

り れ い し よ ん

メンタルヘルスだより

第19号

発行日／平成23年3月



熊野病院 作業療法科 「春の訪れ」



step by step M.T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19号
の内容

- 平成22年度 精神保健福祉三重県大会リポート 2
- 平成22年度 精神保健福祉三重県大会表彰団体の紹介 4
- 助成金・奨励金 募集案内 7
- シリーズ【こころの病ってなあに?】社会不安障害について 8

関係団体への助成・奨励金事業について

助成事業については、すでに各種団体から申請いただき、助成を受けていただいていますが、平成23年度から新たに奨励金事業を行うこととなりました。助成事業と違い、実績報告は必要ありません。地域での活動内容についてアピールいただき、奨励金を獲得してください。助成事業についても、新たな団体からの申請をお待ちしております。

〔※第17号りれいしょんでは、平成22年度募集開始とご案内いたしておりました。
開始が1年遅くなりましたことをここにお詫びいたします。〕

1 助成事業

活動が活性化してあり団体・組織で行っている、普及啓発活動、調査研究事業、精神保健福祉に関する**実践活動の事業**を対象とします。

事業を行っていれば、申請は毎年可能です。

新

2 奨励金事業

今後の発展が期待される団体・組織が行っている、**地道な活動**を対象とします。助成金を受けた団体・組織は対象外です。奨励金の受領は一団体一回限りです。

1及び2の共通事項

- 助成対象 : 三重県内で精神保健福祉に関する活動を行っている三重県精神保健福祉協議会会員である団体・組織を対象とします。原則として、企業および県・市町等の公共団体は除きます。なお、活動とは、当事者・家族が参加している事業・普及啓発活動となります。
- 選考方法 : 選考委員会の推薦を受け、理事会で承認します。
- 金額 : 助成金は1件10万円以内、奨励金は1件5万円以内です。
- 申請方法 : 交付を受けようとする年度の5月末までに申請書を提出する必要があります。提出先は協議会事務局です。申請書の様式は、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス <http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/>
- 事業報告 : 助成金受領者は、助成事業終了後、翌年度の5月末までに事業報告書により事業の結果、並びに収支決算書を提出する必要があります。
(助成事業のみ報告が必要です。経理管理に関する責任が生じます。)
- 条件 : 交付決定を受けた団体は、協議会の助成(奨励)を受けた旨を明らかにしてください。
また協議会の求めに応じて、協議会広報誌の取材に協力してください。
- 利用制限 : 収益を目的とする事業に使用できません。

平成22年度 助成団体の紹介

★特定非営利活動法人 三重県精神保健福祉会

★社団法人 三重断酒新生会

★特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会

★特定非営利活動法人 三重ダルク

★四日市市精神保健福祉会

★精神保健福祉ボランティア
ハートフル会

スポーツ大会の実施、広報誌の発行事業、研修会、相談支援事業、啓発活動事業等に助成しています。



講演会 「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 先生

今回、講師ご自身のパニック障害の体験を踏まえ、心のあり方や健康法などをお話ししていました。途中、会場内でストレス解消法を話し合ったり、リラックス法を取り入れたりしながら、楽しんでお話を聞かせていただきました。そのお話の一部をご紹介します。

★こころの状態は、モノの見方や視点によって違ってくる

失敗は誰だってある。次がんばればいいし、失敗から学ぶこともある。失敗として見るか、学びとしと見るかによって心の状態が違ってくる。しかし辛いとき・余裕のない時ほど、モノの見方を変えることは難しい。

★こころとからだは密接につながっている

モノの見方を変えることができないときは、行動を変えよう。感情をコントロールすることは難しいが、行動はコントロールできる。

- ①緊張しているときは、リラックス法を取り入れて体の力をふっと抜くとリラックスできる。
- ②元気がないときは、背筋をピンとまっすぐ伸ばし姿勢を正す。「姿勢」という字は「すがた」に「いきおい」をつけること。姿勢を正すことでスイッチを切り替える。
- ③イライラ怒っているときは、スキップをしよう。スキップしながら怒る人はいない。

★ストレスとこころとからだの関係

ストレスは本能と理性の間で葛藤している状態。色々な解消法で発散されていくが、うまく解消されず蓄積される。外に噴火する場合（切れる、腹が立つ、暴飲暴食など）は行動面に出て人が気づきやすいが、反対に内側に溜まると自律神経がサインを出す（胃がキリキリ、血圧上昇、心臓バクバク）。自律神経（交感神経）がたかぶり、夜寝られないこともあるが、体の疲れと思って無理をすると、脳が悲鳴を上げてバランスが乱れ、いろんな身体症状が出始める。脳の疲れを軽減することが大切（睡眠、趣味など）。

