

2022（令和4）年度 第5回

8/13(土) 13:30～

ぱれっとはだの

のぞみ会定例会

台風のため中止になりました。

のぞみ会会報第2号が完成しました。皆さんの感想、意見をお待ちしています。知り合いなど、渡したい方がいる場合は会長までお知らせください。

まだしばらくはコロナ感染に注意しなければならないようです。基本的な対策を続けていきましょう。体調が悪い時は無理をなさらないようお願いします。

【活動報告】

- 7/9（土）定例会 12名参加
- 7/25（月）福祉大会打合せ
- 7/26（火）県会議員とのヒアリング 共産党
- 7/28（木）県会議員とのヒアリング 立憲民主党・民権クラブ
- 7/29（金）秦野市基幹相談支援センター研修会
- 7/31（日）役員会
- 8/2（火）じんかれん研修会・理事会
- 8/6（土）ボイスピア
- 8/9（火）県会議員とのヒアリング 県政会

【例会報告】

*秦野市 コロナ問い合わせ窓口専用ダイヤル 0463-82-9615

受付時間 午前8時30分から午後5時まで（土日祝日を含む）

上記時間以外は 0463-82-5111 秦野市 HP から

知事メッセージ「基本的感染防止対策の徹底」「自主療養届出制度の活用」

*会報 カラーコピー紙両面印刷 350枚

- ・会費から支出 ワークセンター印刷代 イラストお礼
- ・配布先 会員・賛助会員 家族の担当医・訪問看護師・通所施設スタッフ
市内4病院、ぱれっと・はだの、秦野センター、秦野伊勢原のクリニック
支援施設（総会来賓など）、民生児童委員障害部会、社協
行政…福祉部障害福祉課、地域共生推進課、地域共生支援センター、
市民人権相談課、

秦野市障害者支援委員会（10月25日）、地域共生部門（8月23日）、
当事者連絡会（10月5日）

じんかれん理事会（10月4日、HP掲載）、
伊勢原市 障がい福祉課、関連福祉施設等

- ・同時に会員募集チラシも配布する 印刷 200 枚

*じんかれん

- ・県庁ヒアリング

自民・公明党・立憲民主党・県政会・共産党・障害福祉課

「重度障害者医療費助成制度」「バス運賃割引制度」「精神科救急医療体制」「精神科特例」
「神奈川県当事者目線の障がい福祉推進条例」…来年度から施行予定

精神当事者・家族の意見が反映されていないので、十分な検討が必要な事を伝える

- ・8月4日 みんなねっと事務局長小幡恭弘氏講演「精神科医療・福祉への提言」

「この提言をどう活用するのか」

各県連・家族会が地域の問題として発信し、活動していく。

「みんなねっととしては」

精神科病院の閉鎖性を取り除き、身体拘束を絶対になくすために、まずは人権尊重を訴える。
入院における家族同意の廃止を目指す。

参加している審議会・検討会等において発信を続ける。

- ・10月4日（火）研修会 井上雅裕氏 県民センター 10時から 申込不要

テーマ「全人格的に理解し、支援する」

- ・11月13日（日）県民の集い in 藤沢

要申込…9月定例会までに会長まで、以後はじんかれん事務所まで直接申し込む。

*秦野市福祉大会 10月22日（土）を予定。

- ・福祉展 家族会の紹介、じんかれん要望事項について、役員会で制作

- ・自立更生者 あげぼのから3名を推薦してもらった

*ボイスピア 8月6日（土）…秦野市ピアサポーター（6名）の体験発表 オンライン配信

1、病気のこと

①薬の飲み忘れ防止法

- ・薬を身近なところに置いておく。お薬カレンダーの活用。薬の服用を勝手に変えない。
- ・いつも同じ時間に飲む。置いておく場所を決める。生活リズムを整える。

②現在の治療方針に満足しているか。

- ・主治医とのコミュニケーションを大切にする。普段どんなことをしたらどんな症状が出るかを記録して伝える。
- ・満足している。医学生には思想的な学びを期待する。病状よりも人間を見てほしい。
- ・主治医に対しては多くを望んでいない。相談先として、訪問看護師や薬剤師等、他のネットワークを使う。

③辛い症状の対処法

- ・眠気とだるさが辛い。初期は病気について自分で調べた。横になったり、気分転換を図る。

- ・他人に話しかけられたり、音楽が流れる幻聴がある。20年以上の付き合いなので慣れて、あまり気にならなくなった。初めは辛かったが、対応できるようになった。消そうとしないようになった。
- ・調子が悪い時、エネルギーの少ない時にできる方法を普段から考えておく。

2、人間関係のこと

①家族関係

- ・両親に対して申し訳ない気持ち、自分ではどうしようもない気持ちがあるが、親はわかってくれないという気持ちもある。黙って見守ってもらえると、いつかは家族に対する感謝の気持ちが出てくる。
- ・お互いの価値観の違いや、相手を悪く思ってしまうことから父親との仲が悪い。GHで暮らし、距離を置くようにしている。

