

精神障がい者相談コーナーからちょっとアドバイス!!

～双極性障害で悩んでおられる方へ～

『双極性障害』とは、とても気分がよく活動的な時期と抑うつの時期を繰り返す病気であることは、ご存じの方も多いと思います。

お世話になっている先生に躁の時期とうつの時期についてお聞きしました。先生のお話は「躁の時期に活動し過ぎると抑うつ状態が重くなるため、うつ状態から躁状態になりかけた時に活動し過ぎないことが大切だ」ということでした。

私の場合は、抑うつ状態の時に動けない分、活動出来始めると『動ける時に動かないともったいない』と思い、ついつい過活動になっていました。そして、先生がおしゃった通り抑うつ状態では消耗し、まったく動けない状態の繰り返し。当然のことと言えば、当然のことですが、双極性障害では、まずは波を小さくすることが大切だと言われていますね。

みなさんも少し心かけて見られてはどうでしょうか。

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)



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	姫路市千代田町字ハ木 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
NPO法人 ばれっと	就労継続支援B型	のじぎく工房	姫路市大黒壱丁町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
		みなみまちげんき	姫路市南町 16 ITD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	いすみの森	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

ひめかれんを応援してくださる
賛助団体会員への入会をお願い致します

- 社会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
- 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

- 株式会社坪田工務店 様
 - 表 瓦 株式会社 様
 - 十字屋刺繍有限会社 様
 - 平野屋米穀店 様
 - 神昌クリエイト株式会社 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55号



「やりがいを感じています」

理事・家族部会長 井口政明

ひめかれんのお手伝いを始め、早一年が経ちました。

ひめかれんとの縁は、長男が高岡病院にお世話になった事が切っ掛けで知り、数年にわたり各種行事に参加させて頂けたことです。

そんな中、松尾前理事長から手伝って欲しいと声が掛かり、理事として家族部会長を気楽に引き受けました。ところがやり始めると、活動範囲の広さや奥の深さ・関連組織や人脈の広さ等、初めて経験する事・知る事ばかりで自分の無知さ加減を思い知りました。

三木理事長はじめお世話頂いて来た役員の方々に頭が下がります。感謝・感謝！

残念なことに、今の日本の中で、兵庫県そしてこの姫路エリアで、精神疾患を抱えた当事者・その家族の方々の悩みは深く重いです。ひめかれんが必要とされています。その声に何とか応えたいと、微力ながら勉強しつつ努力を続けています。

この一年を振り返ると、コロナ禍の最中での活動を強いられたことから、例年と違う対応を余儀なくされました。初めての事ばかりで手探りの連続でしたが、皆さんに助けられ何とか行事を行ってきました。

大きな出来事が、二つあります。一つは、運動会に代わる“初めての文化展”的開催でした。ゼロからのスタートで、施設会員の熱意で実現出来ました。当事者・利用者への想いを感じた次第です。

そして、「つながり UP 文化展準備委員会」の水尾さん・荒木さんのリーダーシップが素晴らしかったです。

二つ目は、“かたらいの場”的開催でした。これこそ会員の皆様が求めていた事では無いのかと、始めてから思知らされています。参加される皆さんは、熱く重いです。深い悩みを抱えています。

吐き出せる場が有ったら良いと通って来てくれます。前任者からの申し送りですが、やりがいを感じています。今年度も制約の多い中でのスタートですが、知恵を絞り前向きに取り組んで行きます。

皆様からのご支援、宜しくお願い致します。

家族の声

～私の息抜き～

これを言ったら琵琶湖に行けなくなる。のど元まで出ている言葉をグッと飲み込む。ホントは怒りたいのに笑顔で話す。これは自分のやりたいことをやるために術(すべ)だと思っている。

言ってしまってはおしまいだ。怒ってしまっては大変なことになる。精神を患っている当事者の娘との対応の仕方であり、学んだことでもある。そうすることでやりたい事がやれ、自分の心が落ち着く。心が落ち着くことで、娘にも、その他の家族にも優しく平常心で接することが出来る。

娘が発症した13年前はそうではなかった。

一生懸命自分だけで何とかしようと思っていたし、出来ると思っていました。しかし、何ともならないことを学び、たくさんの人に

助けられ、支えられて今の穏やかな生活があるように思う。

大好きな琵琶湖湖畔を歩き、友人とお茶を楽しみ、

畠仕事にいそしみながら日々を送ることに感謝しています。

右の写真は、毎月歩いている琵琶湖です。とても良い景色です。

(記:M・M)



ひめかれん会員・賛助会員募集

◆会員◆	個人年会費	一口 2,000円
◆賛助会員◆	個人年会費	一口 2,000円
	団体年会費	一口 10,000円
	施設年会費	一口 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

2022年度通常総会開催される!!