★リフレッシュ法

- ①非日常性の原則………日常と異なる体験をすることで心がリセット・リフレッシュされる。

例えば、通勤ルートを変えて新たな発見！五感を刺激する。

- ②タイムマネジメント… 1週間は、7日 = 168時間 = 1万80分。この中途半端な80分間（1日10分）を自分を癒すために使う。忙しくても1日10～20分の時間は作れる。散歩やストレッチ、呼吸法、読書、音楽など癒されると思うものを見つける。少しの時間でもその積み重ねが大事。

★阪神淡路大震災を経験して

いろんな事を経験し、辛いことでも学びに変えてみる。自分と向き合い、壁があるからこそ成長できる。逆に何もなかったら楽だが、人としての成長が限られてしまう。ため息をついたり、落ち込んだりするけど、自分を「よくがんばっている」と褒め、笑顔とか元気を忘れてはいけない。

★命の話

過去無量の命のバトンを受け継いで、今こうして自分の番を生きている。このバトンを持つ者として、自分のペースでゆっくり人生を歩んでいけばいい。命こそ宝物。思いやりの心・励まし合いの心・支え合う心で、笑顔を分かち合い、元気な挨拶を交わし合い、人と人とのつながりの中で生きていきたい。

平成22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、毎年表彰を行っています。そこで今回は平成22年度に表彰された3団体のご紹介をいたします。

特定非営利活動法人 ラポール 津地域の精神障がい者やその家族を支えるために設立された団体

活動のきっかけ

津アイリスの通所リハビリ事業で当事者と関わる中で、家族の支えも必要だと感じ、「ラポール」を設立して相談事業や研修会を行うこととなりました。また、当事者にとって居場所が大切であり、憩いの場として利用希望があつたためサロンを開始しました。

活動の内容

◆当事者の憩いの場提供

- | | | |
|------------|-------------------|--------------|
| ◎食事会 夢ポケット | (津市社会福祉協議会 第3土曜日) | 10:00~14:30) |
| ◎サロン ポケット | (県津庁舎 毎週火曜日) | 10:00~14:30) |
| ◎津市からの委託 | (一志保健センター 第1木曜日) | 10:30~14:30) |
| | (白山保健センター 第2木曜日) | 10:30~14:30) |

他団体で行っているサロンも含め、当事者はあちこちのサロンに通って、気分転換になっているようです。人間関係で何かあると通いづらくなります。スタッフに対しても、気が合う・合わないがあり、同じサロンでもスタッフが交代することで続けて通うことができるようになります。いろんな方達と出会って息苦しくならない方がいい様子。サロンは成長・通過点の役割だと考えます。

◆電話相談

1日数件程度。だれかに話すというのは大変勇気がいる事。また、話す場所があるという安心があればいいと考えます。思っていることを話すことで、心が軽くなるようです。

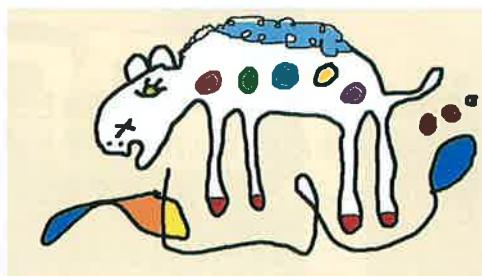
059-223-3456 第2・4月曜日 10~13時 心の問題の電話相談

◆研修会

精神障がいについての知識は、サポートする側も必要。また、一般の方達へ呼びかけをして研修会を開催。講師は医療従事者が主です。

今後について

小さい団体でもサロンがたくさんできれば、当事者も通うところがたくさんできていい。自分たちのできる範囲で気負わない。場所の確保が大変なため、公的施設の場所を開放してほしいです。



ラポール 茶論メンバー

特定非営利活動法人 はあぶ工房 Together

公的な資金援助を受けて、NPO法人として精神障がい者の社会参加と自立を目指して活動している団体

活動のきっかけ

精神障がいは、人生のいろんな状況の中で発病します。その中で教育を受ける機会を失っている方もいれば、今まで普通に生活されていた方が、社会に戻りたいと思っても現実は難しいということを知りました。病気を抱えながらも作業所でもなく、一般企業でもない中間的な働く場所があればいいのでは…という想いから、1997年に「はあぶ工房Together」をスタートしました。

