

精神障がい者相談コーナーより 病気の理解(5) ～お薬の服用について～

60号でお薬の服用についてお話させていただきましたが、今回は双極性障害の当事者である私の服薬の継続が困難な体験についてお話させていただきたいと思っております。

私は、うつ状態の時に頑張らないと薬が飲めないことが多いのですが当事者の皆さんはいかがでしょうか？
うつ状態の時は、身体を起こすことさえしんどくて、起き上がれば取れる所にある薬が取れない…となるのです。でも、飲まなければ余計にしんどくなることが分かっているので、起きられない自分と格闘します。今は、お薬カレンダーを使い、薬と水はベッドの横に置いていますが、それでもしんどいことがあります。
私は、1日4回一度に何種類かの薬を服用していますが、ええっと…朝はこれと、これと…とシートから出していると混乱することがあります。そこで、一包化(いっぽうか)という方法で薬の処方をお願いしています。一包化とは、主治医が正しい服薬が困難なおそれがあると診断された場合、(例えば、飲み間違い)処方箋に一包化の指示を出して下さいます。薬局は、その指示に従い、朝は朝、昼は昼…とその時に服用する薬を一袋にまとめて処方して下さいます。調剤料は少し高くなることもあるようですが、私の場合服薬がかなり楽になりました。

服薬の継続を負担に感じておられる方は、一度、主治医と相談されてみてはいかがでしょうか？

(ピアサポーター：池田 裕美)

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	姫路市串崎1-4-7	☎/☎ 295-9360
NPO法人 えんじゅる会	地域活動支援センターⅡ型	短期支援センターえんじゅる	姫路市大津区天満984-1	☎ 236-1078
	就労継続支援B型	グリーン		☎ 280-4035
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 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101号	☎/☎ 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	☎/☎ 283-7522
		書写作業所	姫路市書写175-11	☎/☎ 267-0661
	地域活動支援センターⅡ型	ワークスノバ田寺	姫路市田寺8-13-46	☎/☎ 293-1855
社会福祉法人 愛光社会福祉事業協会	就労継続支援B型	みなみまげんき	姫路市南町16 ITD南町ビル2F3F	☎/☎ 284-2408
		スワン	姫路市打越1342番地6	☎ 268-0760 ☎ 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 ☎ 289-5586
	就労継続支援B型	リトリートフィールド	姫路市山田町牧野619-1	☎ 090-5060-5017 ☎ 228-8232
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
社会福祉法人 尚栄会	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
合同会社IMT	就労継続支援B型	IMT	姫路市西二階町41	☎ 280-1488

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

- ・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
- ・阿比野建設株式会社 様
- ・株式会社 坪田工務店 様
- ・菊川荒木内科心療内科
- ・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
- ・表 互 株式会社 様
- ・十字屋刺繍有限公司様
- ・平野弘子様
- ・神昌クリエイト株式会社 様
- ・NPO法人 ラーフ・ウッド福祉会 様
- ・株式会社 井上鉄工所 様
- ・株式会社 ノバック 様

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

- ・有限会社 フレンド商会 様
- ・美樹工業株式会社 様
- ・セキスイハイム山陽株式会社 様
- ・株式会社 アカシカ住宅 様
- (新規加入)
- ・小原直人様
- ・社会福祉法人 幸 様
- ・濱中製鋼工業株式会社 様

[順不同]

なお、賛助団体会員として協力して下さっているが、会社名、医院名、個人名を匿名にしておられる方もあります。

ひめかれん

第61号

発行日 2024年6月30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



『会員の皆さんと手を携え、支援の輪を広げよう!』

理事・家族部会長 井口 政明

令和6年度が始まりました。今年度も、宜しくお願い致します。

本会発足以来、多くの支援者に恵まれて、「ひめかれん」は26年間活動を継続してきました。精神障がい者が肩身の狭い生活を強いられている中で、多くの支援者に賛同して頂いていることは、この上ない財産です。

本会は、「個人会員」「施設会員」「賛助会員」から構成されています。嬉しいことは、近年この賛助会員が増えてきていることです。これから更に、この輪をより大きなものに

出来るよう、活動の充実を図りつつ、理解者の拡大を図っていきたく思います。何卒宜しくお願い申し上げます。

昨年、夏苧郁子先生をお呼びして講演会を開催しました。多くの参加者が来られ、感激しました。「日本の精神医療の遅れ、それを変えて行くことへの期待」その大きさを感じた次第です。

