

はじめよう!! こころのバリアフリー

「21世紀はこころの世紀」と言われています。このことは「こころの健康」が乳幼児から高齢者まで全ての世代にわたって、避けて通れない重要な課題であり、もう、「こころの病気は特別な病気」「自分や家族には関係のない病気」「無関心」ではいられない時代になっています。

誰もが安心して、暮らしやすいまちとはどんなまちでしょうか?そのために私たちはどう行動すればよいのでしょうか。厚生労働省から「こころのバリアフリー宣言」～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針～が発表されています。ストレスの多い現代社会で、いつ自分や自分の家族が精神疾患になるかもしれません。厚生労働省の指針をよく理解して、自分の生活に実践していきましょう。

参画

互いに支えあう社会づくり

- 人格と個性を尊重して互いに支え合う共生社会を
- 精神障害者も社会の一員として誇りを持って積極的に参画することが大切

出会い

出会いは理解の第一歩

- 理解を深める体験の機会を活かそう
- 人との出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩
- 身近な交流の中で自らを語り合えることが大切

受容

認め合おう 自分らしく生きている姿を

- 自分の暮らしている地域で幸せに生きることが自然な姿
- 誰もが他者から受け入れられることにより、自らの力をより発揮できる

関心

精神疾患を自分の問題として考えていますか?

- 精神疾患は、誰でもかかる可能性がある
- 2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかるといわれている

予防

無理しないで 心も身体も

- ストレスをできるだけ減らす生活を
- ストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処方法を
- サポートが得られる人間関係づくりを

気づき

気づいていますか 心の不調

- 早い段階での気づきが重要。
- 不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談を。

自己・周囲の認識

知っていますが 精神疾患への正しい対応

- 病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服を
- 休養が大事。自分のリズムを取り戻そう。
- 家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせる

こころのバリアフリー宣言

肯定

自分でバリアを作らない

- 先入観に基づくかたくなな態度をとらないで
- 精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見は単なる先入観
- 誤解や偏見に基づく拒否の態度は、その人の症状を悪化させることさえる

『働き盛り層のメンタルヘルスセミナー』紹介

(主催：岡山市保健所健康づくり課 岡山地域産業保健センター)

- * 『職場におけるアルコール問題と予防 (講師：柳田公佑 医師)』
- * 『市民のための精神保健講座～働く人のメンタルヘルス(仮題)』
- * 『働く人と家族のメンタルヘルス(仮題) (講師：山本昌知 医師)』

- 10月12日 (木) 10:00～12:00
岡山市保健福祉会館9階大会議室
- 11月23日 (木) 14:00～16:00
山陽新聞社新社ビル さん太ホール
- 12月1日 (金) 13:30～15:30
岡山ふれあいセンター保健指導室

●平成18年度こころの健康相談●

こころも体と同じように、健康がそなわれたり病気になることがあります。ひとりで悩んだり、あきらめたりしてはいませんか?こころの健康について、専門医が相談に応じます。他人に相談しにくい悩みや不安などを、遠慮なくご相談ください。相談内容は秘密を厳守します。

*時間は13:30～15:00で、予約制になっています。(無料)
*希望される実施場所の連絡先まで電話予約のうえご利用ください。

連絡先	実施場所	実施日
岡山市保健所 (086-803-1267)	岡山市保健所	毎月第2木曜日 毎月第4金曜日(主にアルコール・薬物関連の相談)
中央保健センター (086-803-1265)	岡山市保健所	毎月第1木曜日
北保健センター (086-251-6515)	北保健センター	偶数月の第4木曜日
東保健センター (086-274-5164)	東保健センター	奇数月の第2木曜日
西大寺保健センター (086-943-3210)	西大寺保健センター	毎月第3木曜日
西保健センター (086-281-9625)	西保健センター	偶数月の第2木曜日
南保健センター (086-261-7051)	南保健センター	毎月第3木曜日
御津支所保健福祉課 (0867-24-1113)	北保健センター御津分室 (御津保健センター)	5/19、7/21、9/15、11/17、1/19、3/16
灘崎支所保健福祉課 (08636-2-3146)	灘崎町総合福祉センター	5/8、11/13



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2006.10
26

愛育委員会は 精神保健啓発活動に 取り組んでいます

めざそう!!

