

新型コロナウイルスとこころのケアについて

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、自分も感染しないかといった不安が強くなり、外出の自粛など大きな環境の変化が続く中でストレスを感じている方が少なくないと思います。不安な気持ちが続き、一人で抱え込むことで“こころの健康”が損なわれることも考えられます。

お住まい近くの保健センターで保健師や精神保健福祉相談員が電話等で相談を受けています。
(姫路市保健所)



相談先	中央保健センター	289-1654	南保健センター	235-0320
	中央保健センター北分室	265-3075	南保健センター家島分室	325-1428
	中央保健センター安富分室	0790-66-2921	西保健センター	236-1473
	保健所健康課	289-1645		

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 播磨大塩病院 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、精神科他) 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
- ・株式会社 坪田工務店 様
- ・表 瓦 株式会社 様

(順不同)

ひめかれんを応援して下さる 賛助団体会員への入会を お願い致します



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 ITD南町ビル 2F3F	☎/☎ 284-2408
社会福祉法人 愛光社会福祉事業協会	就労継続支援B型	スワン	姫路市打越 1342 番地 6	☎ 268-0750 ☎ 268-7503
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 就労定着支援	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 カス・ワビル 2F	☎ 286-8011 ☎ 286-8033

『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49号

発行日 2020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>
Email himekaren@ba.wakwak.com
TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035

意味もなく、苦しみ悩ませることはない

副理事長 三木 章弘



新しい姫路市総合福祉会館に事務所移転後、早1年が経過しました。この間、会館内に事務所がある姫路の福祉に関わる各種団体との連携をとりながら、会の運営が出来たことを感謝しています。特に、入居後すぐに開設した「精神障がい者相談センター」では、長年の経験を活かした専門家とピアサポーター3名、兵庫県の精神障害者相談員(3名)の協力で2019年度1年間で65件の相談が持てました。当事者・ご家族から「もっと早く、このような相談が出来ていたら良かったのに」と喜んでいただけたことは嬉しい限りです。

ところで、今年に入り世界を震撼させている「新型コロナウイルス感染症」は、日本でも東京・大阪はじめ大都市から全国的に蔓延し、「2020年東京オリンピック・パラリンピック」は来年7月まで1年延期となりました(これもどうなるか分かりませんが)。続いて、4月7日の日本政府による緊急事態宣言発令につながり、東京・大阪・兵庫を含めた2府5県から、すぐに日本全体に拡大し、5月に入ると更に1カ月延長されました。今では、経済、芸術・文化、スポーツ界はじめ日々の生活に大きな影響が出て、みんなが困難を耐え忍んでいます。地元姫路でも感染者が多発し、3月以降、私たちの団体も予定していた講演会、研修会を延期や中止、5月25日の「通常総会・講演会」も書面表決の開催とせざるを得なくなりました。しかし、国、県、市からの要請に協力し、危機意識を持って感染を拡大させないように一人ひとりが行動に努めています。

聖書のなかに「主は、いつまでも見放してはおられない。主は、たとえ悲しみを与えたとしても、その豊かな恵みによって、人をあわれまれる。主が人の子らを、意味もなく、苦しみ悩ませることはない。」(哀歌3章)とあります。この言葉をどのように受け止めるでしょうか。今回の「新型コロナウイルス感染」だけでなくいろいろな病気・障害で闘うときにも、神様は、この「意味もなく、苦しみ悩ませることはない」とある言葉に、慰めと希望を抱いて、知恵と力を出し合い、この大きな試練のときを共に乗り切りたいと思います。

6月に実施予定だった「第12回姫路こころの障がい者チャリティーゴルフ大会」は4月末に中止決定の知らせを受けました。財政と人材に乏しい「ひめかれん」とっては厳しい限りですが、少ない財政・スタッフの中で、家族や当事者の方々の相談窓口としての働きや集いの場所として、充実・向上を目指しています。

また、姫路市保健福祉部、保健所や姫路市議会議員等への働きを進め、特に、国が進める「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」が姫路でも早期に実現するように頑張っていくつもりです。

皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



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

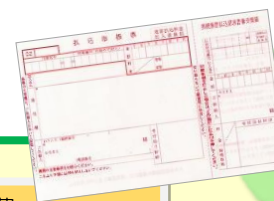
※口数は何口でも構いません。

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

今月は会費納入月です。皆様のご協力をお願い致します。

郵便局の払込取扱書をご利用ください。
加入者名 : ひめかれん
口座記号番号 : 00940-3-196771



2020 年度 通常総会

日時：2020 年 5 月 25 日(月)
場所：姫路市総合福祉会館 3 階
ひめかれん事務所

開催を予定していた通常総会は「新型コロナウイルス感染防止」の緊急事態宣言が出ているため、急遽、理事と少数の会員のみでの開催とすることを4月末の理事会で決めました。5月連休明けの11日に「書面表決の総会とする」旨の案内と議案書、「委任状・書面表決書」を同封し、返信封筒も同封の上会員あてに送付しました。25日(月)には理事・監事5人が出席し、会員89名のうち返送してもらった「委任状51人・書面表決書(賛成10人、反対なし)」をもって無事に理事会と通常総会を終えることができましたことを報告いたします。それぞれの議案について異議なく、承認、可決されました。

審議事項

- 議案1 2019 年度事業報告
- 議案2 2019 年度会計報告及び監査報告
- 議案3 2020 年度事業計画(案)
- 議案4 2020 年度予算(案)
- 議案5 議事録署名人の選出

※同時開催予定の藤田大輔医師(大和診療所 Act-Zero 岡山)の講演会は中止となりました。後日、機会を設けて開催する予定です。

2020 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10日	施設旅行(中止)
	8月1日	SST 研修会
	10月23日	元気UP 運動会
啓蒙啓発 活 動	1月予定	新年会
	7月25日	家族のつどい
	11月予定	中・西播磨地区研修会
	10月・1月	家族のつどい・家族教室
	11月・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

精神障がい者相談コーナー 2019 年度実績

電話相談(26 件)

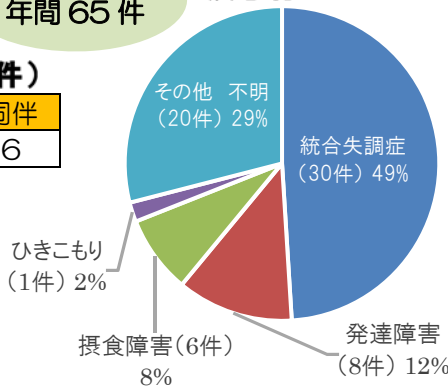
家族から	当事者から	その他
15	8	3

相談コーナーへの来所(39 件)

当事者のみ	家族のみ	同伴
13	20	6

相談実績
年間 65 件

疾患別グラフ



相談内容

医療	家族の対応	生活	その他
25	4	19	17

2019 年度の集計結果から、統合失調症の方の相談が多く、約半数を占めていることが分かります。主な相談内容としては、ご本人が病気であることを認めておられないため、受診を拒まれたり、処方どおりに薬を飲めない、又は薬を飲むことに抵抗があるなど、ご家族からの受診や服薬に関する相談が多かったです。

その他の相談では、食事が摂れない方や、就労に関する相談を熱心にされる方もおられ、職場環境の改善希望や、新しい就労先を探したいという相談がありました。

相談に来られるということにはハードルもあると思いますが、今後も当事者の方や、ご家族のお気持ちを少しでも理解し、対応策について一緒に考えたり、情報提供させていただくなど、微力ながらお役に立てるよう努めていきたいと思っております。また、お近くに来られた際には、気軽にお立ち寄り頂き、近況をお聞かせ下さい。(ピアサポーター 池田裕美 記)

株式会社平井工業様から寄付金を頂く!!

6月7日(日)に第12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予定でしたが、急遽中止となりました。

ありがとうございます



しかし、5月11日(月)に(株)平井工業様から思いもなかった多額の尊いご寄付を頂きました。感謝でいっぱいです。「ひめかれん」の諸活動のために有効に活用させていただきます。

公益財団法人姫路十字会様より助成金を頂く!!

2019 年度も姫路十字会様から助成金交付(2月14日)をしていただきました。

今回は事務所の古くなった「デスクトップ型パソコン」と、スタッフ増に伴い「ノート型パソコン」各1台を購入できました。感謝です。



5月初めには、京都在住の精神科医師「植田嘉奈子氏」と早速、このパソコンでZoom を使ってのオンライン会議を開きました。



姫路地区 こころの病家族教室

日時：2020 年 2 月 29 日(日)
場所：姫路市総合福祉会館 参加者：21 人
講師：関西福祉大学大学院看護学科研究科 教授 小野 ミツ 氏
大学院生 森岡 有希 氏

新型コロナウイルス感染症拡大の逆風の中、開催した「ひょうかれん主催」のこの家族教室は、当初の参加申込み人数から9名減となる中で、お二人の講師に熱心に語っていただきました。また、講演終了後にも個別相談に対応していただき、感謝でした!!