その中で、精神疾患の真の原因を究明して、治療薬・治療方法を確立する研究が少しずつ進んでいることを伺いました。しかしながら、日本ではこの取り組みを行う研究機関はごくわずか、国からの予算も海外とはけた違いに少ないそうです。先進国日本で、遺伝子解析の取り組みの規模が世界から大きく後れを取っている状況が残念でなりません。

原因究明は、「当事者・その両親」から提供して頂いた“血液”または“唾液”から、遺伝子の解析を通して発病原因を調査します。一人の検体を解析する費用が検査様式によっては数十万円、そして長時間の労力が必要です。原因解明には、我々が想像する以上に莫大な費用と時間が掛かります。しかも、この研究に取り組んでいるのは名古屋大学精神科を中心とする少数の研究機関だけです!

何としたことでしょうか、我が国の本気度が試されています。

(これからは、夢の話)

我が国の研究者が、精神疾患の発病原因を解明し、その治療薬が開発される!

試行錯誤の経験則処方から解放され、個々の当事者に合った処方が施され、寛解から治癒へと劇的に展開されていく。新時代の到来、正夢になって欲しい…。

当事者の声 (就労継続支援B型マイドリーム所属)

徳地 道也 (夫)

20歳の時に“てんかん”を発症。発作が酷かったのですが、結婚して徐々に発作の回数が少なくなり、妻を支えられるようになりました。妻も精神の病気があり、お互いに支え合って暮らしています。

徳地 眞美 (妻)

私は、刺繍をするようになって、約10年になります。私の作品は、クロスステッチで、布に糸をクロスして刺しています。ただひたすら、クロスステッチを繰り返していきます。毎日刺繍をすることで、“継続力”“忍耐力”がついたように思います

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、ご協力をお願い致します。

会費

- ◆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 ⇒ 00940-3-196771
- ・他銀行から郵便局 ⇒ 郵便局口座番号 099支店 普通 0196771
- [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

『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。

2024年度こころの病家族教室

日時：2024年5月27日(月)14時～16時

場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室

出席者：69名

昨年度はキャリアサポートセンター姫路の川上管理者から「障がい者の就労支援サービス」について概要説明とひめかれん施設会員から当事者4人による「～わたしはこうして元気に働いている～」の「就労体験発表会」を開催しました。今年度は、「ひめかれん会員3人から家族の体験談」を聞きました。



ひめかれん理事 3. 家族部会長 井口 政明氏

“息子の発病から
20年の軌跡”



- ・統合失調症を発病してはや20年
- ・昨年、漸く民間アパートでの一人暮らしが始まる
- ・訪問看護を週二回受けており、安心して見ている
- ・一人暮らしを始められたのは、家族ではなく、外部の支援者が背中を押してくれたからこそ
- ・32歳で発病、離婚して親との同居生活が始まった
- ・本人は、病と親に振り回されて疲弊、三度の入院を体験する
- ・両親は、病気を理解せず本人を苦しめ、共依存から自らを苦しめ続けて、辛い生活を送る

2024年度 通常総会開催される

日時：2024年5月27日(月) 13時～13時50分
場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
出席者数：合計81名
(内訳：当日出席25名、書面表決31名、委任状提出名25名)

今年度の通常総会は、昨年度同様に会員の皆さんに出席して頂いて下記議案を審議していただきました。山本寿子副理事長の司会によって、2023年度の事業報告・会計報告および監査報告、2024年度の事業計画(案)・予算(案)等の「審議事項」をすべて異議なく承認していただきました。今年度は役員改選の年ではないため、昨年と同じ理事7名・監事1名の体制で頑張ります。ご支援ご協力をよろしくお願い致します。

「ひめかれん会員家族の体験談」

1. ひめかれん前理事長 松尾 享氏

“息子の発病からの葛藤
親亡き後を見据えて”



- ・統合失調症発症から、治療をめぐる葛藤
- ・定年後Uターンに踏み切り息子のリハビリに注力
- ・一人暮らしの生活を目指し、当たり前の日常生活に必要なことを体験する
- ・成年後見人制度の活用を検討中

2. ひめかれん会員 下村 真代氏 (一般社団法人 wreath 代表理事)

“母親の発病から、
予期せぬヤングケアラー
の経験者となった”



- ・母親が、中学1年生頃から17年間入院
- ・中学3年生の頃には父親も入院し、親不在のなか兄と二人での生活を余儀なくされる
- ・いわゆるヤングケアラーを経験する
- ・同様の立場で悩み苦しむ方の力になれたらと体験を発表した



