

精神障がい者相談コーナーからのお知らせ!!



私はピアサポーターの池田裕美です。今回は、私のことについて少しお話しさせていただきます。

34歳でうつ病を発症し、現在は、双極性障害です。周囲の人や家族に迷惑をかけることがある上、調子の波に翻弄される生活に嫌気が差し、生きていくことが嫌になったことも何度もあります。それでも、今、こうしてみなさんとお話しすることが出来ることをうれしく思い、私を支え続けて下さった方々に心から感謝しています。

一方で、一番の理解者であるはずの家族は病気に対する理解がまったくありません。それどころか、「近所に恥ずかしい」と言われています。「ひめかれん」に加入されているご家族がご本人のことを想い、『なんとかよくなって欲しい』とご相談下さることを羨ましいと感じることもありました。

これから、このコーナーではさまざまな病気に関することや、私の体験、病気を通して感じたことなどご紹介をさせていただきたいと思っています。病気に関しては、当事者やご家族の方がよくご存じのことかもしれませんが、ピア（仲間、支えあう人）として、ともによりよい生活が送れることを願っています。

相談は、来所はもちろん電話やメールでも受け付けています。
曜日や時間ごとに、いろいろな経験をされた家族や当事者が担当しております。
(来所される際は、事前にご連絡をお願いします。 TEL079-269-9034)

私は、木曜日と金曜日に出勤しています。お待ちしております。

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	しらすぎ作業所	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	みなみまちげんき	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 7	☎ 268-0750 ☎ 268-7503
NPO法人 姫路こころの事業団	就労継続支援 B 型	サンキャッチャー	姫路市白浜町甲 740-206	☎ 247-0250 ☎ 228-6581
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 ☎ 263-7102
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
NPO法人 フリースペース群生海	就労継続支援 B 型	いずみの森	姫路市忍町 100 番地	☎/☎ 227-3342
ひょうご障害者福祉協同組合	就労移行支援	マイドリーム	姫路市野里上野町 1-1-6 中津ビル 2 階 202 号	☎/☎ 240-7414
社会福祉法人 尚紫会	就労移行支援	むれ咲き	姫路市南新在家 1 番 1 号 HMCビル 1 階	☎ 290-8080 ☎ 295-2101

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
- 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
- 松島クリニック(精神科、神経内科) 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

ひめかれんを応援くださる賛助団体会員への入会をお願い致します

- 株式会社 坪田工務店 様
- 表瓦株式会社 様
- 十字屋刺繍有限公司 様
- 平野屋米穀店 様
- 神昌クリエイティブ株式会社 様 (順不同)

『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54号

発行日 2022年2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
TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035



『新年早々、新しい催しに挑戦!!』

理事長 三木章弘

「恵みをもって年の冠とされる。」(聖書・詩篇のことば)

「ひめかれん」は新年早々の27日・28日の2日間、姫路市総合福祉会館5階で「第1回つながりUP文化展」を開催しました。オミクロン株の急拡大で当初の催しを縮小し、2つの催し(講演・公演)を順延しましたが、今回の文化展は、コロナ禍で11回続いた「元気UP運動会」に代わって実施出来ました。

当初は「このようなコロナ禍で実施できるのだろうか」と心配の声もありましたが、加盟19施設のスタッフから「何もかも中止となる時期だからこそ、是非、実施しよう!!」と声が上がりました。結果として目的として掲げた「当事者・家族・スタッフの交流を深め、地域の皆さんにも“ひめかれん”を知っていただく」良き機会となり、感謝でした。(2日間で延べ222人の参加)

この行事の企画・準備(6カ月前から)と開催期間の2日間、加盟施設会員や、当事者・家族・スタッフが一丸となって取り組む姿を見て、自分がサラリーマンを退職後(64歳)、精神障がい者福祉の働きに参加した時「この働きに第二の人生をささげよう、前向きにチャレンジしよう!」と燃えたことを思い出しました。この開催を通し、会員が力を合わせれば困難と思われることにも果敢に挑戦し、達成できることを教えられたように思います。

2日間の来場者には、姫路市長をはじめ市議の皆さんや姫路市総合福祉会館内の関係機関の皆さん方にも見ていただき、貴重な機会となり、感謝でした。こうして皆さんに精神障がい者を含めた障がいのある人に関心を持っていただき、障がい者が住みよい姫路市となるよう、今後も関係諸機関と連携しながら活動に取り組んでいきます。2022年も引き続き、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

第1回 つながりUP文化展 開催!!



