

かけはし

かけはし 第六十五号
 (通巻六十八号)
 発行者 東胆振精神保健協会
 事務局 苫小牧市若草町二丁目二十一
 北海道苫小牧保健所健康推進課
 印刷発行 令和七年九月

巻頭言

ウトナイ病院における
 ピアサポ活動について

東胆振精神保健協会会長
 高木 果

地域精神医療の現場において当事者活動の重要性はすでに認識されて久しい。日本の精神医療もかつては入院治療を中心として動いており、また社会の抑圧や偏見も現在の比ではなく、入院して病状は改善したものの退院できず生涯を院内で過ごさざるをえなかった人々も少なくなかった。

当時は精神医療従事者の中には「病院の外側は偏見と抑圧が渦巻いているのだから、せめて病院の敷地内に楽園を築こう」という理念を追求した人もいたが、これもあまり賛同を得られなかった。多くの人々は辛くても世間で生活することを選んだからである。

精神医療に求められているのは病院の内側で完結する治療ではなく、地域で生活する人々を支援するための一連のシステムであることが次第に明確となってきたが、もともと入院治療のプログラムしか持たなかった精神病院が活動の軸足を地域に移してそこで障がい者を支援していくというのは相当な無理難題であった。

当法人でも植苗病院時代から訪問看護や援護寮、就労支援事業の立ち上げなど地域精神医療体制の構築に向けて様々な試行錯誤を行ってきたが、こうした流れの中で当事者活動と連携していったのは自然な流れであった。

具体的には平成22年8月、苫小牧地域生活支援センター長の故中田英輝氏の協力のもとピアサポチームを発足し、院内職

員を対象に研修会を開催、翌平成23年2月から長期入院者を対象として二か月に一度の「茶話会」を開始した。すでに何年も入院して病状も安定しているものの退院に対して億劫になっている人と直接ピアサポーターが顔を合わせ、リラックした雰囲気の中で地域での生活の実像を伝えるという場であった。

この茶話会は平成25年からは長期入院者の退院支援に特化した地域生活研究会に改称し月三回の活動を継続、空港への外出や花見、クリスマス会など様々なイベントも開催しつつ退院支援の実績を重ねていった。

令和2年からは新型コロナウイルス感染症のため院内での活動ができなくなりましたが、それでも地域生活支援センターと繋いでリモートでの活動を継続した。令和5年からは院内での活動を再開し、ウトナイ病院移転後は療養棟の作業療法にピアサポーターに参加してもらうなどさらに活動を拡大している。

このように私たちがピアサポーターに助けてもらっている局面は多く、今後とも密接な協力をお願いさせていただきたいと思っている。

特集

東胆振地域の自助グループについて

【自助グループとは…?】

自助グループとは、生きていく上でのなんらかの困難や問題、悩みを抱えた人が、同じような問題を抱えた人や家族、遺族らと自発的なつながりで結びついた集まりのことです。

例えば、北海道では、同じ病気を持つ患者さん、事故等で大切な人を亡くした方など、様々な問題や悩みを抱えた人が自主的に集まり、交流会などを行っています。これらの活動によって、参加者の中で理解し合える仲間を見つけ、これまでの生き方や頑張りを認め合い、本来の生きる力を高めていける場となっています。

東胆振地域においても、様々な自助グループがあり、それぞれの地域で活発に活動をされています。本号では、東胆振地域で活動する8つの自助グループの代表者様や支援者の皆様からのご協力を得て、活動状況等についてアンケートを行いましたので、その結果について、ご紹介いたします。

【クルーナーのお話】

- ①活動地域はどこですか
- ②どのような方が集まる会ですか
- ③活動頻度はどのくらいですか
- ④どのような活動をしていますか
- ⑤参加したい時は、どこに連絡をしたら良いですか(お問い合わせ先)

【NPO法人 苫小牧市 手をつなぐ育成会】

- ①苫小牧市
 - ②知的・発達に障がいのある本人とご家族、支援者、会の目的に賛同される方
 - ③年5回程度
- 研修会や親睦会を開催しています。会員には毎月会報が配布されます。
- ④当会は苫小牧で1960年に結成。障がいのある本人とご家族が、地域でいきいきと暮らすための支援をする団体です。同じ悩みを持つ仲間とつながり、支え合いながら、よりよい社会を目指して活動しています。

年間行事は「はたちを共にするこぶ会」「社会見学事業」「親子ボウリング大会」「学習会」「高等養護学校の見学会」の他、就労支援やグループホームなどの障害福祉サービス事業を運営しています。