三氏からの講演後、参加希望者が集い「ざっくばらんな懇談会」を行いました。

訃報：あまりにも突然の 濱中美喜子さんご逝去



当会施設会員の「姫路こころの事業団」と「一般社団法人わくわくねっと(3/31付退会)」の理事長だった濱中美喜子様が2024年3月6日急逝されました。ここに生前のご厚誼に深謝いたすとともに、謹んでお知らせいたします。濱中様には「ひめかれん」活動を積極的にご支援を頂きました。とりわけ姫路市の経済界、医療福祉及び各界多数の方々へ呼びかけて11回続いた「姫路こころの障害者自立支援チャリティゴルフ大会」や多くの講演会開催に尽力していただきました。直近でも、多くの賛助会員会社が増える様にと、陣頭に立って走っていただきました。感謝に堪えません。大変残念です。

ひめかれん加盟施設紹介

「なりたい自分」を応援！



外観
緑が豊かで徒歩5分！
近くには商業施設もあります。



豊富な実習先
利用者様の希望に沿った実習先を提供しています。職場での実習・体験を通じて働くことについて意欲を持ち、一般就労の可能性を引き出します。

しらすぎ障害年金
相談窓

年金の専門家でもあり自ら福祉施設を運営しており、障害についても専門家です。親切、親身、わかりやすいサポートに専門スタッフが相談にのります。

就労移行支援・就労定着支援
株式会社 MPS

マンパワーサポート姫路

- ・マンパワーサポート姫路では、利用者様に就労に必要な知識及び能力向上のための訓練、求職活動に関する支援を行います。
- ・雇用・労働の専門家 社会保険労務士
- ・キャリア形成の専門家 キャリアコンサルタント
- ・障がい福祉の専門家 社会福祉士
- ・精神保健福祉士等が利用者様の就労を徹底サポートを行う専門家集団です。
- ・国家資格保有者の講義や各業種で活躍されている方々の特別講義。
- ・「集中力」「持続力」「作業遂行能力」を養うための作業訓練などカリキュラムも豊富にそろえています。
- ・ご興味・関心を持たれた方はぜひお問い合わせください。

Instagramも随時更新中！



マンパワーサポート
姫路



しらすぎ障害年金
相談窓口

住所：姫路市船場新町1丁目8番地2 A-110
TEL：079-262-6567
FAX：079-262-6547
E-mail:manpowersupport@kzf.biglobe.ne.jp

嬉しいお知らせ♪

5月16日に「濱中製鎖工業株式会社」に訪問し、応接室で濱中副社長様と西木裕子様と会って話をする機会がありました。その中で「母の遺志を継いで今後も「姫路こころの事業団」の2つの事業所「サンキャッチャー」・「リトリートフィールド」を支援して行きたい。また「ひめかれん」にも賛助団体会員として加入します」との嬉しい話を聞きました。感謝です！！

・行事のお知らせ・

2024年度 第91回家族のつどい 「医師との相談会」を2年振りに開催

日時：2024年7月10日(水) 13時半～16時
場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
大会議室ですので、多くの方の参加を！
講師：姫路北病院副院長・竹内克史先生
参加者：どなたでも参加可能です
参加費：無料
内容：ミニ講演会「演題は検討中」ご期待下さい
参加希望者から、事前に提出して頂いた相談内容(質問)に答えて頂きます。
当日も、時間の許す限りお受けします

2024年度 第90回家族のつどい 家族会交流・バス旅行

日時：2024年6月30日(日)10時～17時頃
場所：明石市総合福祉センター本館、明石魚の磯散策
参加：明石ともしび家族会、ひめかれん参加者

昨年に引き続き、家族会交流を企画しました。明石ともしび家族会は、月例会・毎月の様に企画する講演会やイベント・B型作業所も運営しています。播磨地区内でも、大変活発な活動をしている家族会で、ひめかれんの今後の活動に参考に成ればと思いを企画しました。

2023年度中・西播磨地区 精神保健福祉研修会(主催:ひょうかれん)

日時：2024年8月23日(金) 13時～15時半
場所：福崎町文化センター 大ホール
講師：県立ひょうごこころの医療センター
精神科部長(児童思春期)・渡邊敦司医師
演題：「思春期に発症しやすいこころの不調とその対応について」
参加対象：どなたでも参加可能、申し込み不要です。
参加費：無料