

## 精神障がい者相談コーナーより 〈私の体験談〉

このコーナーでは病気の症状や薬の服用についてお話をいただいておりますが、当事者である私の体験や現在に至る経緯について聞きたいというご意見をいただきましたので、しばらく体験談をお話させていただきます。

私は20年程前にうつ病を発症し、数年後に双極性障害の診断を受けました。等級は2級です。それに加え2年程前に乳がん、1年程前には腰のヘルニアを患いました。乳がんは非常に悪性度が高いと言われ、ヘルニアは3回手術を受け金属で固定していただきましたが、感覚異常や痺れといった後遺症が残りました。これだけでも持て余すレベルですが、加えて母は認知症、弟は身体障害者でほとんどベッド上生活です。けれども、私の気持ちが落ち込む事はありません。気丈だ！と言われますが、無理に明るく振舞っているわけでもないのです。何故？どうして？ここに関心を持っていただいたのですが、次号よりお話しする私の体験が何かのお役にたてば…と思います。

(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)

## ひめかれん加盟法人施設一覧

法人名	施設の種類の	施設名	住所	TEL
1. 社会福祉法人さぎ福祉会	就労継続支援 B 型	さぎ草共同作業所	姫路市千代田町字八木 712-1	☎ 260-7748
2. NPC 法人 未業輪	就労継続支援 B 型	京口共同作業所	姫路市城見町25 城見プラザ101	☎ 283-2690
3. 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
4. NPC 法人 えんじえる会	<本部>		姫路市大津区天満 984-1	☎ 236-1078
		・地域活動支援センターⅢ型：えんじえる ・就労継続支援 B 型：グリーン (HP 参照)		
5. NPC 法人ばれっと	就労継続支援 B 型	のじぎく工房	姫路市大蔵町丁3 有川ビル3-C	☎ 223-2808
6. NPC 法人 はりま福祉会	<本部>		姫路市野見上野町 1-1-6 中津ビル 3C1	☎ 224-0185
		・地域活動支援センターⅢ型：みなみまげんき ・就労継続支援 B 型：しらすぎ作業所、作業所はりまっ子、ワークスノバ田寺 (HP 参照)		
7. 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
8. NPO 法人 姫路こころの事業団	<本部>		姫路市白浜町甲 740-206	☎ 247-0250
		・就労継続支援 B 型：リトリートフィールド、サンキャッチャー (HP 参照)		
9. 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
10. NPO 法人フリースペース都生海	就労継続支援 B 型	いずみの森	姫路市忍町 100 番地	☎ 227-3342
11. 社会福祉法人 尚葉会	就労移行支援	むれ咲き	姫路市南新家 1 番 1 号 HMG ビル 1 階	☎ 290-8080
12. 合同会社 IMT	就労継続支援 B 型	IMT	姫路市西二階町 41	☎ 280-1488
13. NPC 法人 ラーフ・ウッド福祉会	<本部>		姫路市河間町 24	☎ 283-5222
		・就労継続支援 B 型：ラーフ・ファイブ、ラーフ・チャレンジ、ラーフ農園 ・就労継続支援 B 型：生活介護 ラーフ・ウッド、ラーフの森 ・共同生活援助：ラーフの郷 (HP参照)		

## 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
- ・表瓦株式会社様
- ・十字屋刺繍有限公司様
- ・平野屋米穀店様
- ・神昌クリエイト株式会社様
- ・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
- ・株式会社アスカ住宅様
- ・小原 直人様
- ・社会福祉法人 幸様
- ・濱中製鎖工業株式会社様
- ・株式会社 ベンハウス様

[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63号



## 『おかあちゃん、こんな僕やけど産んでくれてありがとう』

理事長 三木 章弘

年末1冊の本を読みました。その本は日本福祉大学・青木聖久教授の著書です。題名は「おかあちゃん、こんな僕やけど、産んでくれてありがとう」(藤ペンコム発行)です。この本には精神障がいがあるひとの15家族の軌跡が書かれてあり、ご家族の苦難の人生と人間愛豊かな内容で大変感銘を受けました。是非、皆様方にお勧めいたします。