ハーブ製品

野菜は生もので出荷の時期が重なり、大規模にしないと利益につながっていきません。ハーブは活動当時ヨーロッパから入ってきた頃で珍しくイメージ的にもよかったです。精神障がいのイメージを払拭できるのでは、と思いました。野菜と違い、ハーブは乾燥させるとハーブティーなど製品化しやすく、農園作業（園芸療法も兼ねる）や製品作り・販売・接客など、それぞれの障がい者の特性により、自分のできることを選ぶことができます。現在、ハーブ農園は連携して活動するワーカルーム桑友地域活動支援センターに作業を委託しています。

工房

現在の工房移転までに、賛助会員を募り協力いただき、また、コンサートやバザーで資金を作り、2005年、新興住宅地のメインロード沿いにお店をオープンしました。ログハウス調でお客さんがゆっくりとくつろげる雰囲気であり、無農薬で栽培したハーブで安全なものを提供しています。工房は施設ではなく、一般の方に来ていただくお店です。スタッフが変わっても同じ食事が出せるよう、マニュアル化やメンバーへのフォローも必要です。メンバー達はそこで仕事をしているというプライドがあり、自信にもつながっています。ここで仕事をするときは、一般の方々とふれあうので、みんな気合いが入っています。福祉に関するNPOということは公表していますが、お店自体はそのような雰囲気はありません。でも障がいに対して固定観念を持っている方もいて、入りづらいという声も聞き、残念に思います。

相談

市から相談事業の委託を受けています。本人・ご家族にとって行政窓口は敷居が高すぎるようです。ここではお客様として何回か訪れ、その後安心して相談につながることがあります。スタッフは専門職ではありませんが、実践をしてきた中で話を伺い、適切な専門機関を紹介しています。話すことでこころが整理されている様子です。

ホームページ <http://www.herb-kobo.com/>

喫茶の営業時間、イベント情報、ネット販売などホームページをご覧ください。



携帯メール
マガジン



"マイトリ"は互いに手を取りあって、支え合うという仏教からきた言葉。助け合い・分かち合えるような活動をめざしている団体

活動のきっかけ

精神障がい者ボランティア講座に参加し、小規模作業所でボランティアをしていました。その頃精神の作業所は伊勢市内に1つしかありませんでした。場所の提供や周囲からの後押しもいただき、平成17年に小規模作業所を立ち上げました。

活動の内容

◆障害者自立支援法：就労継続支援B型（15名程度利用）

自動車部品、ねじ入れ、あみくじなど

メンバーは伊勢市・度会町・玉城町が主。車や自転車で通っている人が多いです。作業に追われることもありますが楽しく活動しています。「だいじょうぶ」が合い言葉。良く働いた方には「理事長賞」の賞状と金一封。「がんばれ」と言ってはいけないといいますが、一生懸命な人は応援していきたいです。一般就労につながったメンバーもいます。

◆イベント

月1回レクリエーション、地域の方々と花見、イチゴ狩りや柿狩り。ボランティアを通じて、地域の方にも来ていただいています。

◆家族会（23名程度）

補助金を活用して年6回講座を開催。内科医、整形外科医、歯科医、栄養士等に講師になってもらいました。肥満予防など難しくない、わかりやすい講座となっています。通所者・家族に聞いてもらっています。

◆「三重県人権出前講座」

年1回 精神保健福祉の啓蒙のため、講座を開いています。他の施設を借りて行うより、施設のことを知つてもうるために、こだわって狭くてもここで開催しています。地域の方々からも楽しみにしてもらっています。

メンバーへの想い

信頼関係を築くのが大変ですが、毎日声かけをし、何を考えているのか分かるようになってきました。帰宅時、つらそうな顔をしていると心配になり、話を聞くこともあります。帰宅後に電話がかかってくることもあります。あまり親身になりすぎないように使い分けて、家族のように見守っています。

ステップバイステップ
「少しづつ、ゆっくり」という意味。
「あせらず、あわてず、あきらめず」



平成21年度 マイトリ主催作品展 I.Hさん

関係団体への助成・奨励金事業について

助成事業については、すでに各種団体から申請いただき、助成を受けていただいていますが、平成23年度から新たに奨励金事業を行うこととなりました。助成事業と違い、実績報告は必要ありません。地域での活動内容についてアピールいただき、奨励金を獲得してください。助成事業についても、新たな団体からの申請をお待ちしております。