岡山 A C T の訪問記

2月18日(火)姫路こころの事業団濱中理事長、ひめかれん会員村井さん、私の3人でACT事業を展開している岡山県2か所を訪ね、実情を見聞しました。

ACT おかやまでは、保健師の原田さんに應對していただきました。ACT おかやまは、岡山県精神保健福祉センターが設立したアウトリーチチームであり、岡山市を除いた岡山県全域を対象とした活動を、4つの委託医療機関のアウトリーチチームとされています。即ち、保健所、市町村、医療機関、相談支援事業所等で支援ネットワークを形成し、引きこもり・孤立状態で重度の精神障がい者に対して多職種によるアウトリーチチーム(5)を整備し、専門的な支援を行うことにより、当事者の地域での安定した生活を可能にされています。年間約50人を訪問対象としており、訪問回数は週1回～月1回で、訪問期間は長くなるケースが多いとのことでした。地域の人からは何とかならないのかと苦情を言われることもあるが、一方当事者にはこういう関わり方をすればよいのかと理解を得られることもあるとのことでした。

ACT-Zero 岡山では、作業療法士の野上さんにお世話になりました。到着早々朝一のミーティングに参加させていただきました。15人ほどの専門職の各メンバーが前日の訪問者の状況について順次報告を始め、藤田大輔医師が適宜コメントして指導しておられました。1時間ほどでミーティングは終わり、その後3人バラバラで訪問活動に同行しました。

当事者への在宅訪問の目的は、服薬の確認とか体調変化とかを聞いて診察するのではなく、本人の要望(食事、カラオケ、買い物等)を具体的に実行して満足しているかどうかを見守るとのこと、これには驚きました。私は4人を訪問した野上さんに同行しましたが、1人は玄関先でのおしゃべり、1人はドライブを要求、1人は気分不良で面会拒否、1人は初めから母親との面談と様々でした。面談を終えた2人はいずれもにこやかな顔をして「さよなら」(少しでも自信をもってもらう)でした。現在在宅訪問の対象者は100人、週1～5回の頻度でケアされています。



最後に藤田医師より、「生活の場の精神科医療 ～ACT-Zero 岡山の実践～」について詳細な説明を受けました。その内容は通常総会での講演会にふさわしいものであり、今日プレゼンをされたそのままで結構ですから、是非とも講師をお引き受け頂きますよう重ねてお願いしました。岡山地区の中身の濃い訪問を終えて、ACT成功のカギは、ふさわしい拠点(診療所)の確保と精神科医の優れたリーダーシップに在ると強く感じました。(松尾 記)

愛光社会福祉事業協会

障害者福祉サービス事業所 就労継続支援事業所B型

「スワン」紹介

3月31日で「ひかり館(就労移行支援、就労定着支援)」が終了し、新たに4月1日から、場所を太陽公園城のエリアに移して就労継続支援B型「スワン」としてサービスを開始されました。



作業は、拠点のウェルカムハウス「スワン」1階部分でのカフェや土産・パン等の販売接客業、別館では線香製造作業、その他軽作業の内職など幅広くあります。

住所	姫路市打越1342番地6
連絡先	079-268-0750
定員	40名



ひめかれん新リーフレットの活用始まる!!

姫路市総合福祉会館3階に新事務所(昨年4月)開設後、精神障がい者相談コーナー設置など新しい活動を開始したことなどから、新しいリーフレットを作成しました。ご活用ください。



「ACT おかやま」センターの外観



「ACT おかやま」チームメンバーのみなさん

行事のお知らせ

第84回 家族のつどい SST 研修

日時：2020 年 8 月 1 日(土) 13 時～
場所：姫路市総合福祉会館5階
内容：昨年に続いて、けいふう心療クリニック リワークセンター「池田隆一課長」に講師をしていただきます。

第12回 元気UP 運動会

日時：2020 年 10 月 23 日(金)
場所：MIYACOCO みなとドーム

今年も元気UP運動会を開催します。今年も加盟施設からの多くのご参加をお待ちしています。

