

かけはし

巻頭言

「利他と利己」

苦小牧縁々丘病院 土屋 潔

コロナ禍が始まってから3年が過ぎました。現在も新規感染者は多く、対応に四苦八苦する状況は変わりありません。

新型コロナウイルスは人間関係の分断を招きました。実家の両親、祖父母と自由に行き来ができな。友人や同僚と気軽に会食もできない。入院すると外出、面会は制限される。コロナで亡くなると納体袋に入れられ、家族の元にはお骨だけが戻ってくるという悲劇もありました。

コロナの影響に限りませんが、社会の分断は世界中で様々な問題を引き起こしました。最悪だ。たのはロシアのウクライナ侵攻です。自分だけよければいいという利己的な権力者が暴発すると、とんでもない大惨事になることを見せつけられました。

それでも、本来人間には「困っている人を助けた」という純粋な利他の心が備わっていると信じています。利他的な行動で相手が元気になるれば、自分も幸せな気持ちになります。利己の心を満たすことができません。「あなたが好きでくれば、私もうれしい」。利他と利己は切り離すことはできません。自分の幸せを求める利己の心が悪いわけではありませんが、「あなたも大切、私も大切」。

人は人、己は己、傷つけられませんが、心が回復するためには人とのつながりが不可欠です。人を思いやる利他の心を持って、分断された人間関係を取り戻し、コロナ後の新たな日常を豊かなものにするために、当協会の活動が少しでもお役に立てれば幸いです。

東胆振精神保健協会
協会長賞の表彰を受けて苦小牧市手をつなぐ育成会
会長 斉藤 フミ子

初めに、令和4年度東胆振精神保健協会長賞を頂きまして身に余る光栄と恐縮しております。改めて関係者の皆様にお礼申し上げます。

苦小牧市手をつなぐ育成会が東胆振精神保健協会に委員として参加させていただき、多くのことを学ばせていただきました。とすれば井の中の蛙になりがちなどころでしたが、障がいを持っている方への理解を深めるためにしなければならぬことを気付かせていただきました。

また「心のアト」展のお手伝いをさせていただく中で、一点一点の作品に込められた「気」を感じる機会となり、出品者のお一人は1年かけて出来上がり、しとお話しさせていただきました。根気が素晴らしいです。

障がい者を取り巻く環境は変わってきましたが、抱えている悩みや不安はどの時代も同じように思います。本人や家族が生き易い社会の実現、その為の一助になれば幸いです。今後も活動してまいります。ただ一人では何も出来ません。皆様のお力をお借りしますのでよろしくお願い致します。

令和4年度(2022年度)
東胆振精神保健大会

かけはし 第60号 通巻63号
発行 東胆振精神保健協会
事務局 苦小牧市若草町二丁目二番二十一号
北海道苦小牧保健所健康推進課
印刷発行 令和五年三月

成人をとともによるこぶ会

苦小牧市手をつなぐ育成会では、知的に障がいのあるお子さんを持つ親や支援者で組織された団体で、障がいのある方が地域で当たりまえの暮らしができる社会の実現を目指し活動しております。

当会では「障がいがあっても、気兼ねなく安心して参加できる成人式を」という本人や「家族の想い」を受け、平成12年より「成人をとともによるこぶ会」を開催しております。コロナ禍により近年は開催を自粛してまいりましたが、今年度は3年ぶりに開催することができました。当日は「コロナ感染防止対策として会食は控えさせていただき、8名の新成人とそのご家族、関係者を迎え、岩倉市長や社会福祉協議会、渡邊会長にもご来賓としてお越しいただき、一緒に私たちの節目を祝っていただきました。

式典では、20年間お子さんに寄り添いともに歩んできた親御さんたちへそれぞれの成人の方から感謝の言葉を添えて花束を贈る場面もあり、目を潤ませる方もいらしました。私たちがはたした節目を迎え、みなさまの今後の活躍を応援しています。改めて、おめでとうございます！

苦小牧市
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 苦小牧市役所4階 健康支援課
相談方法 相談日の3日前までに、電話またはメールにて事前予約
電話 0144-1321641
メール kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

安平町の取り組み

安平町では、令和4年度までに社協町職員、民生委員などを対象とした「ゲートキーパー研修」を実施いたしました。

令和5年度は研修会などの予定はありませんが、気持ちの辛さや悩みについてのご相談は随時行っております。保健師のほか、臨床心理士による相談も受け付けておりますので、こんなことで相談なんぞと思わず、まずはご相談ください。相談の窓口は健康福祉課健康推進グループ0145-297071となっております。このほかにおとなまで対象となる「都合の良い方法で」ご相談いただければと思います。

一人では抱え込まずに、一緒に解決方法を探していきます。



苦小牧市の取り組み

「あ」サポート運動

「あ」サポート運動とは、様々な障がいを知ること、障がいのある人に温かく接すること、障がいのある人も人としてたまたかな気持ちで支え合、ちうとした手助けや配慮を実践する「あ」サポートを育成する運動です。

現在苦小牧市では「あ」サポートと「あ」サポートキッズの講習を実施しています。

「あ」サポート研修では、12の障がいについて解説されたDVDをご覧いただき、それぞれの障がいについて学ぶとともに、苦小牧市が製作した手話のDVDもご覧いただき、簡単な手話の体験をしていただいております。