それから早や2か月が過ぎました。日々の過ぎ去るのは早いですね。

ところで、今年は年明け1月10日午後日本福祉大学教授の青木聖久氏をお招きして講演会(83名参加、(詳細裏面記事)を姫路市総合福祉会館で開催できました。当日は「姫路市市議会精神保健福祉研究会」の第7回勉強会も開催され、青木教授には連続しての2講演となったが豊富な体験談を含めた内容の濃いお話でした。

続いて、翌週17日には「第4回つながりUP文化展」を開催(176名参加、裏面詳細記事)でき、参加者一同大いに楽しみました。新しい年度は、こうした講演会・研修会や「かたらいの場」「家族会交流会・バス旅行」「つながりUP文化展」など会員家族、当事者と地域の皆さん方の交流の場を、今まで以上に企画しながら、姫路市が目指す「障害のある人もない人も、ともに生き、ともに輝くまち「ひめじ」」を築き上げるために、福祉行政機関や他の福祉関係団体とより深く連携しながら、活動を推進していきたいと思っております。

こうした活動ができるのは、多くの賛助団体会員(個人の賛助会員も含む)の皆様を支えられていることを感謝しています。また、当団体では活動資金とともに団体の役員・事務局長・事務職員(全員ボランティア)の後継者人材を求めています。私は年老いてきていますが、まだまだ「主がお入り用なのです。」と頑張っています。是非、当会のため続けてご支援・ご協力をお願いします。

## 当事者の声 (就労継続支援 B 型 のじぎく工房・佐々木 優華子)

精神疾患を発症して11年。B型作業所に通って、8年になります。訪問看護、病院のデイケアを利用しながら、毎日作業所に通っています。作業所では、主にミシンの作業をしています。

4年前に結婚し、今は家事もこなしながら、病気になる前にやっていた保健師、養護教諭(学校の保健室の先生)の経験を活かし、ピアサポーターとしても活動しています。ひめかれんには火曜日の午後、事務所に行き、みなさんからの相談にのらせてもらったり、家族部会のお手伝いをしたりしています。

また時には、姫路市保健所の精神保健福祉士さんと一緒に、病院の長期入院の患者さんのところに行き、お話をさせていただいたりもしています。

これからも体調に気をつけながら、いろいろなところで活躍して行きたいと思っています。

## 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  
法人年会費 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。



### パネル展示の様子

今年は39点が出品されました。どの作品にも思いや力が込められています。

## 第4回 つながりUP 文化展

2025年1月17日(金) 10:00~15:30  
姫路市総合福祉会館にて開催  
参加者は176名

パネル展示では、今年も加盟事業所・姫路市保健所・障害福祉課・ひめかれんの計18枚が展示されました。

来場者には6事業所から出品された記念品をおひとつプレゼント。前回まではスイーツでしたが、今回は雑貨の出品もありました。

新規加盟の「ラーフ・ウッド」のパネルも加わりました。

### 作品展入賞作品

- 1位はピースアート作品。小さなピースを、なんと121,000個も貼り付けて、縦70cm×横164cmの作品に仕上げられています。製作期間200日！額も自作！とにっこり！の一言！！
- 2位は刺繍作品。こちらも細かい作業を繰り返し、8カ月を費やして製作されています。
- 3位(左)は粘土アート作品。材料は百均のもので製作されたぞうり。リアルでかわいいです。姫路市健康福祉局長賞(右)は編物のベストが選ばれました。こちらも力作です。

姫路市健康福祉局長賞

他にもバターゴルフのコーナーがありました。

輪投げ

卓上カーリング

ゲームコーナー

腹話術

血回し

腹話術では、藤原曜子さん(上)と藤井暁子さん(左)による美しいトークがくり広げられ、血回しでは信田繁雄さん(右)のレッスンを受けてながら、みんなで血を回しました。

## みんなねっと 近畿ブロック講演とシンポジウム家族の集い in兵庫2024 が開催された!!

日時: 11月23日(土)  
場所: ピフレホール(神戸市長田区)  
会場: 出席者160名、視聴者180名、合計340名  
内容: 基調講演 講師・夏町郁子医師(精神科医)  
「より良い精神科医療を目指して、私が取り組んでいること～当事者・家族・精神科医の3つの立場からの挑戦～」

