

## 相談員紹介

今回は小野 光世さんです



ひめかれん相談コーナーを担当する小野です。

これまで、長い精神科病院での勤務と就労移行支援でのサービス管理者としての仕事を辞めて約3年が経過しました。田舎の主婦として忙しい毎日を送っていましたが、降って湧いたような話に少なからず心を動かされました。

私がお話を聞くことにより、心に弱さを抱える人たちや、それを支えるご家族のお力に少しでもなれるのであればと、お手伝いすることに決めました。

まだ、勉強不足の面はありますが、余り負担に感じずにご相談いただければと考えております。



おの みつよ  
小野 光世さん

## 事務局スタッフ紹介

今回は杉田 和弥さんです

今度ひめかれん事務局の事務のお手伝いをさせて頂く事になりました。

息子も障がい者なので皆様と共に何かできればと思います。

障がい者が少しでも生きやすくなる事を願っています。



すぎた かずみ  
杉田 和弥さん

## ひめかれん賛助団体会員にご加入・ご支援頂いている法人・企業様です

- 医療法人恵風会 高岡病院 様
- 医療法人山伍会 播磨大塩病 様
- 医療法人全人会 仁恵病院 様
- 医療法人内海慈仁会 姫路北病院 様
- 医療法人仁寿会 石川病院 様
- 株式会社 平井工業 様
- 株式会社 セントラルサクセス 様
- 菊川荒木内科心療内科 様
- 金高医院(内科、心療科、精神科) 様
- ふじわら心のクリニック(心療内科、精神科) 様
- 株式会社 ゴトウ・アズ・プランニング 様
- 阿比野建設 株式会社 様 (順不同)

## 新事務局開設に伴い

ボランティア  
募集中

事務局や家族部会を手伝ってくださる方を求めています。くわしくは事務局まで。



## ひめかれん加盟施設一覧



法人名	施設の種類	施設名	住所	TEL/Fax
社会福祉法人 さぎ草福祉会	就労継続支援B型	さぎ草会共同作業所	姫路市千代田町字八木 712-1	☎ 260-7748 ☎ 260-7749
NPO法人 来楽輪	就労継続支援B型	京口共同作業所	姫路市城見町 26 城見プラザ 101	☎/☎ 283-2690
有限会社 アキツ	就労継続支援B型	ピースフル Job	姫路市車崎 1-4-7	☎/☎ 295-9360
NPO法人 えんじえる会	地域活動支援センターⅢ型	地域活動支援センターえんじえる	姫路市大津区天満 984-1	☎ 236-1078 ☎ 280-4035
	就労継続支援B型	グリーン		
NPO法人 ぱれっと	就労継続支援B型	のじぎく工房	姫路市大黒寺町 3 有川ビル 3-C	☎/☎ 223-2808
NPO法人 花咲	地域活動支援センターⅢ型	フレンドリー	姫路市伊伝居番替 113 番 11	☎/☎ 223-2770
NPO法人 はりま福祉会	就労継続支援B型	しらさぎ作業所	姫路市保城 663-4 加納ビル1階・2階	☎/☎ 284-2600
		作業所はりまっ子	姫路市本町 68 家老屋敷跡便益施設 A棟 2号室・3号室	☎/☎ 283-7522
		書写作業所	姫路市書写 175-11	☎/☎ 267-0661
		ワークスノバ田寺	姫路市田寺 8-13-46	☎/☎ 293-1855
	地域活動支援センターⅢ型	みなみまぢげんき	姫路市南町 16 I TD南町ビル 2F 3F	☎/☎ 284-2408
社会福祉法人 愛光社会福祉事業協会	就労移行支援 就労定着支援 就労継続支援B型	ひかり館	姫路市打越 530 番地 17	☎ 268-3500 ☎ 268-3388
NPO法人 姫路こころの事業団	就労継続支援A型	アースクルーズ	姫路市白浜町甲 740-206	☎ 247-0250 ☎ 228-6581
	就労継続支援B型	サンキャッチャー		
一般社団法人 わーくわくねっと	就労移行支援 就労定着支援	キャリアサポートセンター-姫路	姫路市南駅前町 82 南極ビル 2F	☎/☎ 282-6130
株式会社 MPS	就労移行支援	マンパワーサポート姫路	姫路市増位新町 1 丁目 8 番地 2A-110	☎ 262-6567 ☎ 262-6547
株式会社 LITALICO	就労移行支援 就労定着支援	LITALICO ワーク姫路	姫路市南駅前町 96-1 サウスビル 2F	☎ 286-8011 ☎ 286-8033
ウェルビー株式会社	就労移行支援 就労定着支援	ウェルビー-姫路駅前センター	姫路市南畝町 1-3 サウスビル 1階	☎ 240-9870 ☎ 240-9871

『ひめかれん』は、精神障がい者が地域の中で安心して生活できるよう、精神疾患についての正しい知識や理解の普及をはかったり、精神障がい者の医療や福祉の向上を促す活動を続けています。