中面にてパネル展示や作品展の紹介をしています。

- 〈第1会場〉**
 - 施設会員19施設と姫路市保健所・「ひめかれん」の21枚のパネル展示
 - ひめかれん紙過去号の展示
 - ひめかれん23年の歴史
- 〈第2会場〉**
 - 会員の当事者・家族および支援スタッフから49点の応募作品がありました。(4人の合作も出展された。)

※アンケートでは、「それぞれの施設の活動内容がよく分かった。」
「作品の一つ一つも素晴らしかった。」とありました。

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、ご協力をお願い致します。

- ◆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

- *お振込先* (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
- 〔郵便局の振込取扱票をご使用の場合〕
口座記号番号:00940-3-196771

加盟施設紹介パネル展示

加盟 19 施設の当事者・スタッフの制作した PR パネル。
「他の施設の活動がよく分かった」との感想が多かった。

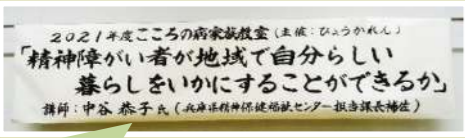


パネルの前には授産品やパンフレットが並べられていました。

各施設、力作揃い!



こころの庵 家族教室(順延)



事前に、上記の横断幕を書きいただき、準備中でした。開催直前 9 日前にオミクロン株感染拡大により「こころの庵家族教室」(ひょうかれん主催) / 「三線公演」を順延。オミクロン株が怖い!!

ひめかれん紙過去号の展示



1~3 位の
受賞作品



4 人の合作による「水族館」

1~3 位の
受賞作品



←23 種類の虫たちの写真

作品展会場では、宮田雄一さんの楽曲が流れる中で作品を見ていただきました。
宮田さんは、19 歳から統合失調症で苦しみました(後で自閉症スペクトラムの二次障害であることが判明)。
発病して、以前から好きだった音楽活動をするも、やはり病気のため少しも前に進めない日々が続きました。20 代後半に船橋謙圭先生に師事し、音楽理論や作曲を習い、30 代後半になって急成長し、独自のジャンルの「クリスチャンポップ」を作る活動をおこなわれています。

作品展(当事者・家族等)

応募作品 49 点の中から、来場者の投票で、1 位から 3 位が選ばれました。



作品展の様子

ひめかれん加盟施設紹介

京口共同作業所 就労継続支援 B 型



京口共同作業所外観



作業風景



イングランドの丘



好古園



授産品(ビーズキーホルダー)

京口共同作業所は、平成 22 年から就労継続支援 B 型として活動しています。『みんなちがってみんないい』をモットーに、一人ひとりが目標を持ち毎日数種類の作業に励んでいます。

同じ悩みを持つ人たちが、地域の中で生活し、仲間と共に支えあい、喜びや悲しみを分かち合い、互いが尊重しあえる、和やかムードの作業所です。

活動報告 障害福祉推進計画「出前講座」&「茶話会」

日時: 令和 3 年 12 月 21 日(火)
場所: 姫路市総合福祉会館 5 階 第 5 会議室
講師: 姫路市障害福祉課 難波係長、石本主事
参加者: 18 名
講演: 「姫路市障害福祉推進計画」(2021 年度~2023 年度)