②主治医との関係

- ・現在は良好である。調子が良い時は5分間くらいの診療で、困ったことはメモをしておく。ケアスタッフのカウンセリングを受ける。
- ・食欲や睡眠の話で5分くらい。雑談をしたりして、関係は良好。

③どういうネットワークを持っているか

- ・はれっとはだのフリースペースを利用。ピアサポーターとして活動。地元の社協に障害を伝えてある。自治会に災害時要支援者として登録してある。仕事先にも障害やピアサポーターの活動について、理解してもらっている。友人や知人もいる。
- ・相談先がたくさんあると助かる。専門家とのつながりを持つ。SNSで趣味の友達もいる。少額掛け捨ての弁護士保険に加入している。相談は無料で、法的なバックボーンがあると安心する。

④悩みを誰に相談するか

- ・自分の気持ちをわかってくれる人、安心して元気をもらえる人に相談する。基本的には自分で考えることは大切だと思う。
- ・10年以上通っているデイケアスタッフ。GHや作業所スタッフ、はれっとはだのスタッフ。ピア相談も利用してください。
- ・深い話はしないが親友とLine電話する。深刻な話は訪問看護師に。

* 秦野市基幹相談支援センター研修会 支援者対象

- ・神奈川県精神保健福祉センター川本絵里氏 「精神病の基礎知識」
- ・秦野市ピアサポーター2名の発表

具体的な支援や福祉に関する情報にアクセスがしにくい現状がある。

普段から支援先や気分転換の方法を考えておく。

定額、掛け捨ての弁護士保険を利用。法的な後ろ盾が得られる。

* 福祉事業所合同説明会 8月20日(土) 10時から14時 保健福祉センター

* 9月定例会・勉強会

8月24日(水) 1時から心理カウンセラーとの打合せ 希望があれば会長まで。

* その他

- ・一円玉募金 社協へ 持参 1958円

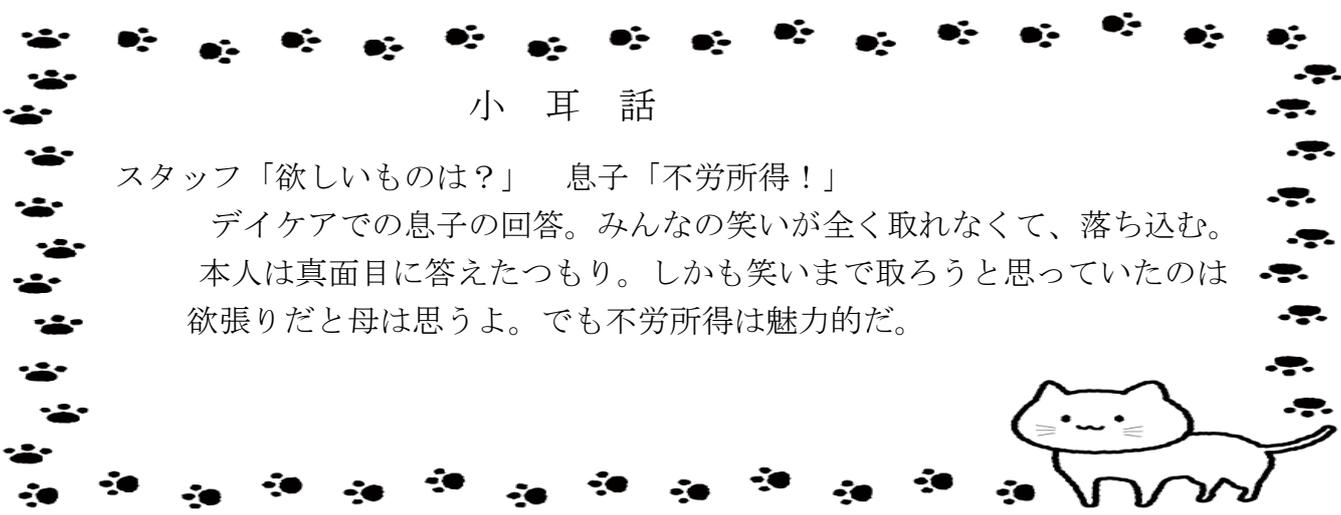
【予定】

8/28（日）役員会

福祉センター 1時半～

9/10（土）定例会・勉強会

ぱれっとはだの 1時半～



小 耳 話

スタッフ「欲しいものは？」 息子「不労所得！」

デイケアでの息子の回答。みんなの笑いが全く取れなくて、落ち込む。
本人は真面目に答えたつもり。しかも笑いまで取ろうと思っていたのは
欲張りだと母は思うよ。でも不労所得は魅力的だ。

