

東胆振精神保健協会 通信

かけはし

巻頭言

運動のすすめ

東胆振精神保健協会会長
土屋 潔



雪が解け寒さ厳しい冬が終わり暖かな日差しが降り注ぐ春がやってきました。外に出て散歩やジョギングをするのによい季節です。

運動が身体機能の増進に有効なのは当然のことですが、精神面でも様々な機能を向上させることが知られています。疲れのない程度に身体を動かし汗を流すと、晴れやかな気分になるのは誰もが経験することです。運動には不安やうつ症状を軽減し予防する効果があります。人間はストレスや危険にさらされると不安になり脈拍が早くなります。

これは原始の時代から備わっている防衛反応であり、危険を察知し逃げるか戦うかを選択して生存するために必要なことでした。

しかし、長期間強いストレスにさらされるとコルチゾールというホルモンの分泌が持続的に増加して脳の海馬や前頭葉を損傷し、過度に不安を感じるようになります。

定期的に運動すると過剰なコルチゾールの分泌が抑制され、ストレスに対する

抵抗性が高くなり、不安やイライラを軽減することが出来ます。

うつ病に対しては、運動が抗うつ薬と同等の効果があることが報告されています。その機序として、運動がBDNF（脳由来神経栄養因子）を増加させるためだと考えられています。BDNFは脳皮質や海馬で合成されるタンパク質で、脳細胞の損傷を防ぎ新生を促進する大切な役割を果たしています。さらには、脳細胞間のつながりを強化し、脳の可塑性を促して老化を遅らせる働きもあります。

うつや不安の軽減以外に、運動は集中力、記憶力を高め、脳の萎縮を防止して認知症の発症を抑制する効果も期待されます。もちろん身体的には、高血圧や糖尿病の改善、予防に有効で、免疫力を高める効果もあります。まさに良いことづくめです。

運動の種類としては、ウォーキングやランニング、自転車こぎなどの有酸素運動が推奨されています。30分のウォーキングを週5回ほど続けると効果的で、半年、1年と続けることが大切です。やり過ぎるのはマイナスで、へとへとに疲れ切ってしまうほどの長時間でハードな運動は逆効果です。特に腰や膝、心臓に持病のある人は決して無理な運動はしないで下さい。

私自身は平日に週3回、30分の軽いジョギング、筋トレ15分（腹筋、腕立て伏せ）、週末は1時間以上の散歩か山歩きを日課にしています。

運動が続かない人に共通しているのは、最初から頑張りすぎて疲れて嫌になってしまうことです。無理なく楽しみながらできる程度に抑えて、運動を生活のルーティンに組み込むことが長く続けられる秘訣です。

かけはし 第六十二号
(通巻六十五号)
発行者 東胆振精神保健協会
事務局 苫小牧市若草町二・二・二十一
北海道苫小牧保健所健康推進課
印刷発行 令和六年三月

知ってほしい 「ピアサポーター」

皆さんは、「ピアサポーター」を知っていますか。

ピアサポーターとは、自ら精神疾患を持ちながらもそれを活かして、他の精神障がいがある方々（以下、「当事者」と記載）が地域生活を送るための支援にあたっている方々です。

北海道は、当事者の地域での生活や、長期間、精神科病院に入院している方の地域生活への移行を支援するため、「精神障がい者地域生活支援センター」を全道18か所に設置しており、そこにピアサポーターを配置しています。

今号では、苫小牧地域生活支援センターのピアサポーター（以下、「ピアサポ」と記載）と職員の方々に活動について伺いました。

【ピアサポになったきっかけ】
デイケアで先輩ピアサポに声をかけられたからです。
主治医に相談し、背中を押されたからです。

入院中にピアサポから手厚い支援を受けたことがきっかけで、ピアサポになる目標を持ち続け数年間の努力の後に実現しました。

【活動内容について】

当事者支援では、病院からの依頼を受け、入院中から関わりを持ち、退院間近の当事者と一緒に物件選びや生活を始めるための買い物、銀行ATMの使い方の練習をするほか、職場やデイケア見学への同行、退院後の余暇支援などもしています。