<シンポジウム>  
「精神科医療の未来を皆で考えよう」  
宮軒将氏(兵庫県精神科病院協会副会長)  
北岡祐子氏(兵庫県精神保健福祉士協会会長)  
夏町郁子氏(精神科医)  
新銀輝子氏(兵庫県福祉家族連合会会長)  
南部和幸氏(同上 副会長)

## 姫路市議会議員 精神保健福祉研究会・勉強会の開催

日時: 1月10日(金)13:00~15:00  
場所: 姫路市役所議会棟3階 議会会議室  
講師: 日本福祉大学教授 青木聖久氏  
出席者数: 34名(姫路市議会議員20名参加)  
(福祉総務課2名)(障害福祉課2名)  
(保健所2名)(ひめかれん5名)  
(姫路地区手をつなぐ育成会3名)

講演題: 「精神・発達障害がある人の医療費助成(福祉医療)～仕組みと実態及び課題を中心として～」



## ひめかれん 青木聖久教授・講演会開かれる

日時: 1月10日(金) 15:30~17:30  
場所: 姫路市総合福祉会館5階第1会議室  
講師: 日本福祉大学教授 青木聖久氏  
出席者数: 83名

講演題: 「障害がある人がより良く暮らすための応援団～人・場所・制度やサービスという社会資源の活用～」

<感想>  
「具体例の話で聞きやすく、楽しく聞くことができました。」「より良い制度がいっぱいある。もっと知り、もっと活用しよう。」と熱く語っていただきました。



## 姫路市精神保健 医療・福祉連絡会の開催

2024年度も姫路市精神保健・医療・福祉連絡会が1月16日姫路市保健所5階会議室で開催されました。

参加者は姫路市内の保健・医療・福祉の関係機関から18名が参加しました。この会議は、近年「精神障害者」を取り巻く環境が多様化し、より個々に応じた支援が求められるなか、姫路市内の関係機関がより連携強化していく目的で開催されています。

今回は「各機関での主な取り組み状況」「退院先の住居の確保」「家族の理解」「直接支援する人の人材育成」等について意見交換が行われました。

## 家族部会 年末懇親会

年末忘年・クリスマス・懇親会 19名参加

12月14日(土)午後、参加者各人から、今年を振り返って「良かったことを一言ずつ」発表。

後半は、会員で支援者でもある司波多聞氏のライブを中心に、楽しく愉快地、大声で歌を歌いました。

多才な司波さんに感謝です！これぞ忘年の会でした。

## 家族部会 新年親睦会

新年会・第22回 かたらいの場 19名参加

1月25日(土)午後、新年最初のかたらいの場を開催、今年の抱負・初夢を語り合いました。

後半は、楽しいビンゴゲーム大会をしました。お茶菓子に舌鼓を打ちながら、賞品に一喜一憂、笑いと歓声に包まれた、日頃のうっ憤を吹き飛ばす機会に成りました。

## 姫路十字会様より助成を受ける。

2024年度も助成金の交付を受けました。

パソコンがWindows11へ自動更新ができないため1台の買い替えを実施します。

また、書籍棚整備のため、新しい書棚を購入します。毎年ありがとうございます。

## お知らせ 第23回 かたらいの場

日時: 3月22日(土)13時~15時  
場所: 姫路市総合福祉会館5階 第3会議室  
参加対象: どなたでも参加可能、参加費は不要  
\*今回は、高岡病院・精神保健福祉士さんにお越し頂き、アドバイスを頂く予定です。  
\*日頃溜まったうっ憤、悩みや相談事など、何でもOK!  
お茶菓子を用意して、お待ちしております。

## 2025年度 ひめかれん総会 および「家族のつどい」開催

日時: 5月26日(月)13時総会  
14時~16時講演会  
場所: 姫路市総合福祉会館5階 第1会議室  
講師: 高岡病院・精神保健福祉士 姫路北病院・精神保健福祉士  
演題: 当事者が、地域の一員として安心して自分らしく暮らしていける様に一精神保健福祉士として、どう支援し関わって行くかー

参加人員: 100名  
参加対象: どなたでも参加可能  
参加費: 無料