⑤苫小牧市手をつなぐ育成会 事務局
 電話 0144(37)9678



(手をつなぐ育成会 社会見学集合写真)

【回復者クリニック】

- ①苫小牧市
 - ②精神疾患を抱える方で活動や交流を楽しみたい方の会です。
 - ③月2回
- 第2木曜日の15時から地域生活支援センターでミーティングを行い、第4木曜日に活動を行っています。
- ④料理や勉強会、茶話会、ウォーキングのほか、カラオケ・ボウリング・キャンプなどのレクリエーションや、花見・新年会・忘年会といった季節イベントを通して、仲間と楽しみながら交流し、時には病気による苦勞や悩み、思いを分かち合える場を目指しています。
- 活動については、ミーティングを通して内容を話し合い、その中で互いの意見を尊重しつつ役割を分担し、協力して運営しています。

【集いの場 へつなぐ会】

- ①白老町
- ②心の不安を抱える方
- ③概ね月2回 第2、第4木曜日
- ④月2回、白老町いきいき4・6リラクゼーションルームにて13時~16時の間、集っています。ボランティアスタッフ数名とお話ししたり、コーヒー、お茶などを飲んでゆっくりしたり。時間内は出入り自由、参加費は無料です。
- ⑤開催日は白老町広報または左記にてご確認ください。
- ⑥白老町保健福祉部福祉課
 電話 0144(82)5541

【居場所「ひきこき」】

- ①苫小牧市
 - ②ひきこもり当事者とその家族、支援者
 - ③年5回(奇数月第1木曜日 7月~翌年3月)
 ※変更する場合もございます。
 - ④居場所「とまとま」は、ひきこもり当事者やその家族が集まり、気持ちを楽にして語り合う場となっています。
- 当事者同士・家族同士で雑談やゲーム、情報交換などを通じて交流しており、参加する際は、予約・参加費不要、途中退室可能です。
- 日程 奇数月第1木曜日(7月~翌年3月)
 時間 14時~16時
 会場 苫小牧市民活動センター
 (苫小牧市若草町3丁目3-8)
- ⑤苫小牧市社会福祉協議会
 地域福祉課地域福祉第1係
 (苫小牧市若草町3丁目3-8)
 電話 0144(84)6635(直通)
 FAX 0144(84)6650

特集 東胆振地域の 自助グループについて(続き)

【いきなりや不登校等の 子を持つ家族会 まゆだまの会】

① 苦小牧市
② ひきこもり者を抱える家族や当事者の皆さん。苦小牧市での活動にはなりますが、東胆振地域の町にお住まいの方も来ていることがありますので、参加を希望される場合は、事前にお問い合わせ先にご相談ください。

③ 月1回

④ 「参加者の発言に批判や批評はしない、会の話は会の中だけにどめめる」というルールのもと、同じ体験をしている家族同士、日々の思いを語り合っています。また、研修会にて、当事者への関わり方を学び合い、話し合うことも行っています。

⑤ 苦小牧保健所健康推進課健康支援係まで
電話 0144(77)9934

【ほのぼのの会】

① 苦小牧市
② 苦小牧市にお住まいの、精神疾患をお持ちの方
③ 月2回土曜日
④ ミーティングや様々な活動を通して交流と親睦を深めています。
⑤ ミーティングや様々な活動を通して交流と親睦を深めています。気軽に対等な立場で参加することができ、自由に意見を出し合いながら自主的な活動を行っている会です。
悩みや疑問について語り合ったり、一緒に考えていき、同じ悩みや問題を抱える人たちがお互いに支え合える仲間作りを目指しています。

これまでの活動として、カラオケ、新年会、焼肉交流会、クッキング、ボウリング、釣り堀、社会資源見学などがあります。その他、研修会にも参加しています。

名前の通りほのぼのとした雰囲気です。見学、体験も可能ですのでお気軽にご連絡ください。

⑤ ほのぼののクラブ (CARE CENTERアルドル内)
電話 0144(75)2201 担当:加嶋



(ほのぼののクラブ 新年会)

【北海道自閉症協会 苦小牧分会 (あじさいの会)】

① 苦小牧市
主に活動は苦小牧市内ですが苦小牧市以外の在住の会員もいます。
② 自閉スペクトラム症(ASD)をはじめとする発達障がいの子供を持つ親(保護者)と会の目的に賛同される方
③ 月1回程度の例会(または茶話会) 他行事