当事者支援以外の活動としては、月2回の例会、全道ピアオンライン会議や全道ピアサポーター研修への参加などを

行っています。

また、病院との活動としては、月1回の地域生活研究会や年2回の退院支援委員会への参加等があります。

コロナ前には、病院へ訪問し、いろんな年代の入院患者さんと自由に交流する機会もあり、患者さんの本音が聞けていました。活動終了時には病院職員と振り返りも実施していましたし、当事者との茶話会も行われていました。今後再開できるといいなと思います。

その他として、「まゆだまの会」というひきこもりの家族会に参加したり、年に数回、看護学生との交流会も行っています。

【嬉しかったことや大変なこと】

退院後の支援で、ある患者さんは2か月間無反応だったのが、根気よく支援を続けることで、声かけに頷く反応があったことが嬉しかったですね。

退院後の支援期間は個人差があり、1か月程度の方もいれば、数年必要な方もいます。

【今後やってみたいこと】

病院へ行って活動がしたいです。以前に病院で、幻聴の勉強会をした経験があるので、幻聴自体に気づけない方や幻聴があることを言えない方もいます。

当事者だからこそ、症状のことがわかり合えますし、幻聴などの症状の対処方法を一緒に考えることもできます。

また、精神疾患のある方は、就労支援事業所に入るにはハードルが高いので、通所までのサポートをしていきたいです。将来のピアサポのために経験を伝えていきたいとも考えています。

【知ってほしいこと】

私たちは、精神疾患があつて通院を続けていますが、体調に注意しながら学習し、関係機関と連携を取りながら支援ができます。

当事者も地域の力になれるということ、当事者と地域をつなぐパイプ役であることを知ってほしいです。

(以上、インタビュー)

心の病を持つ方には様々な支援者が関わり、ピアサポもその中のひとりです。住民の皆様にはピアサポの活動を知っていただくことが、精神疾患のある方が周囲から理解され、安心して暮らせる地域づくりにつながることを願います。

社会福祉法人せらびと
苫小牧地域生活支援センターについて

「社会福祉法人せらびと」は、精神障がいを持つ方々の支援を主な目的として平成8年に設立（法人認可）された法人で、現在は苫小牧市と千歳市において障がい者に対する福祉サービスを展開しています。

また、「苫小牧地域生活支援センター」は、北海道と苫小牧市からの事業委託を受けて、精神障がいを持つ方々の相談支援や活動支援、また、食事や入浴等のサービス等を提供するほか、当事者同士が交流する拠点にもなっています。平成27年4月からは、現在の苫小牧市矢代町に移転し、支援を展開しています。また、同法人では、千歳市にも「千歳地域生活支援センター」を設置し、同じく札幌市を除く石狩管内の支援も行っています。

イベントPR



4月2日は「世界自閉症啓発デー」！
世界中のランドマークが「ブルー」にライトアップされます。

～ 苫小牧・むかわ8か所がライトアップ！～
(4月8日まで(※のみ5月5日まで))
苫小牧市：駅前シンボルストリート(※)、
苫小牧信用金庫本店、緑ヶ丘公園展望台、
苫小牧市福祉ふれあいセンター、正光寺、
nepiaアイスアリーナ、
PORT OF TOMAKOMAI モニュメント
むかわ町：法城寺

「癒しと希望のブルーライト」
ぜひご覧ください！

令和5年度 東胆振 精神保健大会を終えて

普及啓発部会 長井 陽一
(苫小牧市社会福祉協議会)

令和5年11月4日、苫小牧市民会館小ホールにおいて開催した「令和5年度東胆振精神保健大会」を多数の市民の皆さまのご来場のもと、盛会に終了することができました。

この紙面をお借りして厚くお礼を申し上げます。

大会第一部では、社会医療法人こぶし植苗病院(現・ウトナイ病院)院長の高木果穂様に対し、東胆振精神保健事業功績者感謝状が贈呈されました。

また、昨年9月9日〜10日にイオンモール苫小牧で開催した『心のアート展2023』において、地域で生活されている精神障がい者の方々が創作した58点の応募作品の中から、5点の作品を選び表彰式並びに作品展示をいたしました。