〔※第17号りれいしょんでは、平成22年度募集開始とご案内いたしておりました。
開始が1年遅くなりましたことをここにお詫びいたします。〕

1 助成事業

活動が活性化しており団体・組織で行っている、普及啓発活動、調査研究事業、精神保健福祉に関する**実践活動の事業**を対象とします。

事業を行っていれば、申請は毎年可能です。

新 2 奨励金事業

今後の発展が期待される団体・組織が行っている、**地道な活動**を対象とします。助成金を受けた団体・組織は対象外です。奨励金の受領は一団体一回限りです。

1及び2の共通事項

- 助成対象 : 三重県内で精神保健福祉に関する活動を行っている三重県精神保健福祉協議会会員である団体・組織を対象とします。原則として、企業および県・市町等の公共団体は除きます。なお、活動とは、当事者・家族が参加している事業・普及啓発活動となります。
- 選考方法 : 選考委員会の推薦を受け、理事会で承認します。
- 金額 : 助成金は1件10万円以内、奨励金は1件5万円以内です。
- 申請方法 : 交付を受けようとする年度の5月末までに申請書を提出する必要があります。
提出先は協議会事務局です。申請書の様式は、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス <http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/>
- 事業報告 : 助成金受領者は、助成事業終了後、翌年度の5月末までに事業報告書により事業の結果、並びに収支決算書を提出する必要があります。
(助成事業のみ報告が必要です。経理管理に関する責任が生じます。)
- 条件 : 交付決定を受けた団体は、協議会の助成(奨励)を受けた旨を明らかにしてください。
また協議会の求めに応じて、協議会広報誌の取材に協力してください。
- 利用制限 : 収益を目的とする事業に使用できません。

平成22年度 助成団体の紹介

- ★特定非営利活動法人 三重県精神保健福祉会
★社団法人 三重断酒新生会
★特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会

- ★特定非営利活動法人 三重ダルク
★四日市市精神保健福祉会
★精神保健福祉ボランティアハートフル会

スポーツ大会の実施、広報誌の発行事業、研修会、相談支援事業、啓発活動事業等に助成しています。



「社会不安障害について」

森本メンタルクリニック 森本義典

○社会不安障害とは?

他人から悪い評価を受けることや人目を浴びる行動への不安により、強い苦痛を感じたり、身体症状が現れ、次第にそういう場面を避けるようになり、毎日の生活習慣、職業上（学業上）の機能、社会活動や他者との関係に支障をきたすことを、社会不安障害といいます。多くの人は、最初に不安を感じても時間とともに慣れ、不安感や恐怖感は徐々に薄れていくのですが、社会不安障害の方はそうではありません。単なる"内気"や"恥ずかしがり屋"とは異なり、性格などの問題ではありません。精神療法や薬物療法などによって症状が改善する可能性のある「病気」です。

○どのような状況で症状が生じやすいですか?

「多くの人の前で話す」「他人の視線を浴びる」「人前で字を書いたり絵を描いたり演奏する」「他人と飲食をする」「目上の人と話す」「社交的な集まりに出る」など。

○どのような症状が出ますか?

他の人と話をしたり、他の人がいる前で行動したりするときに、不適切で恥ずかしい思いをするのではないかという強い不安を抱き、不安のもととなる状況を避けようとします。この強い不安は生理的な反応を引き起こしやすく、「発汗」「動悸」「震え」「赤面または青くなる」「顔のこわばり」「尿が近い、尿が出ない」「口渴」「吐き気、腹部不快感」「息苦しさ」などの様々な身体症状が生じます。

○発症年齢は?

10代半ばから20代前半で発症し、発症すると症状が持続します。しかし、発症して、何年も経ってから医療機関を受診するケースが少なくありません。

○社会不安障害の悪循環とは?

- 苦手な社会的状況下で「失敗するのではないか」という不安がわきだす
- ⇒動悸、震え、赤面などの自律神経症状が生じる
- ⇒その生理的な反応が、他人に知られてしまうのではないかという不安が生じる
- ⇒その状況を回避しようとする
- ⇒将来、同様の社会的状況下で、同様の症状が生じるのではないかという予期不安が生じる
- ⇒不安を感じる状況を回避する
- ⇒回避行動をとることによって肯定的な経験をすることが出来ない
- ⇒自分はだめだと評価されるという否定的な認知を強化する



○ どのような治療法がありますか?

- ・ 薬物療法
セロトニン再取込阻害薬、ベンゾジアゼピン系抗不安薬、β遮断薬など。
- ・ 認知行動療法
エクスポージャー（曝露療法）：不安が生まれる状況にあえて飛び込んで、刺激に身をさらす。
認知療法：不安がなぜ発生するのかのメカニズムについて学習し、誤った認知/パターンを修正する訓練を行う。
森田療法：不安を無理に除こうとせず、不安の裏にある、よりよく生きたいという欲望を建設的な行動につなげて、症状へのとらわれから脱するよう援助する。

○ 合併しやすい病気

うつ病、パニック障害、アルコール依存症などを併発する割合が70%を超えるとも言われてあり、専門医（精神科や心療内科）の診断を受けることが望ましいです。