④ 子供の心配事や悩みを持つ親や支援者等が集い支え合いながら、例会をはじめ啓発活動、学習会、親子レクリエーション、施設見学、療育活動(プール)などを通して発達障がいの子どもたち家族にとって大切な情報を共有しています。
安心して暮らせる共生社会をめざして地域や関係機関との結びつきを大切に活動しています。

⑤ あじさいの会 メールアドレス
ajisai_tomakomai@yahoo.co.jp
あじさいの会 Facebook
(メッセージからもお問合せいただけます)
https://www.facebook.com/azisainakai/



(世界自閉症啓発デーポスター)



(あじさいの会 親子レクリエーション)

【新生樽前】

① 苦小牧市を中心に東胆振地区
② 「家族とともに回復を」をスローガンに、アルコールを中心に、薬物・ギャンブル・ゲームなどの「心の病」を己れの言葉で語り聴くことで回復を図ります。
③ 週1回(毎週月曜日)
※スポットで他の週日も可

④ 依存症は、その行為を習慣的にする人なら、誰でもなりうる病気です。この病気はその行為をしたという強い欲求が起り、自分の意志でほどほどにとどめておくことが出来なくなり、健康面だけでなく家庭や仕事でも問題が生じます。自助グループは「心の病」を語り、聴くことを繰り返すことにより、己れを見つめ直すことになり回復を図ります。例会は「言いつばなし、聴きつばなし」で聞いたことは絶対に外部に持ち出さないことで、安心安全な場となっています。
依存症は病気です。恥ずかしいと隠さないでください。

⑤ 苦小牧保健所
電話 0144(77)9934
苦小牧市健康子ども部健康支援課
電話 0144(32)6410/6411



断酒会 樽前新生会

令和7年度東胆振精神保健大会の開催について

当協会では、「こころの健康や精神保健福祉に関する諸問題について考える場として、毎年、精神保健大会を開催しており、本年度については次のとおり開催することとなりました。

今大会は、札幌花園病院の睡眠医療センターで睡眠医療を専門とされている、センター長で精神科医の本間さと氏を講師にお迎えし、「心の健康を支える睡眠の力」をテーマに講演をいただくこととなっております。

講演の他には、「心のアート展2025」受賞者の表彰や受賞作品の展示他、精神障がい者等の授産製品(お菓子やパン等)の販売も予定されています。

この大会を通じて、地域の皆さまとともに、心の健康づくりや精神保健福祉を学び、関心を持つきっかけとなればと思っておりますので、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

【令和7年度 東胆振精神保健大会】
日時 令和7年11月8日(土)
13時30分~15時30分まで
会場 苦小牧市民会館 小ホール
入場料 無料

講演 『心の健康を支える睡眠の力』
講師 札幌花園病院 睡眠医療センター センター長 本間 さと 氏



本間 さと 氏

心のアート展2025 盛況に開催

今年も9月6日(土)、7日(日)の日程で、イオンモール苦小牧において「心のアート展2025」を開催しました。「心のアート展」は、精神的な病気や障がいを持つ方が心を込めて作った作品を一堂に集めた展示会です。

入選した作品は、令和7年11月8日(土)に開催する「東胆振精神保健大会」にて表彰し会場作品を展示しますので、是非ご来場ください。

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振地域(苦小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町)にお住まいの方の精神保健に関する知識の啓発に努め、精神的健康の保持増進を図ることを目的としております。こころの健康づくりの普及啓発を目指した「精神保健大会」の開催、機関誌「かけはし」の発行、こころの病気や障がいを持った方々の社会参加や地域住民への理解促進を目指した「心のアート展」の開催など、毎年精力的に取り組んでおります。

会の趣旨にご賛同いただき、是非一緒に活動くださるようご案内申し上げます。
【会費(年額)】個人会員 一口 1,000円
団体会員 一口 5,000円

編集後記

毎度さまのR.Oです。私がこの東胆振精神保健協会「以後、協会とさせていただきます」に関わる事になった話をしてみようかと思えます。

私は今回の特集にある回復者クラブこぶしフレンズに所属している、当事者です。事は九年前の春先のこぶしフレンズのミーティングで、今回は協会から、当事者からも協会に参加して活動してみませんか?というお話を頂き、私の好奇心がうずき、とりあえず参加してみよう!とウキウキと総会に望みましました。でも、当事者は私だけで他の回復者クラブからの参加者はいませんでした。ただ以前お世話になった就労支援施設の方や、見知ったスタッフが多くちよつと安心したことを覚えています。今さらながら時の流れ早いなあと思いました。

これからも出来る限りのお手伝いをしていきたいと思えます。
皆さまよろしくお願いたします!
かけはし担当R.O