第二部では、「香山リカ」のペンネームでコラムを執筆され、コメントタームなど多岐にわたる活躍をされている、むかわ町国民健康保険穂別診療所副所長の中塚尚子様を講師として迎え、『コロナ禍の前後で「心の問題」は変わったのか』精神科医からの提言』のテーマで講演をいただきました。

講演の中では、コロナ禍によって自己肯定感や自分の必要性を失った方が多く、深刻な問題となっていることが説明され、そのような状況であっても「自分で生きていたってしょうがない」というレッテルを貼らないで欲しい、「自信をもって、これからも自分らしく生きて欲しい!私には私!」とのメッセージをいただき、参加者からは「分かりやすかった」、「肩の荷が軽くなった」等の声が寄せられました。

会場では障がい者の方々が作製した授産製品の販売も行われました。

結びになりますが、当協会は昭和43年に道内5番目の地方精神協会として発足し、今年で55年目を迎えております。

今後とも地域の皆さまをはじめ、各関係機関とともに、心の健康づくりなどを考え、より良い大会を運営して参ります。

来年度の大会も、たくさんの方のご来場をお待ちしております。

「心のアート展2023」開催!

令和5年9月9日〜10日の2日間、イオンモール苫小牧において、『心のアート展2023』(第20回)を開催しました。

このアート展は、精神障がいを持つ方々が文化・芸術への関わりを通して社会参加の促進を図るとともに、広く地域に紹介し、精神障がいに対する理解を促進することを目的としております。

両日ともに500名を超える来場者にご覧いただき、心に残った作品に投票をしていただきました。

投票用紙には「色使いがすごい!楽しくなります!」、「一目で作品に引き込まれた」など作品への感想が寄せられ、そのメッセージは作者にお届けしました。心のアート展は作品を通して作者の方とつながる場であり、運営する当協会としても、作品に心を動かされている来場者がたくさんいることを知る機会となりました。

今後も、本アート展を通じ、地域の精神保健に理解を深めていただけるよう努めて参りますので、皆様のご協力を引き続きお願いいたします。

どの作品も来場者には大好評でしたが、ここでは応募・展示されたもののうち入賞作品をご紹介します。



東胆振精神保健大会の様子

【心のアート展2024作品募集】

令和6年9月に開催する「心のアート展2024」の作品を募集します!

■応募資格者

1. 精神疾患や精神障がいをお持ちで、東胆振地域の精神科医療機関、精神関係の施設を利用中の方
2. 精神疾患や精神障がいをお持ちの東胆振地域にお住まいの方で、同様の施設を利用中の方

※ いずれも入院・通院・施設入所等を問いません。

■募集作品

・絵画・写真・手工芸品・木工品・書道

・その他展示できるもの(俳句、川柳など)

■応募先

・道央佐藤病院・ウトナイ病院・苫小牧緑ヶ丘病院

・北海道メンタルケアセンター

・苫小牧地域生活支援センター

※ 詳しくは各応募先に確認してください。



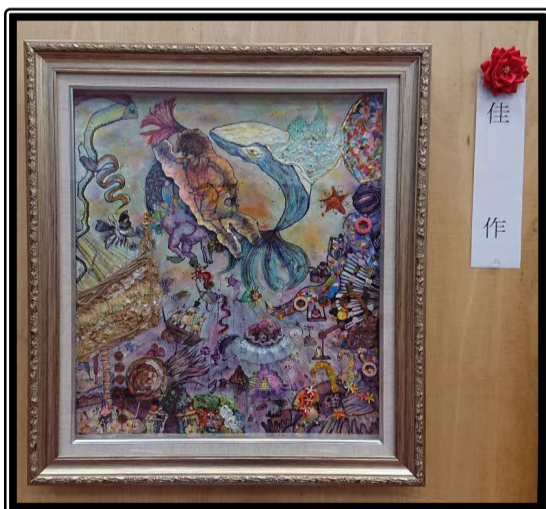
最優秀賞



優秀賞



佳作



佳作



佳作

お礼(協会員の皆様へ)

