は、診断書の提出が不要となりました。診断書を省略した次年度の再認定には診断書の提出が必要です。

- ※ 1 申請は従来通り、1年に1度必要です。
- ※ 2 申請時期が遅れると新規扱いとなり、診断書が必要となりますので、早めに申請してください。
(有効期限の3ヶ月前から申請が可能です。)

(受給者証見本)

自立支援医療受給者証(精神通院)		
公費負担者番号	21246012	重度かつ継続
自立支援医療受給者証番号		
被保険者氏名		
性別	生年月日	
被保険者住所		
被保険者の記号及び登録番号		
保険者名		
保険者氏名		
被保険者の住所		
被保険者の登録番号		
上記のとおり認定する。		
三重県知事		

この欄に
「次回再認定申請には、診断書の添付は不要です。」または、
「次回再認定申請には、診断書を添付してください。」と表示されます
ので申請の際にご確認ください。



2 精神保健福祉手帳と一緒に申請ができます

手帳の申請時期に、手帳用診断書を1通準備してください。手帳と自立支援医療受給者証の有効期間終了日が異なる方も同時に申請が可能です。

有効期間が異なる方については、現在お持ちの医療受給者証の有効期間を短縮し、新たに手帳と同日の有効期間の受給者証が交付されます。

- ※ 精神保健福祉手帳の申請時に、自立支援医療費(精神通院)用申請書やその他の添付書類が必要となります。

◆ 詳しくは お住まいの市町受付窓口、県保健福祉事務所までお問い合わせください。
また、三重県こころの健康センターHP

<http://www.pref.mie.jp/KOKOROC/HP/> もご覧ください。

平成21年度決算・事業報告

平成22年度予算・事業計画

平成21年度決算

収入) 会 費	1, 034, 514円
繰越金等	616, 422円
合 計	1, 650, 936円
支出) 事 務 費	5, 985円
事 業 費	615, 263円
対策費他	285, 000円
合 計	906, 248円
繰 越 金	744, 688円

平成22年度予算

収入) 会 費	985, 000円
繰越金等	744, 688円
合 計	1, 729, 688円
支出) 事 務 費	46, 000円
事 業 費	881, 500円
対策費他	802, 188円
合 計	1, 729, 688円

平成21年度事業報告

- 1 理事会の開催
平成21年7月10日
平成21年10月28日
- 2 定期総会の開催
平成21年10月28日
- 3 第42回精神保健福祉三重県大会の開催
平成21年10月28日
三重県男女共同参画センター
1)精神保健福祉協議会長表彰
個人 25名 団体 2事業所
2)特別講演
「老年期の精神症状の特徴とその対処について」
講師 三重大学大学院准教授
谷井久志 先生
参加者: 250名
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」
平成21年8月 第16号発行
平成22年3月 第17号発行
- 5 関係団体の育成
3団体に対して、助成。

平成22年度事業計画

- 1 理事会の開催
平成22年6月30日
平成22年10月28日
- 2 定期総会の開催
平成22年10月28日
- 3 第43回精神保健福祉三重県大会の開催
平成22年10月28日
・三重県精神保健福祉協議会会長表彰
精神保健福祉に功労された個人・団体を表彰
・講演会の開催
- 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」
の発行 年2回 8・2月頃
- 5 関係団体の育成
- 6 会員の加入促進
本協議会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。



● 三重県精神保健福祉協議会入会のご案内 ●

こころの健康・福祉に関する知識や情報を広めるために、広報誌や講演会などを通じて県民の皆様への普及活動をはじめ、関係団体の育成も行っております。

随时、会員を募集しています！

本協議会の趣旨に賛同される、個人・団体など広く会員を募集しております。

①個人会員 1口 1, 000円 ②特別(団体)会員 1口 10, 000円

入会申込書

氏名又は団体名	
所在地	
電話番号	
会員種別	個人会員 特別(団体)会員

★ 会費を銀行で振り込む場合は、次の口座に振り込んでください。

(振込手数料は会費から差し引いてください)

百五銀行 県庁支店 普通 93524

み え か い せ い し な ほ け ん ひ く し き ょう ぎ かい じ ょう も り じ い の う す や う い ち う う
三重県精神保健福祉協議会 常務理事 井上雄一朗

お問い合わせは、協議会事務局まで

第43回精神保健福祉三重県大会のお知らせ

今年度も下記の日程で、大会を開催いたします。表彰式のほか、今回の講演会は「こころが元気になるれる、気持ちの持ち方やストレスの発散方法」など、楽しくわかりやすいメンタルヘルスに関するお話を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

● 開催日時

平成22年10月28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内）
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 14:10~16:00

テーマ

「元気な心で、こころとからだの元気リフレッシュ法
～パニック障害を通じて学んだこと～」

講 師 こころ元気研究所 所 長 鎌田 敏氏

※小規模作業所等の作品展示即売も同時開催

● 参加費 無料 ただし講演会には申し込みが必要

講演会申込・問い合わせ先

三重縣精神保健福補協議會事務局



※総合文化センター 駐車場の一部が利用できません。なるべく公共交通機関をご利用いただきますようお願いします。

講師プロフィール

二二〇元氣配達人

ここる元氣研究所 所長 鎌田 敏氏

昭和43年生まれ。大阪育ち。現在岐阜市在住。

神戸大学卒業後、就職するが入社と同時にバブル経済の崩壊、いきなりリストラを経験。様々なアルバイト経験ののち、神戸大学大学院に進むが、卒業時に阪神大震災が襲う。神戸の地で「人生二度なし」の想いが心に刻まれる。

その後、企業にて技術職、営業職、管理職に携わる。その間、突然の病が発症し、格闘しながらの日々が続くなかで、

「人生は、心のあり方ひとつでガラリと変わる」ことに気づき、「こころ元気に積極的に生きる」ことの大切さをあらためて深く心に抱く。

現在、こころ元気配達人として、「元気を分かち合う」べく、「楽しく、わかりやすく、ためになる」をモットーに、全国各地で講演活動を行っている。

日本選択理論心理学会正会員。

