

鳥取 家族会だより

【発行者】鳥取県精神障害者家族会連合会

【事務局】〒680-0901 鳥取市江津318-1
鳥取県立精神保健福祉センター内
T E L 0857-21-3031
F A X 0857-21-3034

新型コロナウイルスの影響が全国で広がる中、緊急事態宣言が解除されたとは言え鳥取県でも「新しい生活様式」の実践が求められています。

そんな中でスタートした令和2年度ですが、鳥取県家連でも感染予防対策に取り組みながら工夫をして充実した家族会活動を進めてまいりたいと思っています。

今年度も、当会の活動にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

鳥取県精神障害者家族会連合会
会長 濱崎 智照

新型コロナウイルス感染予防のため 令和2年度総会を書面決議としました。

今年度の総会は書面決議とし、すべての議案は6月1日付で可決されました。

- ・ 第1号議案 令和元年度事業報告及び決算並びに監査報告について
- ・ 第2号議案 令和2年度事業計画及び予算(案)について
- ・ 第3号議案 会則改定について
 - ①役員改選について、現行では総会に於いては理事の承認のみだが、三役も併せて承認できるようにする。
 - ②顧問の役割について会則に明記する。

★令和2年度の主な事業計画★

研修会

- ・「精神障がい福祉研修会」の開催
- ・「精神障がい関係者研修会(旧三者合同研修会)」の開催

精神障がい者家族相談事業

- ・「精神障がい者家族相談ダイヤル」の実施
- ・「精神障がい者家族相談研修会」の実施

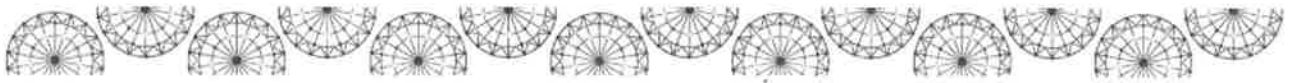
要望活動

- ・県及び各市町村への要望活動
- ・ハイヤータクシー・高速バス料金の割引適用を求める県内事業者への要望活動

広報啓発活動

- ・「鳥取家族会だより」の発行(年4回)
- ・若者向け精神疾患早期発見啓発リーフレット、県家連広報リーフレットの配布

*新型コロナウイルスの影響で実施や開催が変更される場合もあります。



第28回心の健康フォーラムに参加して

「お元気ですか？」と聞かれたら…

「元気ですよ」と返事が出来るように一日一日を健康に過ごしたいものです。

昨年12月に「心の健康フォーラム」(鳥取県精神保健福祉協会主催)の講演会「働く人のメンタルヘルス ～自分でできること、職場で出来ることを考える～」がありました。講師は、横浜労災病院の山本春義先生。勤労者メンタルヘルスセンター長である山本先生は、人の健康についての豊富な実績を基にお話をされました。その一部ですが報告させていただきます。

1. ストレス「1日決算主義」をやってみませんか？

どこの会場でも質問します。「自分は健康だと思う人、手を挙げてください」しかし、病気をしていなくても、なかなか手をあげられないのが現実です。

私たちの基本的な生活リズムは、ほとんど「週」単位だと思いますが、1週間分ものストレスは解消しにくいと思います。そこで、その日のあった事をその日に決算して、1つでも良かったことを心に入れて眠ることができればいいですね。

2. すべての働く人の「ストレスチェック制度」の勧め

- ①「一次予防」の目的、これは病気の予防をすることです。すべての人がメンタル不調になる可能性があるからです。自分のメンタルの点検です。
- ②「二次予防」は、病気の発症を早めに見つけ早期発見をすることです。
- ③「三次予防」は、休んだ人が復職したあと、また悪くなって再発することが多く、それを予防することです。

3. 「健康的なライフスタイル」の勧め

- ①「運動」 競技スポーツではなく、健康スポーツを。一日15分で良い、仕事から離れていい汗をかく習慣を持ってみましょう。
- ②「労働」 日々の活動に生きがいを感じていますか？自分の存在意識を感じる事です。
- ③「睡眠」 十分な睡眠は日中活動の源です。それは寝つきの良いこと、目覚めの良いことになります。
- ④「休養」 休養は心の潤滑油です。なるべく、長時間労働を控えることに努めましょう。
- ⑤「食事・対話」 なるべく30分程度の対話時間がとれるように努めましょう。朝食を抜くことは良くありません。

4. 「うつ」への自分への対応

- ・「うつ」は、怠けや甘えではありません。自分の脳が疲れていると自覚しましょう。
- ・そのために心のエネルギーを貯めることが肝要です。そんなとき、休養・栄養・服薬が必要なのです。
- ・ゆっくりして、無理をしないで焦らないようにしましょう。
- ・話せる人に自分の苦痛を正直に話してみましょう。
- ・自分の長所にも目を向けて、自分をいたわりましょう。
- ・ちょっとした変化でも褒めてあげましょう。(一日一善)
- ・少し余裕ができたなら「自然・植物・動物」に触れてみるのもいいですね。