令和5年度に東胆振精神保健協会に会費等を納入くださいましたみなさまにお礼申し上げます。団体会員様についてお名前を報告させていただきます。

【団体会員】

苫小牧民報社、苫小牧市医師会、苫小牧緑ヶ丘病院、植苗病院、道央佐藤病院、北海道メンタルケアセンター、柳町診療所、苫小牧市民生委員児童委員協議会、NPO法人苫小牧市手をつなぐ育成会、NPO法人もなみ会、社会福祉法人緑星の里、社会福祉法人せらび、苫小牧市ボランティア連絡協議会、苫小牧市町内会連合会、苫小牧商工会議所、回復者クラブこぶしフレンズ、ほのぼのクラブ、新生樽前、苫小牧市社会福祉協議会、白老町社会福祉協議会、厚真町社会福祉協議会、安平町社会福祉協議会、むかわ町社会福祉協議会

【個人会員】

39名の個人会員のみなさま

【負担金、交付金】

苫小牧市、白老町、厚真町、安平町、むかわ町、北海道精神保健協会

東胆振精神保健協会入会のご案内

本会は、東胆振地域(苫小牧市、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的とした「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抱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

特集「手をつなぐ育成会」① はたちを共によるこぶ会

NPO法人
苫小牧市手をつなぐ育成会

「障がいがあっても気兼ねなく成人式に出られたら・・・」そんな親の小さな願いから始まった独自の成人式。

知的障がい児者の親の会である苫小牧市手をつなぐ育成会が、苫小牧市のご支援もいただきながら、平成12年から開催している事業です。

今回は、民法の改正により、成人年齢が20歳から18歳に変更になったことに伴い、昨年度までの「成人をともによるこぶ会」を「はたちを共によるこぶ会」と改称いたしました。

1月8日にグランドホテルニュー王子において3名の二十歳を迎えられた方とご家族や支援者をお迎えして、共にこの節目をお祝いしております。

式典は、斉藤会長の挨拶で始まり、苫小牧市長様、苫小牧市社会福祉協議会会長様からのご祝辞をいただきました。その後、二十歳を迎えられた代表から「僕は今、就職を目指して仲間と一緒に訓練しています。休日にもいろいろな事に挑戦し、自分のできることを増やしていきたいです。皆さんこれからも僕たちのことを応援してください。」と力強く抱負が述べられました。

その後はそれぞれの20年の成長を振り返るスライドを鑑賞し、幼少期の姿に会場が和やかなムードに包まれました。

スライド上映後は、二十歳を迎えた方々から、ご家族や支援者の方々へ感謝を込めて花束と感謝の言葉をいただきました。中には感極まって言葉につまり花束を渡すのがやっというシーンもあり、思わずもらい泣きしてしまうような感動的な場面でした。

この「はたちを共によるこぶ会」は当会会員の方だけを対象としているものではなく、市内在住の障がいのある二十歳を迎えられる方々に会員非会員を問わずにご参加いただきたい事業です。身近に二十歳を迎えられるという方がいらっしやいましたら、ぜひお声掛けして

ただければ幸いです。最後に、二十歳を迎えられた皆さま、ご家族さま、本当におめでとうございませう。

特集「手をつなぐ育成会」② 知的障がい者相談員活動



苫小牧市手をつなぐ育成会
斉藤 フミ子 会長

苫小牧市手をつなぐ育成会の斉藤フミ子会長は、苫小牧市で知的障がい者相談員としても活動されています。

今回、編集部では、相談員の活動について、斉藤さんからお話を伺いました。

□編集部

苫小牧市の知的障がい者相談員の仕事をされていますが、どのような活動をしているのですか。

□斉藤さん

相談者の話を聞き適切な支援先につなげるなど、社会的資源を最大限に活用し地域で安全に安心して暮らせるようサポートをすることが相談員の仕事です。精神障がい者、発達障がい者やその家族など様々な方からの相談を電話で受けます。緊急性のある相談や、学校・職場でのトラブル、就労支援など相談内容も多岐にわたっています。電話での相談で完結する場合がありますが、事例によっては相談者に会い、生活の把握をして、様々な支援機関、相談事業所、家族とケース会議を開き、その後の対応を検討する場合があります。