日 時：2022年5月23日(月)
場 所：姫路市総合福祉社会館5階第1会議室
出席者数：合計80名
(内訳：出席者20名、書面表決者43名
委任状提出者17名)

コロナ禍が少し落ち着き、今年度は3年ぶりに集まっての通常総会を開催しました。

総会後に「こころの病家族教室」(主催ひょうかれん)の講演会を予定していた為、会員以外の傍聴者も多く、感謝でした。今回は役員改選期ではなく、右記の審議事項を異議なく承認していただき、無事終えることが出来ました。

2022年度 中播地区・こころの病家族教室 (主催:ひょうかれん)

昨年度の通常総会後の講演と1月に計画していた「こころの病家族教室」(どちらも講師：中谷恭子氏)がコロナ禍で順延していましたが、今回、皆さんからの要望に応えるため、無理をお願いをして、この講演が実現しました。主催者として、「ひょうかれん」新銀輝子会長に三木市から来ていただき挨拶を頂きました。

続いて中谷恭子氏から「誰もが地域で自分らしく暮らすために」と題しての講演を聞きました。県立淡路病院・県立光風病院と現在の勤務先での長年の経験談や臨床心理師、公認心理士としての体験談からの分かりやすい話に、出席者一同聞き入りました。

第5回姫路市議会議員

精神保健福祉勉強会開催

主催：「姫路市議会精神保健福祉研究会」

昨年11月に設立された「姫路市議会精神保健福祉研究会」の研修会でもある「精神保健福祉勉強会」が開催されました。

今回は、年度最初の「研修」とのことでの講師に社会医療法人恵風会（高岡病院グループ）の長尾卓夫理事長・院長を講師にお招きして「精神障害者」と題してご講演をして頂いた。1時間10分に亘る熱演でした。先生は、50年もの間精神医療に携わり、豊富な経験からのウンチクの有るお話をしました。先進国の中での日本の立ち位置が如何に低いかを思い知った次第です。

精神障害者は、働けない境遇の方が多く、それをベースにした福祉行政が遅れているとの指摘には共感を覚えました。議員先生方の、今後の活躍に期待したいと思います。

今年も株式会社平井工業様から 寄付金を頂く！

11回続けて頂いた「姫路こころの障害者自立支援チャリティーゴルフ大会」が、長いコロナ禍でここ3年連続中止となりました。しかし、この中止の期間も、毎年(株)平井工業様より、多額の尊いご寄付を頂きました。今年も5月19日に頂き、ただただ驚きと感謝でいっぱいです。

「ひめかれん」の活動のために有効に活用させていただきます。

審議事項

- 議案1 2021年事業報告
- 議案2 2021年度会計報告及び監査報告
- 議案3 2022年度事業計画(案)
- 議案4 2022年度予算(案)
- 議案5 議事録署名人の選出



ひめかれん加盟施設紹介



のじぎく工房は
どんな施設ですか？

2001年に小規模作業所として開所し、2009年に就労継続支援B型事業所に移行した定員15名の通所施設です。

どんな作業をして
いるんですか？

医療用品の縫製を行っています。それ以外にも依頼があればいろいろ縫います。金属部品の内職作業もあります。

縫製作業って
難しくないの？

縫製作業の経験のない方がほとんどだし、裁断、アイロン、たたむなどミシン以外の作業もあるので誰でもできますよ！



住所：姫路市大黒堀丁町3番地 有川ビル3-C
<http://nojigikukoubou.wixsite.com/palette>

第6回 かたらいの場

日 時：2022年5月21日(土)13時～15時
場 所：姫路市総合福祉社会館5階第5会議室
参加者：17名

昨年7月に始めて、早や6回目にになりました。毎回、参加して良かったとの声を聞くと主催者としては大いに励みになります。この場を上手く活用して、日頃の思いを吐露してみませんか。

えんじえる会施設長就任のご挨拶

この度、前施設長の退任に伴い、4月1日より「えんじえる会」の施設長に就任致しました、水尾文子でございます。「えんじえる会」は、ご家族や地域の皆様のおかげで昨年25周年目を迎えております。前任者から受け継いだ心を大切に、微力ではございますが、共に働く職員と、ご利用者様、ご家族様に喜んでもらえるよう、誠心誠意努めてまいりたいと思います。何卒、皆様の温かいご支援とご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

東播磨・淡路地区 精神保健福祉研修会に出席して

日 時：2022年2月9日(水)
場 所：明石市勤労福祉社会館2階多目的ホール
講 師：やきつべの径診療所 夏苅郁子医師
出席者数：約60名 ひめかれん3名参加

- 先生自身が精神疾患当事者。母親が統合失調症だった。医師になれたのが奇跡的!!
- 精神疾患について世間の人が恐ろしいと思うのは、病気のことを知らないから。学校で教えないから分からないだけ。
- 発病原因は、遺伝要因+環境要因+偶然要因、誰のせいでも無い。
- 治療回復は、人薬+時間薬+服薬。
- 人薬は具体的な生活支援+善意ある無関心。丸ごとの善意(抱え込みは)は、治療にならない。

—印象的なお話をいたしました！

日帰りバス旅行を開催！

日 時：2022年6月7日(火)10時～16時30分
行き先：道の駅・但馬楽座(やぶ温泉)
参加者：28名

昨年に引き続き今年も施設見学会を中止にしたので、会員間の懇親の場作りとしてバス旅行を計画しました。

コロナ禍の中、外出もままならず、参加された会員の皆さんには、和気あいあいとして会食を楽しみ、ユックリと温泉に浸かり、リラックス出来た様でした。



家族部会バス旅行・集合写真

美味しい昼食の会席の場

公益財団法人姫路十字会様より 助成金を頂く！

新型コロナウイルス感染防止対策のため、「非接触式自動センサー(消毒噴射機付)と事務所用スチールキャビネットなどを購入させていただきました。感謝！！