# ひめかれん 第46号

発行日 2019年6月25日  
編集人 特定非営利活動法人 姫路市精神保健福祉連合会  
(通称：ひめかれん)  
事務所 〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地  
姫路市総合福祉会館3階  
HP <http://www.himekaren.com>  
E-mail [himekaren@ba.wakwak.com](mailto:himekaren@ba.wakwak.com)  
TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035

## 多くの方のご支援によって新たなスタート！！

副理事長 三木 章弘



当団体は、4月16日(火)に長年の祈りが応えられて、姫路市の福祉拠点として4月1日竣工した「姫路市総合福祉会館」に入居出来た。聖書の中に「求めなさい、そうすれば与えられるであろう、そしてあなたがたの喜びが満ちあふれるであろう。」とのことばがあります。団体設立後21年間、団体の諸先輩や精神に病を抱えて、悩み、苦しみ、試練に耐えてきた当事者・家族の一人ひとりが、この日をどれほど待ち望んでいたことか。感謝です。新たな「令和」となった記念の年に、多くの方の支援によって「だれもが気軽に立ち寄っていただき、ざっくばらんに相談できる」拠点事務所を開所できたことを嬉しく思っています。

この会館は、市役所の西隣りにあり、姫路市の福祉に関する支援部署と福祉関係10団体と福祉情報センターが入居しているため、連携を取りながら、ご指導もいただき、当団体の飛躍の年としたいと願っています。あらためて今回の入居に力添え、ご支援いただいた皆さんに心より感謝いたします。また、21年間、何かとご指導いただいた姫路市保健所の皆さん、中播磨地区の精神科の病院・医院関係者等の方々にも、今後とも、今まで以上のご指導、ご支援をお願いしたいと願っています。

ところで、私には、統合失調症の弟がいます。一昨年、父親が100歳で死去後(母親は5年前)「単科の精神科院」に入院しています。近年、多くの当事者、家族が私のように「親亡き後の課題」に直面している話をよく聞きます。当団体もこうした問題に継続して取り組んで行きたいと願っています。

新事務所で、スタッフ、相談員、ボランティア、ピアサポーターが力を合わせて「すべてを新たにしよう。」との意気込みで、皆様の来所をお待ちしています。



## 初めての家族部会・理事会開催



♪ぜひ一度  
お立ち寄り下さい♪

事務所移転日の翌日17日(水)、初めての家族部会・理事会を新事務所で開催しました。当日は姫路市保健所健康課から正木課長様、松原係長様にも出席していただきました。事務所の備品、相談室(6月よりオープン)の整備は少しずつ整ってきています。



一ヶ月後の事務所風景です

## ひめかれん会員・賛助会員募集

ひめかれん活動は皆様の会費、ご寄付により成り立っています。活動に賛同し、ご理解いただける方は是非ご協力をお願いいたします。

\*会費\*

- ◆会員◆ 個人年会費 -□ 2,000円
- ◆賛助会員◆ 個人年会費 -□ 2,000円  
団体年会費 -□ 10,000円  
施設年会費 -□ 20,000円

※口数は何口でも構いません。

## \*お振込先\*

振込先口座番号(加入者名:ひめかれん)  
・郵便局から郵便局 ⇒14380-73347551  
・他銀行から郵便局 ⇒郵便局口座番号  
438支店 普通 7334755

郵便局の払込取扱書を作成しましたのでご利用ください。

加入者名 : ひめかれん  
口座記号番号 : 00940-3-196771

## 2019年度 通常総会 講演会

5月27日(月)、2019年度の通常総会が4月オープン姫路市総合福祉会館にて開催されました。冒頭、松尾理事長より挨拶があり、続いて姫路市保健所所長 田所昌也氏よりご祝辞をいただきました。

通常総会の議長に松尾理事長が選任された後、事務局より本日の会員出席者27名、委任状提出者33名、計60名の出席により総会が成立したと報告されました。これを受けて、直ちに議案の審議に入り、2018年度事業報告、同会計報告及び監査報告、2019年度事業計画(案)並びに2019年度予算(案)の説明があり、出席者全員異議なく、一括承認、可決されました。次に、理事・監事の選任及び事務所移転に関する事項の議案についても出席者全員異議なく、承認、可決されました。



### 講演会

### 『「ありがとう」で街が変わる・暮らしが変わる ～子どもとお別れする前に～』

通常総会に先立って、いないぶる理事長 宮崎宏興氏よりご講演をいただきました。

当事者の親亡き後の生活については、向き合いたくない問題ながらいつの日かきつと別れの日が来るが、家族だけで準備するのは大変なことなので、家族会の強みを生かして取り組むとともに生きづらい状況を生まない社会づくりが必要だとお話しされ、同感の意を強くしました。



## 2019年度 年間活動計画

定款事業名	開催時期	内 容
定例会 交流会	6月21日	施設見学会
	8月予定	SST 研修会
	10月18日	元気UP運動会
	1月予定	懇親会
啓蒙啓発 活動	9月25日	ゲートキーパー講座
	11月	中・西播磨地区研修会
	1月	家族教室
	3月	こころの健康フォーラム