□編集部

具体的にどのような支援を行っているのですか。

□斉藤さん

例えば就労に関する支援についてですが、残念ながら職場環境になじめず大変な思いをして働いている方、トラブルとなってしまう方もいらっしゃいます。そうした方から相談があった場合は、職場を訪問し、継続が可能か、本人の意向はどうか等を確認します。

継続が難しいと判断したときは雇用契約を解消し、本人に合っている仕事と一緒に探します。いくつかの事業所を見学し、合っている事業所を探すのですが、障がいの特性により仕事への適性は異なります。同じように思っても障がいの形により支援の形は変わるため、見極めが必要で。

こだわりが強い人か、ない人か、職場の雰囲気があっているか、規模は合っているか等考慮し、就職、職場に定着するまでを支援します。

また、障がいを持つている方のご家族への支援も行います。ご家族が病気になるってしまった時などは、他の支援機関と連携しながら、ご家族が入院する手続き、引越しが必要な場合は家の片付けや引き渡しの手続き、介護事業所の手配など必要な手続きを行っており、支援内容は多岐にわたっています。

本人や家族は各制度の申請手続きに慣れていない事も多く、そもそも制度を知らずに受給していない方や、正しい申請ができない方がいます。適切に障がいがある方の状況を把握し、関係機関と連携しながら、申請手続きを支援しています。

□編集部

障がいを持つ方が生きやすい社会とはどのような社会でしょうか。

□斉藤さん

障がいのある方に対する受け皿が世の中に必要となります。例えば、雇用主が障がい者を雇用しますが、実際に障がい者が仕事を続けていけるかどうかは、会社と一緒に働く社員の方がどれだけ障がいの特性を理解し、共に働けるかによるところが大きく、一緒に働く方達との関係を築くことができれば、仕事に定着しやすくなります。

□編集部

心がけていることはありますか。

□斉藤さん

実家を出ることが自立するということではありません。学校を出たら就職して、社会へ出て欲しいと望む親御さんは多いですが、家を出るタイミングは人それぞれです。周りの手助けや家援助などの制度を使いながら地域で暮らしていくことが大切です。必要とされる時に必要な支援ができることを心がけています。

以前よりも多くの機関が障がいを持つ方に関わるようになりました。保健所や役場などの行政機関、社会福祉協議会、事業所、病院などの力をお借りして、支援に当たっていただけるよう努めています。最初にお話ししましたが、社会的資源を最大限につなげて地域で安全に安心して暮らせるようサポートをすることが相談員の仕事ですが、大切なのは誰もが一人ではなく手をつなぎ支え合うこと。これは、育成会の理念でもあります。

(以上、インタビュー)



「苫小牧市手をつなぐ育成会について」
(同会事務局からの紹介文)

「障がいがあっても生まれ育った地域であたり前に暮らしていけるように」と、わが子たちへの想いを胸に、苫小牧市手をつなぐ育成会(旧称 手をつなぐ親の会)は昭和35年に結成されました。

当時は知的障がいを理由に、学校で学ぶことや働くこと、地域で暮らしていくことなど多くの制限があった時代です。当会の60年を振り返ると、それらを解消するために会員相互が支えあい、地域社会への障がい理解を深めてもらう取り組みを行ってまいりました。

現在、会では学齢期のお子さんの社会経験の場を「療育旅行」、進路の参考にと「学校・施設見学会」、会員の交流を目的とした「親子ボウリング大会」、会員の学びや市民の方々に障がいへの理解啓発を図る「学習会」、障がいのある方も参加しやすい成人式を「はたちを共によるこぶ会(旧称 成人をともによるこぶ会)」と、また、地域への感謝を込めた「育成会まつり」など年間を通してたくさん事業を企画・実施しています。

