

岐阜市あけぼの会便り

令和元年 9月号

やっと、朝晩少し涼しくなり、ほっとしています。

皆さん、お変わりありませんか？

「樽見鉄道」の運賃が 10月1日（火）より 精神障害者と付添人が
身体・知的障害者同様、半額になります。

岐阜県下では、JR・養老鉄道・高速バスの一部が運賃割引制度の適用
になっていません。それ以外の鉄道・バスは半額です。

「精神障害者保健福祉手帳」を係員に提示すると、本人と付添人が半額
になります。利用しましょう。

障害者に対する自動車税の減免 10月1日から手帳1級の本人と介護人

問合せ 自動車税事務所 TEL 058-279-3781

9月例会

岐阜市保健所 のがトブック の学習会と相談会

精神保健福祉のがトブック「Take it easy」

日時：9月10日（火） 13:30~15:30

会場：南市民健康センター

相談窓口、手帳、年金など困りごとを話しましょう。

10月例会（学習・相談会）

日時：10月13日（日）13:30~15:30

会場：ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ

「ぎふかれん」の 家族による家族のための電話相談 058-271-8169

火・木曜日 10:00~15:00 困りごと、行事の案内など、お気楽に電話ください。

(事務局は、月・金曜日にもほぼ開いています。)

第35回「知ってもらいたい心の病」講演会

日時：10月6日(日) 13:30~16:00

場所：美濃市中央公民館 3階 展示室

演題：「障がい者差別解消法と学齢期における特別支援教育について
～家族支援の視点から」

みんなねっと 愛知大会 一緒に参加しましょう。

11月7日(木) 10:00~受付、 13:00~基調講演 15:40~記念講演

8日(金) 9:00~受付、 9:30~11:30 分科会 12:00~13:00 閉会式

宿泊される方、懇親会に参加の方は、参加申込書(冊子)に記入し、

9月27日(金)までに申し込み下さい。

「ぎふかれん」に連絡くだされば、参加申込書(冊子)を送ります。

岐阜市あけぼの会 連絡先

服部	058-247-6004	熊谷	090-6578-9838
山内	058-246-0409	中村	090-7039-9447
石田	090-6084-2124	筒井	090-2685-0226

「ぎふかれん」058-271-8169

岐阜市楽らくクラブ(当事者会)

9月例会

日時：9月22日(日) 13~15時

場所：日光コミュニティセンター 1F * 参加費200円

連絡先：石田 吉保 (090-6084-2124)

山内久美子 (058-246-0409)

筒井有紀子 (090-2685-0226)

8月例会の報告

8月18日(日) メディアコスモス・かんがえるスタジオ 13:30~15:30

参加者 59名 (うち初参加者1名、支援者3名)

講演会「居場所のひとつ、当事者会について」

(1) 窪田信子さん

特定非営利活動法人 日本双極性障害連合会 (NPO 法人ノーチラス会)

副理事長・名古屋世話人代表

ピア活あいち運営委員会 代表

- ・5年前双極性障害I型と診断される。

100人に1人の割合で発症する病で一生治らないと告げられ、思い悩む中で専門の先生方の支持と協力を得て、双極性障害に特化した当事者会「NPO 法人ノーチラス会」を立ち上げました。現在、全国に20以上の地方会があります。

- ・「ノーチラス名古屋」は5年目に入り、この病がコントロール可能であることや同じ病の仲間との支え合いで前向きに活動しています。

- ・近くでは一宮市・瀬戸市・豊橋市・岐阜市にもノーチラス会があります。

- ・今の私にとって当事者会は、大切な居場所のひとつになっています。その他、事業所のケアスタッフ。県庁でのピアサポーター。ホームヘルパーの活動などもしています。

(2) 亀沖昌睦さん

精神保健福祉ボランティア 一歩会 代表

ピア活あいち運営委員会 事務局長

- ・会社で営業の仕事をしていたが、20年前に腰痛に始まり、うつを発症し、会社を辞める。

- ・現在の私の居場所は

① 近くの神社 (パワースポット)

② 地域活動支援センター「とぼす」一宮市 (月1回)

③ 精神保健福祉ボランティア「一歩会」で月4回活動。自主グループ参加者の相談支援 (自殺予防とか)

④ 当事者運営の事業所 (B型) でピアスタッフとして勤務 (9:30~17:30)

⑤ 「ピア活あいち」…平成27年5月設立

「みんなねっと」が契機となり、当初当事者3名で発足する。現在は当事者と福祉施設の職員・大学教員も含め自助会・ボランティアとして10団体15名で活動している。目的は当事者とその家族が楽しく元気になること。

(月1回例会あり)

〈広報〉中日新聞・募金活動・FM

〈茶話会〉健康・対人関係・普通とは何か?・病気をオープンにするかクローズするか?など話題は尽きない。

(3) まとめ 当事者会の効果

- ① 精神面…安心感が得られる。同じ仲間として共感できる。情報が得られることで、生きがいや目的の発見につながる。意欲が高まる。
- ② 行動面…会に参加することで生活のリズムがつけられる。他人と交わることで引きこもりから解放される。対処方法のアイデアを得て実践に移す。
- ③ 社会面…社会参加の機会が得られる。本来持っている権利（生活保護など）を自覚でき、且つ行使できるようになる。
- ④ 他者に対して…役に立つ情報を得ることで他者を援助できる。それによって自らも癒される。
- ⑤ 相互作用…専門の先生方の調査・研究に参加し、協力する。

●当事者会は、皆が安心して話せる場所であり、私たちは薬よりも良いと考えています。

(4) 質疑応答より

Q：私は双極性障害Ⅱ型からうつになり、デイケアで10年過ごしました。その間ピア同士のトラブルの解決の難しさを痛感しました。今は一般の人達と話合ったり、俳句を作ったりしています。病からも脱出しているのでピアからも脱出したいと考えています。お話では、当事者の良い点ばかり話されましたが悪い点はないのでしょうか？

A：勿論トラブルはつきもので、いつもありますが、ボランティアの方たちに相談したりして、それも自分たちの肥やしと思い取り組んでいます。

Q：精神科の病院で不親切な対応をされたことがありました。私たち障がい者は障がい者にやさしい世の中に変えたいと思っていますが、病院で働いておられる方々も、もっと患者の事を親身になって考えて欲しいと思います。

【補足】本日紹介しました当事者会には双極性障害の方たちだけでなく、統合失調症の方も参加しておられます。

窪田さん→私の母は「今日一日を楽しく生きればいい」と言ってくれました。感情の浮き沈みを整えるようにはしています。コントロールはできていると思っています。

亀沖さん→私は元々計画性の高い性格で、発症してから計画通りに出来ないことに絶望感を抱いていました。しかし、当事者会に参加するようになってからは、何とかかなると思えるようになって絶望感から解放されました。調子の悪い時はパワースポット行き、自分を振り返っています。

役員より

岐阜県精神保健福祉会連合会（ぎふかれん）では、電話相談に加え、9月から面接による相談を始めます。事前に下記番号までお問合せください。

TEL 058-271-8169