定款事業名	開催時期	内 容
関係団体に関する要望活動	調整中	行政・医療その他の関係団体に関する要望活動
関係諸機関・団体との連絡調整	隔月6回	作業所部会
	毎月12回	家族部会
機関紙「ひめかれん」の発行	6月 11月 2月	編集会議 ・ 監修 ・ 発行



### < 新役員紹介 >

役職	氏名
理事長	松尾 享
副理事長	山瀬 洋治
副理事長 事務局長兼務	三木 章弘
理 事	志水 房江
理 事	山本 正
理 事 会計担当	山本 寿子
監 事	本條 恵三
監 事	川上 真一

### < 事務局スタッフ >

役職	氏名
事務局長	三木 章弘
庶務会計	杉田 和弥
相談員	小野 光世
家族部会員	森 雅子
同上	中野 博子
同上	石田 妙子
ボランティア	堀江 武雄
ボランティア	梶原 正子

\*相談員は松尾理事長  
山瀬副理事長も対応

### < ピアサポーター >

氏名
池田 裕美
岩田 典子
佐々木 優華子

電話相談開設日  
毎週(火)(木)  
13~15時  
電話番号  
079-269-9034

(退任) 監事 前川将朋  
武田恵輔

長い間、  
ご苦労さまでした!!



### 第11回チャリティーゴルフ大会が開催される!!

今年も6/2(日)に第11回チャリティーゴルフ大会が龍野クラシックゴルフ倶楽部で開催されました(プレー参加者140名)。

今年も尊いご寄付の一部を「ひめかれん」の諸活動のために頂きました。有効に活用させていただきます。感謝です!!



### ひめかれん職員研修会 「統合失調症・発達障害の当事者との関わり方 ～最近の話題から～」

日時: 3月3日(日) 場所: 姫路労働会館  
参加者: 35名  
講師: ふじわら心のクリニック  
院長 藤原 豊氏



始めに統合失調症の医療の歴史から、症状の話や薬の内容、当事者の接し方のポイントとコツを分かり易く教えて頂きました。統合失調症の治療の変化で、過去と現在では、過去は病院内で、病院側主導の元に行われていたが、現在は本人主体に考え、本人をとりまく地域や、サポートする医療チームがあるということ、精神医学がここまで進んでいるということが改めて分かりました。

発達障害の特性のお話では、自閉症スペクトラム(ASD)は、コミュニケーションは苦手、こだわりが強いなどがあり、注意欠如・多動性障害(ADSD)は、落ち着きがなく注意散漫、計画が乏しいので衝動的な行動。学習障害(LD)は、「読む」「書く」「計算する」などが極端に苦手ということでした。

当事者の方と接する際の基本(まとめ)では、  
1、基本的人権の尊重  
2、個人情報の保護  
3、医療・保健・福祉機関との連携  
4、傾聴・受容・支持  
5、依存・共依存に注意  
6、タイミング良く背中を押す ということでした。



統合失調症と発達障害の方の違いや関わり方を、先生が分かり易く丁寧に説明して下さい、とても勉強になりました。

### 保健所主催 こころの健康フォーラム 「ストレス社会をしなやかに生きる」

日時: 3月16日(土) 場所: あいめっせホール  
講師: ゲートキーパー支援センター理事長 竹内 志津香氏



「ゲートキーパー」という存在を初めて知りましたが、心の悩みを抱えている人に気づき、話を聞いて支援につなげ、見守る人とのことで、これは精神障がい者にも通じる接し方だと思いました。

後半は、癒し系の音楽を聴きながら「こころの回復体操」を実践しました。竹内先生の指導の下、腹式呼吸、筋肉の漸進的弛緩、自立訓練、最後に自己暗示を行うものです。終了後は心地よい脱力感で溢れ、心身ともにリラックスした感じです。この体操は、禅宗の座禅にも一脈通じるところがある、と感じました。

### 第78回 家族のつどい 「親亡きあとの不安にこたえる!」

日時: 4月22日(月) 場所: 姫路市総合福祉会館  
講師: 日本相続知財センターおおさか支部  
専務理事 中村 よしお氏



当日は、精神障がい者を抱える家族にとって切実なテーマ「親亡きあとの不安にこたえる!」と題して講演をして頂きました。季節外れの暑さにもかかわらず、想定していた参加人数を大幅に上回る38名の方が来場されました。

内容については、親亡き後の当事者の安定した生活を確保するため、これまで何か手を打たねばならないと思いながら適切なやり方を知らずに、いたずらに時間を浪費した反省から、家族はこのテーマにきわめて関心が高く、個別に相談したい方もかなりおられた模様でした。中村講師が推奨された冊子「親心の記録」は残念ながら当日準備できず、具体的な説明を欠いたため、後日希望者に配布することにしました。

こちらの冊子は、事務局に予備がありますので、ほしい方はご連絡下さい。



### 行事のお知らせ

#### 家族のつどい (研修旅行)

日時: 2019年6月21日(金)  
行先: NPO法人 すまみらい  
神戸の須磨でひまわり家族会や支援者が活動をされています。

#### 第11回 元気UP運動会

日時: 2019年10月18日(金)  
場所: ミヤココ  
今年も元気UP運動会を開催します。