この4年間は新型コロナウイルスの影響で実施もままなりませんでしたが、昨年からコロナ禍以前の動きを取り戻しつつあり、活動も活発になってきました。

3月には北海道発達障害者支援センター「あおいそら」の片山智博さんをお招きし、「発達に不安のある方の思春期からの性に関する支援」と題してセミナーを開催しました。

思春期の性に関する悩みは親御さんにとってはなかなか相談しにくく、まして障がいがあるとするとその相談先も限られるため、良い学びの機会となりました。

障がいのある方が地域で豊かに暮らせることを願い、当会はこれからも活動してまいります。



各市町の取り組み

□苦小牧市

【自殺予防講演会】

昨年9月に、札幌学院大学心理学部臨床心理学科 村澤和多里教授を講師にお招きし、自殺予防講演会を実施しました。会場・Zoom合わせて計122名の方が参加し、村澤教授には若者の生きづらさについてご講演いただきました。「人と向き合うことが大切だとわかった」等の感想もあり、大変好評で、改めて若者の本質や現状などを学ぶことができました。

【こころの相談日】

眠れない、気分が落ち込むなどこころの不調を感じていませんか。また、依存症の問題について悩んでいませんか。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。ご家族などからのご相談も受け付けています。

日時 毎月第1水曜日 9時～16時

場所 健康支援課

申込方法 相談の3日前までに

電話またはメールで予約

電話 0144(32)6410

メール

kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp (健康こども部健康支援課)

【あいサポート運動(研修)】

障がいのある人もない人も、あたたかな気持ちで支えあう優しいまちづくりのために苦小牧市が進めている「あいサポート運動」。

市内の会議室や福祉施設で、また、職員が小中学校にも訪問して研修を行っておりますが、今年度、ついにサポーター(研修受講者)の登録人数が3,000人を突破し、新聞等でも取組が紹介されました。

今後本市では、定期的に研修会を開催し、障がいのある方々の特性や日常生活の中でできる支え合いについてお伝えして参ります。ご興味のある方はぜひご参加ください。

日時・場所 公報とまこまい、または市ホームページに記載
定員 各回15名
申込方法 電話、FAX、メール、または、電子申請

電話 0144(32)6356

FAX 0144(36)3121

メール

syogainkusi@city.tomakomai.hokkaido.jp (福祉部障がい福祉課)

□白老町

【メンタルヘルス研修会】

昨年4月、町新規採用職員10名を対象とし、新規採用職員研修会にてメンタルヘルスに関する研修を実施しました。

昨年10月6日には、国家公務員健康週間の健康大会の一環で、胆振東部森林管理署職員に「メンタルヘルスと健診結果の活用」について講話し、23名の方に参加いただきました。

【健康相談】

保健師による来所や電話、メールでの健康相談を実施しています。(要事前連絡)

日時 平日9時～16時

電話 0144(82)5541

メール

kenko@town.shiraoi.hokkaido.jp (健康福祉課健康推進グループ)

□安平町

平成30年の胆振東部地震から丸5年が経過しました。安平町では令和元年度から健診受診者の方に対して「こころの健康アンケート」を実施していますが、今なお心の不調について記入される方がいらつしやう、まだまだ支援継続が必要であると感じています。

また、アンケートでは震災に起因しない心の不調や心配事について記載される方もおり、震災に関わらず心のケアを必要とされている方が日々の生活を送られている状況です。

令和5年度は「こころの健康アンケート」、保健師や臨床心理士によるハイリスク者へのアプローチ、関係部署職員の資質向上のための事例検討会を臨床心理士をアドバイザーとして行いました。

令和6年度も「こころの健康アンケート」やハイリスク者へのアプローチに加え、今年度実施した「事例検討会」も継続する予定です。アンケートのハイリスク者のみならず、地震の影響以外の心の心配事についても、どんな些細な事でもかまいませんのでご相談いただければと思います。