どうぞ、皆さんが「いい一日だった」と思える毎日を過ごしてください。

家族会活動報告

鳥取市主催「精神保健福祉交流会」に参加して

令和元年度は、令和2年2月4日、鳥取市さわやか会館で開催されました。毎年、講演と当事者・支援者発表の後、参加者が小グループに分かれて交流を行っています。

- ① 講演：植田俊幸先生が「こころの健康・精神疾患や障がいについて」分かりやすく解説。
- ② 当事者等の発表：佐治ふれあい作業所の利用者3名が、作業所に辿り着くまでと作業所の生活、今の想いを話されました。
・温かい支援者のもと前に向かって進んでおられる3名の発表に感激しました。
- ③ 作業所全員による朗読：翻訳家池田香代子さんの「世界がもし100人のむらだったら」
・長い朗読でしたが、全員が力を合わせての朗読は素晴らしかった。
- ④ 「ほっとカフェの会」（居場所づくりの会）設立と活動についての発表。
- ⑤ グループごと交流：「誰もが安心して笑顔で暮らせる地域にするために」
・短時間でしたが、当事者・家族・民生委員・支援者で交流しました。

文責：鳥取市精神障がい者家族会長 市谷貴志子

岩美町・智頭町・若桜町家族会交流会によせて

岩美町の家族会すずらの会から声があり、地域的環境の同じような家族会が交流及び研修会をするということで、令和2年3月5日(木)若桜町保健センターで、岩美町・智頭町・若桜町家族会研修会を行いました。

当日は、相談支援センターサマーハウス精神保健福祉士の岡田亮子さんをお招きして「親亡き後を考えて、今できること」と題して講演していただきました。自立に向け親子や家族で話し合い、本人のできることを少しずつ増やしていくこと、生活を考え本人にできること支援が受けられることなどを考えていく事が大切。一番の心配はお金の管理など、困った時等に限らず相談できる人が一人でも多くいると今後の助けになります。

研修会後、3町の家族会で交流会を行いました。「病院の受診はどうしている?」「親は受診に同行している?」「主治医のドクターと話がしっかりできている?」など、受診に関わる話がありました。また当事者の方の参加もあり、親亡き後の生活、金銭管理、作業所の利用等について話されました。

少人数ではありましたが、日々感じていることや今後について有意義に話げできました。これからも機会が持てるようにしましょう、楽しく気兼ねなく何でも話せるように、と終了しました。

コロナウイルスの感染症が流行しつつある時期で交流研修会の開催をどうしようか迷いましたが、十分な換気、手指消毒など、また3密に注意しながら実施しました。コロナの状況を見ながら開催も検討していきたくと思います。積極的なご参加をお願いします。

文責：岩美町すずらの会 会長 濱崎智照



お知らせ

☆賛助会員募集 ～鳥取県家連の活動をご支援ください～

平素は県家連の活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。当会は、一般の方にも賛助会員としてご支援いただき活動の大きな力とさせていただいております。

つきましては、引き続き多くの方に賛助会員としてご入会いただき、当会の活動を支えていただきたくお願い申し上げます。賛助会員の方にはご希望により年に4回発行の本紙をお送りします。

入会申込書は鳥取県家連事務局にございます。
申込みは随時受け付けておりますので、皆さまのご協力を
よろしくお願いいたします。

賛助会費(年会費)
個人会員：一口500円



☆全国大会・中国ブロック研修会の開催中止について

今年度の「みんなねっと全国大会in宮崎」と「中国ブロック家族会研修会 広島大会」は新型コロナウイルスの影響で開催中止となりました



一人で悩まずお電話ください。

精神障がい者家族相談ダイヤル

相談専用ダイヤル

090-3880-3498

毎月第1・第3木曜日

13:00～16:00

★令和2年9月までの実施日★

7/2・16 8/6・20

9/3・17

- ・相談は無料です。(通話料は別途かかります。)
- ・秘密は固く守ります。
- ・相談は匿名でもお受けします。



次号に掲載する地域情報をお寄せください。

鳥取県内の各地域で開催する精神保健福祉に関する講演会・研修会・福祉イベントや、単位家族会・各事業所・作業所からのお知らせなどの情報をお寄せください。

なお、紙面に限りがございますので、お寄せいただいた情報がすべて掲載できない場合もあります。ご了承ください。詳しくは下記の鳥取県家連事務局までご連絡ください。

令和2年10月～12月開催の
講演会・研修会・福祉イベント...



皆さんからの情報をお待ちしています。

編集後記

今年は、思いもよらない事態が世界規模で起こり、今までに無いような戸惑いの日々が続いています。鳥取県では大都市ほどの規制は無いにしても、私たちの暮らしも変化を余儀なくされています。

でも、空を流れる雲や野に咲く花など自然に目を向けるとそこにはいつもと同じ営みがありホッとしますね。これからも少し窮屈な生活が続きますが、そんな小さな気づきを大切に暮らしていきたいと思います。

事務局 岡嶋

☆「鳥取家族会だより」に対するご意見ご要望や精神保健福祉の情報など下記までお寄せください。家族会に関するお問い合わせもどうぞお気軽に!

鳥取県精神障害者家族会連合会事務局

〒680-0901 鳥取市江津318-1

鳥取県立精神保健福祉センター内

Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034