「あ」サポートキッズ研修においても苦小牧市で製作したDVDを活用し、どんなことに困っているか、どんなお手伝いができそうか一緒に考えることを大切にしています。

「あ」サポート及び「あ」サポートキッズの登録人数は令和4年12月末時点、2,500人を超え、今後も「あ」サポート運動の輪を広めるため研修を継続していきます。

【出前講座のご案内】

「あ」サポート及び「あ」サポートキッズ研修を職場の研修や学校の授業にご活用ください。開催日程などもできる限り柔軟に対応させていただきます。

市役所障がい福祉課 0144-3216366

ヘルプマーク

ヘルプマークとは、外見からは配慮や援助を必要とすることが分かりにくい方（義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など）が周りの方々に援助や配慮が必要であることを知らせるマークです。

市役所本庁舎や福祉施設、あいちセンター、市民活動センター、各出張所で配布しておりますので、希望の方は是非ご利用ください。

また、このマークをお持ちの方を見かけましたら、思いやりのある行動をお願いいたします。

節目としてのアート展表彰式

苦小牧緑ヶ丘病院相談科長 今高 直樹

今年度は苦小牧緑ヶ丘病院に関連のある患者様の作品の中から最優秀賞1名 佳作1名が選ばれました。一人とも遠慮深い方々なので表彰式は欠席され、私が代理人として出席し、二人のメッセージも代読させていただきます。

ここ数年間、コロナ禍以前に開催された表彰式には、毎年出席してきた立場からすると、どうしても例年と比較してしまい、ギャラリイの数も少なく、寂しい気分になったというのが本音でしたが、開催していただけただけでも感謝しなければいけないと思います。

節目というものが曖昧になってしまいがちなコロナ禍で、アート展の節目としての表彰式が対面で開催され、代理人としての役割を果たせたことを嬉しく思います。

受賞作品

最優秀賞

「ウッドストック」
河合 留美 様



優秀賞

「おせち料理」
クリーム 様



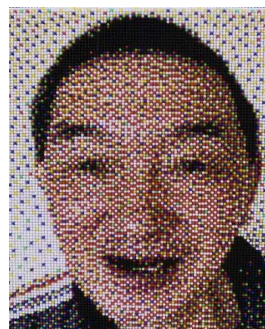
佳作

「何かを見つめる」
伊藤 三匹の猫
光伸 様



佳作

「オレの顔」
芋畑 寿実 様



佳作

「松本城」
齋藤 ミツエ 様



佳作

「アン・ア・ン・エ」
松田 雄樹 様



2年ぶりに「東胆振精神保健大会」を開催

令和4年11月5日 苦小牧市民会館で開催しました。

大会では、NPO法人苦小牧市手をつなぐ育成会会長の齊藤フミ子氏に東胆振精神保健事業功績者感謝状を贈呈し、9月に開催した「心のアート展2022」の入賞者の表彰式を行いました。今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、関係者のみの開催となりましたが、次回はより多くの方が参加できる大会を目指します。

編集後記

最近のネトエースを見ていたら、老齢年金の話が多いような気がします。円安で物価が上がり、電気代や食料品の値上げが顕著です。卵はいろいろな料理に使いますが、200円以上して、手が出にくくなっています。そして、寒波も異常な事態にちやいます。本州で雪や低温があります。たね、まるでギネス記録を更新しているように、毎年異常気象があるように感じます。

今冬は、コロナウィルスとインフルエンザのダブルアタックで大変でした。感染対策にうがい、手指消毒、マスクはまだ当分続くのかなと思う今日。皆様も健康に過ごせるよう対策してくださいね！ かけはし担当 R.O

精神保健相談のしらせ

不眠、抑うつ、ひきこもり、依存症、アルコール、ギャンブル等、高次脳機能障害がない本人や家族等からこころの相談について、精神科医師、保健師が相談に応じます。

○対象
苦小牧保健所管内 苦小牧市 白老町 厚真町 安平町 むかわ町 在住の方、既に精神科つながっている場合は、対象外となります。

○申し込み 予約制
・料金は無料です。
・相談内容は一切外部に漏れる心配はありません。

・詳しくは苦小牧保健所 お問い合わせください。

○問合せ 申し込み先
苦小牧保健所健康推進課健康支援係
TEL 011-441-7933
苦小牧市若草町2丁目2番21号

日程	開設時間
令和5年	
4月 10日 (月)	14:00~16:00
5月 15日 (月)	14:00~16:00
6月 15日 (木)	10:00~12:00
7月 20日 (木)	14:00~16:00
8月 17日 (木)	10:00~12:00
9月 21日 (木)	14:00~16:00
10月 19日 (木)	10:00~12:00
11月 16日 (木)	14:00~16:00
12月 11日 (月)	14:00~16:00
令和6年	
1月 22日 (月)	14:00~16:00
2月 15日 (木)	10:00~12:00
3月 21日 (木)	14:00~16:00

随時会員募集中です

活動へのご支援をお願いします

☆個人会員 一口 千円

☆団体会員 一口 五千元

♪問合せ先…東胆振精神保健協会事務局
電話 011-441-7933