

# のぞみ会 定例会

2月は消費生活センターの出前講座がありました。SNSを通じて、犯罪の手口は巧妙化しています。また、お金が無くても買ってしまう通販サイトもあります。

「クリックする前に、もう一度確認を!」。慎重にならざるを得ないですね。

代理カウンセリングで良い兆しが見えてきた会員の話が聞けました。「他人を変えるより、まず自分が変わる」を実践したお話を聞いて勇気が出ました。

## 【活動報告】

2/10 (土) 定例会 参加 18 名 (会員 14 名、見学者 2 名、講師 2 名)

2/25 (日) のぞみ会役員会

3/4 (月) 地域精神保健福祉連絡協議会 (秦野センター) ZOOM 会議

3/5 (火) 地域精神保健福祉会公開講座

## 【例会報告】

\*Line をつなげられる方は会長まで。

悪天候で休会になる時など、緊急の連絡に使います。

\*アンケート…回答に協力をお願いします。 忘れた方は用紙があります。

\*能登地震への義援金 会費から 5 千円をみんなねっとを通じて寄付します

\*会計より 新年会・バス旅行の報告。

・新年会 会費より 29,548 円

・バス旅行 会費より 78,137 円

\*4月定例会で年会費 3600 円 (300 円×12 か月分) を徴収します

・年度途中の退会…会費の返金はせずに、資料を 3 月まで郵送。

・じんかれんに団体として参加

負担金…一人年間 1200 円 (月 100 円) プラス協力金 250 円。合計 1,450 円

\*神奈川県 HP より県精神科医療意見箱…精神科病院入院についてのアンケート

入院経験者・病院職員の意見をまとめて施策に反映する 3 月 15 日まで

[https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/seishinka\\_ikenbako.html](https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/seishinka_ikenbako.html)

\*ぱれっと・はだの 予約不要プログラム

・ピア相談会 3/19 (火) 13:30～14:30

・サロン de おしゃべり 3/21 (木) 13:30～14:30

\*協力している活動

- ・フードバンク 東海大学前 松屋不動産。精神当事者も利用している。  
定例会に持参してください（八木さん担当）。

- ・一円玉募金（社協） 定例会参加時に無理のない範囲で。

\*のぞみ会図書 新規購入について希望があれば申し出てください。

- ・貸出ノートに記入すれば、借りることができます。
- ・図書一覧表を5月総会時に渡します。

\*ご意見募集中

- ・じんかれん要望部門から 3月末まで  
県議会各会派、神奈川県に対する要望活動内容を見直す。  
医療ケア、生活支援、経済的支援、釈迦愛的受容、行政担当課との関係について、  
各家族会から、現状（困っていること等）と望む改善について意見を出す。
- ・のぞみ会積立金（70万円）の使途
- ・40周年記念事業…2025年

【参加会議報告】

- ・3月4日（月）地域精神保健福祉連絡協議会（秦野センター）ZOOM会議

① のぞみ会 R5年度の取組み

- ・現在 28名で活動。市内の手帳所持者は約 1600名なので数が少ないと感じている。
- ・定例会を月1回開催。年4回心理カウンセラーを招いて、心理勉強会をしている。家族に対する対応を学んだことにより、当事者の回復に向かっている会員がいる。  
家族が元気になることが大切なので、行政、支援者、病院でも家族会の存在を伝えて欲しい。
- ・発達障害当事者の家族も増えている。就労の場面で困難に直面することが多い。  
精神障害者と困り事の違いを感じている。

② 課題を感じているところ

- ・災害時の医療、薬について不安がある

(回答) 災害時に DPAT（災害派遣精神医療チーム）を立ち上げる。能登地震でも発災当日に神奈川県 DPAT が支援に向かった。石川県の精神科病院は機能を維持している。避難所での障害者の状況は今の時点では不明。持参した医薬品を使うことはなかった。

薬の処方はまだ決まってい余分に出すことは病院としては出来ない。当事者・家族は困っている時に周囲に助けを求めることが必要。 平時からの備えが大切。

- ・医療につながっていない時の対応について、特に訪問ができるかどうか。(R6年1月末まで)