出前講座終了後、参加者のうち希望者がつどい、年末のささやかな「茶話会」を行いました。



活動報告 第 3 回・第 4 回 かたらいの場の開催

【第 3 回】
日時: 令和 3 年 11 月 20 日(土)
場所: 姫路市総合福祉会館 5 階 第 5 会議室
参加者: 16 名

【第 4 回】
日時: 令和 4 年 1 月 15 日(土)
場所: 姫路市総合福祉会館 5 階 第 3 会議室
参加者: 15 名

会員同士の話し合いの機会をもっと増やして欲しいとの要望を汲み入れて、「かたらいの場」を 7 月から始めて、早くも 4 回になりました。参加者も増えてきており、繰り返し参加する方も多くなってきました。

時間は 2 時間に制限しています。当事者も家族も、胸の内に溜まったウミ・喉に引っかかったトゲ、何もかも吐き出せる場です! 勿論、困っている・相談したい事も。この場で出た話は一切口外しない事がルールです。是非、お越し下さい。

活動報告 2022 年 新年会

日時: 令和 4 年 1 月 15 日(土)
場所: 姫路市総合福祉会館 5 階 第 3 会議室
参加者: 15 名

第 6 波のコロナ禍で感染者が急拡大、感染防止対策の為に時間短縮と、久しぶりに企画した司波多聞氏のギター演奏会を中止して、ビンゴゲーム中心にしました。
楽しい時間に参加者一同満足しました!



当事者の声

ピアサポーターとして輝きながら前進・就職できた

統合失調症という病気と戦ってきて約 40 年になります。今私は 62 歳です。
負けなという気持ち・夢・希望・忍耐・努力を忘れないように頑張ってきました。19 歳で父、37 歳で母。令和 3 年に妹と約 20 年パートナーとして励ましてもらいながら介護をしていた大切な人 2 人を亡くしました。様々な経験をして今の私があります。

入院も 10 回、仕事も数回変わりましたが、よりよい生活のための努力の結果です。母が亡くなり、悲しむこと・考えることもできない状態になりましたが、保健所のデイケアに行きました。その後、B 型作業所・のじぎく工房に行きました。内職仕事と、ミシン・アイロンを使い製品を作ることもしていました。そして、就労移行支援事業所マイドリームからグループホームの生活支援員(世話人)として就職してまだ間もないですが、一生懸命頑張っていこうと決心をし、胸に刻み仕事をしています。お手本になれるようになっていければと思います。

朝に薬を飲んでます。グループホームにも入所、セカンドオピニオン(明石の病院)で SST や小物作りもしていました。辛い苦い茨の道も渡ってきました。楽しかった思い出(旅行)もあります。これからは、話せる場所や頑張れる場所が増えました。私の力が発揮できるように伝えられたらと思います。

ピアサポーターとして保健所職員・市役所・役場職員・PSW(精神保健福祉士)・主治医にお世話になりました。色々な方々のおかげで就職ができ嬉しく、感謝しています。ピアサポーターでありながら、私の悩みもひめかれんの人たちに相談や報告をしたりしています。私は人と話すのが苦手でしたが、仕事を始めて人とのつながり・コミュニケーション・チームワークが大切だとわかりました。皆さんもいろいろな人と話してみましょ。これからも感謝の気持ち(ありがとう・よろしくおねがいします)を忘れず前進していきます。ひすいの友とクリスタルの会(ピアサポーター)、レクリエーション介護士 2 級を活かしていきます。ご協力ご指導をもらい、リハビリに向けて頑張り、心の傷がわかる、当事者(ピア)で輝きながら、ステップアップを目指していきます。(岩田 典子)

行事のお知らせ 2022 年度 医師との相談会

日時: 令和 4 年 3 月 5 日(土) 13:30~15:30
場所: 姫路市総合福祉会館 5 階第 1 会議室
講師: 特定医療法人恵風会 高岡病院 山崎敦史 医師

題目「精神疾患の当事者および家族の医療上の悩みと疑問に答える」



事前に相談したい内容を出していただき、その質問に回答して頂くとともに、当日会場での質疑応答にも対応して頂きます。是非、ご参加ください。