□厚真町

胆振東部地震から5年が経過しました。一時、「あれから5年」と報道が過熱し、新聞やテレビで発災時の様子に触れる機会が多くありました。

町民の方から「ニュースを見るのがつらかった」、「あの時のことに触れないように、あえてテレビはつけないようにした」という声が聞かれ、今でも「こころのケア」として深い傷が残る方々の存在が窺われます。

そのような方々へのサポートとして、町内のボランティアの方達が集いの場を作り、みんなで一緒に体操し、お茶を飲みながら談笑して過ごす活動を行っています。

その集いの場に町の臨床心理士・保健師が月1回お邪魔し、個別相談や、こころやからだの健康に関する講話を行っています。

ボランティアの方達とも連携し、「今でも忘れていない」という姿勢で町民の方々へのサポートを継続していきます。

□むかわ町

胆振東部地震から5年が経ちました。むかわ町では、被災後より、北海道臨床心理士会のご協力のもと、こころの健康づくり対策に重点をおき、取り組んできました。

【こころの健康アンケート】

震災後からPTSDとうつのハイリスク者の抽出を目的としたアンケートを実施してきました。PTSDについては時間の経過とともに陽性率が落ち着いてきたので、昨年度よりうつハイリスク者の抽出に内容をしぼり、アンケートを実施しています。

今年度から、町の健康診断対象を30歳以上の国保加入者とし、アンケート対象もより若年層へと拡大しました。アンケート回答結果から憂うつ等の訴えによりハイリスクとなった方へは、保健師が身近な相談先等の情報提供や臨床心理士による個別相談のすすめをさせていたできました。今年は若い年代の方との面接の機会もあり、アンケート対象の拡大による効果が感じられました。

【ゲートキーパー養成講座】

昨年度から、一般町民向けに開催しています。講座は、ロールプレイをまじえながらの内容で、演技にも力が入る等、受講者からは毎回好評です。今後も町内のたくさんの方に「ゲートキーパー」を知ってもらうため、ゲートキーパー養成講座を実施していきます。地域でお互いに気づき、見守りができるまちづくりを目指していきます。



ゲートキーパー養成講座 (むかわ町)



臨床心理士講話 (厚真町)

編集後記

私がおの人に会ったのは、心の病の急性期から脱却するかしないかの不安定な時期で、自分しか見えてないような、悲劇の中心にいるような錯覚を覚えている頃でした。

保健所のデイケア「たんぼぼ」の仲間、友人のMさんの紹介で行った、苦小牧地域生活支援センターという場所でした。その場所はいろいろな精神の障がいを抱えた人の拠り所の温かい雰囲気の中でした。季節によっていろいろな行事があり、私は流し素麺やクリスマス会などに参加しました。クリスマス会に自前の口ひげで参加した、サンタの衣装がよく似合う人、その人が色々なことを中田さんに相談しました。くだらないこともしっかりと聞いてくれて、否定しないで色々な笑えることに変換してくれる頭のよい人だと思いました。そんな中田さんが居なくなつた時は呆然としました。突然のことでした。しばらく、落ち込みましたが、「いつまでもそうしていたら中田さんが悲しむよ」と友人に言われそうだと思ひ、色々なことに挑んで紛らわせました。最近、『否定しない習慣』という本を読み、「こういうところ中田さんみたいだな」と感じました。久しぶりに思い出した中田さんはトリードマークのニコニコ顔が懐かしい、私の恩人の一人です。さて、1月1日、石川県を震源とした地震が起きました。元旦早々にひどい地震で、火災も起き、倒壊した家々から次々と人が救助されていきました。いまだに被災地の大変な様子がTVでも流れています。手伝えることがあればよいのですが、素人が何か行動を起こすのは、かえって迷惑かとも思ひ、心ばかりの義援金を送ることにとどめました。災害はいつどこで起こるかわかりませんが、もう悲しい思いはしたくないですね。被災された方々にお見舞い申し上げます。 かけはし担当 R. O