(回答) 秦野センター 精神保健福祉相談・訪問指導等について…秦野・伊勢原両市

ア、定例相談（嘱託医）所内 37件、訪問 7件

イ、随時相談（ケースワーカー）1314件（延べ） 訪問 173件（延べ）

家族の支援が弱くなっている家庭からの相談が多い。家族が希望すれば訪問する。

当事者の平均年齢は44歳だが、50代の相談が一番多い。

訪問が受診につながった人もいる。ケースバイケースで行っている。

・3月5日(火) 地域精神保健福祉会公開講座

「全般的な精神疾患とその予防について」

講師 KOKORONE メンタルクリニック (大磯町) 2021.03.06 開業

院長 龍田 哲行氏、精神保健福祉士 中村 いのり氏

1、精神疾患の全体像

生まれつきの障害(発達障害)と生まれつきではない精神疾患がある。二つが合併することもある。

遺伝的素因に負荷条件が加わり、ストレス耐性が低い時、発病や悪化が起きる。

知的障害は唯一数値で表される精神疾患である。

心の体形は(体の体形と同じように)、線引きがあいまいで、変えることができる。

発達障害の診断はこの10年位で増えている。過剰に診断されている部分もある。

2、診断

患者は目で見える症状、目で見えない症状を言葉で伝えようとする。

本人が伝える言葉を聞き取って医師は診断を下す。

医師がどの言葉に注目するかで診断名が違ってくこともある。

他の病院から転院してきた患者を診ると、発達障害の人が統合失調症と診断されていることがあると感じる。診断名にこだわり過ぎないことが大事。

困った事を減らすことを目指す→イメージとして、本人が自転車に乗れることが大事。

薬は自転車に乗るための補助輪と考える。薬は効果を期待して飲む。

薬はあくまで補助輪なので、自転車に乗れるように本人が練習をすることが大切。

3、改善・予防

\*環境をよくする(人・場所)…自転車で走りやすいように道を整えていく。

周りの対応を変えてもらうために、診断名が有効になる。(休職できる、福祉サービスの利用)

自分が楽しめる情報を得るために、メディアを利用する。長時間は良くない。

職場の環境はコントロールできないので、充実した休日を過ごせるようにする。

\*上手に乗るコツを取り入れる

①体力をつける→メンタルを取り戻す

疲れやすい体は精神的な疲れにつながる。散歩や家の中で日常的な運動。

医師の「ゆっくり無理しないで休んでください」をまじめにやり過ぎると体力の低下がメンタルの低下になり、悪循環に陥りやすい。「がんばらなくていいよ」はダメ。

②少しだけがんばる→1%、5分で良いから続けてみる。自分で自分をほめてあげる。

落ち込んだ時の気分転換を考えておく。小さな達成感を得られるように。

③言葉をよくする=メンタルをよくする

マイナスの眼鏡をかけがちだが、意識的にプラスの眼鏡をかける。

良いイメージを持ち、達成感を持つように、言葉を現実にする。「今日もいい一日にしよう」

疲れた→よくやった がんばった。～しなきゃ→～しよう。きちんと 正しく →楽しく。

## 【心理勉強会】

テーマ「寄り添うこととは」

- (1) 寄り添うこととはどういうことか
- (2) 寄り添いの効果と方法

## 【予定】

3/24 (日) 役員会 福祉センター 1:30~  
4/13 (土) 定例会・ピア活動説明 ぱれっとはだの 1:30~

参加される方は、2024 年度年会費納入をお願いします。

年会費 3600 円、みんなねっと購入者は合計で 6600 円。

## 【お知らせ】

- ・2024 年度 定期総会・講演会  
5/18 (土) 午後 1 時 20 分から保健福祉センター 第 4 会議室
- ・ぱれっと・はだの玄関、自販機横に秦野支援学校のペットボトルキャップ回収箱が設置されています。ご協力をお願いします。



## 小 耳 話

「区別と差別はどう違うんだろう、モヤモヤする」

以前、高校時代の友人が言った。「能力は人によって違うから、渡される仕事に区別があるのは仕方がない」。それって差別になる気もする。でも自分も、時間内に終わらないと思って、デイケア仲間から課題を取り上げてやってしまうんだよね。

「なるほどね」としか言えない母。