ともに歩める
地域づくり



♥精神保健について関心を持ってくださる方が、ひとりでも多くなることを願って本誌を編集しました。

**「精神保健地域啓発委託事業」**

は全市域で取り組むため、平成8年度より各地域を3年単位で持ち回り、講演会、病院や作業所の施設見学、当事者との交流体験等を実施してきました。西大寺地域愛育委員連絡会を皮切りに西地域、北地域に引き継がれ、事業が終了した後も継続して普及啓発活動に取り組んでいます。

元気な時も、淋しい時も
私たちはひとりではありません

あなたのそばの友に声をかけて!!

西大寺地域

西大寺地域には、「共同作業所」があります。20年くらい前から愛育委員が作業の手伝いをし、交流を深めています。年1回の当事者会との交流で、一緒に踊ったり、ゲームをしたり、会食をして顔見知りになり、打ちとけ合っています。

また講演会には、愛育委員に加え、当事者や家族会の人・地域の人たちにも参加してもらい、少しずつでも理解し、心の通じ合いの輪を広げていきたいと思ひます。



作業所の風景



小規模通所授産施設「ばるスペースMOMO」を訪問して



啓発パネル

西地域

精神障害者の人と関わりを持って学んだこと

- 精神障害者の場合、地域に帰れば差別されるという現実があります。
- 自分にあった生活、仕事を選ぶことは、本人の努力だけでは難しい。
- 自分らしく生きるには、家族や主治医、ケースワーカー等の支えてくれる人たちが必要です。
- できるだけ多くの人から、温かい気持ちで接し、話を聞くことが大切だと思ひました。

北地域

- 1年目 地域への正しい理解を目的に、各地区愛育委員会で研修会を実施。推進役の各地区会長が積極的に当事者と交流を図りました。
- 2年目 地域に理解者を増やし、一緒に考えていこうとセミナーを開催。より関心を持ってもらうため、啓発パネルを作成し、地域のイベントで展示しました。
- 3年目 講座生が作業所の実習・病院の見学などの継続で、さらに理解を深めています。



精神の障害は
決して遺伝ではなく、
誰にでも起こりうる
ことなんです!

当事者の声

- ◆声をかけるとき「頑張っつて!」とかわず「頑張っているね」と言っつて欲しい。
- ◆家族とは違つて友人とか、普通の人たちと話をすることが夢です。地域の人たちから声をかけたり話しかけてもらいたい。

家族の声

- ◆当事者とその親も含めての生活支援を行政と地域社会に望んでいる。
- ◆当事者をただ見守る事しかない。忍耐の一字です。

愛育委員の声

- ◆当事者の方々と一緒に仕事のできる環境が作れるといいなあ。
- ◆当事者も地域の人とも何でも話合える仲間だと感じて生きていくことが大事です。

3年間の取り組みを終え、さらなるステップアップを図っている地域。これから活動を開始するにあたり、試行錯誤の地域。段階はさまざまです。ともに歩める地域をめざして、今後も精神保健に対する理解を広げる活動を続けていきます。

あい探訪**御南中学校区**

今年度初めて「健康みなんにし21」主催で、「健康まつり」を開催しました。当日は200人近い参加者があり、健康チェックコーナー・動脈マッサージ・足の裏診断等行いました。自分自身の健康管理の大切さを再確認できる機会となり、大変よかったとの意見を多数いただきました。

この「健康まつり」が、今後地域の健康づくりの輪となり、広がっていけば良いと思ひます。



動脈マッサージの様子

吉備中学校区

地区内出身の“犬養木堂”生誕150年を記念して、2003年より「吉備・陵南木堂ふるさと夏まつり」と称して、地区内を視察しながらパレード。私たち愛育委員も参加し、まつりの盛り上げに協力しました。そして会場内では、体脂肪・血圧測定、ヤニケン等の手伝いをし、地区住民のみなさんの健康増進のために頑張りました。



健康チェックコーナー