

<精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場>

地域生活支援センターあさやけ通信「風」11月号

社会福祉法人 ときわ会 地域生活支援センター あさやけ



〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階
TEL (相談用) 042-345-1741 (事務用) 042-345-2077
FAX 042-345-1734
E-mail kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ <http://www.asayake.or.jp/sien.html>



やっと涼しくなり、ぐっすり眠りたいですね！

健康の維持増進にとって、睡眠は運動・栄養と並んで非常に重要なものです。睡眠不足や不眠症では、精神の病気・認知症・肥満・高血圧・糖尿病・心筋梗塞といった病気にかかりやすくなります。よい睡眠をとるためには心が安定して、規則的な生活をおくることが大切ですが、精神障害を持った方はこれを継続するのが難しいため、よい睡眠をとることも難しくなります。

その主な原因は、①抑うつや不安、恐怖があること、②生活リズムが乱れること、③孤立すること、④薬の影響と言われてています。

精神障害を持つ方々は睡眠についてどのように考えているか、218 人の方にアンケート調査したところ以下のような結果となりました。(本調査はこころの元気+9月号に掲載されたもので、調査期間は2017年6月27日～7月9日です。)

Q1：今、睡眠について困っていますか？

A1：困っている(非常に困っている、少し困っている) —129人・60%

困っていない(それほど困っていない、全く困っていない) —62人・28%

Q2：一日の睡眠時間はどれくらいですか？

A2：6～8時間—38% 6時間以下—34% 9時間以上—20%

Q3：睡眠薬を使用していますか？

A3：使用している—141人・65% 以前は使用していた—58人・27% 使用したことがない—13人・6%

Q4：眠れない時どんな気持ちになりますか？(複数回答)

A4：眠れなくてイライラする—80人・38% どうせ眠れないと開き直る—79人・38%

いやなことを思い出して辛くなる—69人・33% 慣れているので何ともない—45人・21%

Q5：睡眠に効果があったことは何ですか？(複数回答)

A5：睡眠薬の増減—68人・36% 運動や散歩—42人・22% 生活リズムや生活習慣の変更—35人・19%
睡眠薬を飲むタイミングの変更—35人・19%

日本の睡眠の日は3月18日と9月3日の年2回です。毎年この日には自分の睡眠状態をチェックしてみましょう。今も睡眠の問題で悩んでいる方々は、どんな小さなことでも目標を持ち前向きな生活をおくことで、良い睡眠に通じていくのではないのでしょうか？

【参考文献】

『メンタルヘルスマガジンこころの元気+9月号』p.8～p.11「9月3日は睡眠の日！」

発行者：認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構 発行日：2017年9月15日

支援センター活動報告

KODAIRAわいわいわいわいバザール

10月8日～9日の2日間で開催されました。両日共に天気は快晴で、たくさんの方がきてくれました。支援センターあさやけでも射的とヨーヨーのお店を出しました。メンバーもお店のお手伝いをしてくれました。支援センターあさやけの売り上げは2日間で11030円でした。お手伝いありがとうございました。リサイクルバザーでお買い物しているメンバーもたくさんいて、それぞれバザーを楽しんでいました。



9月メンバー学習会「差別解消法について学ぼう」の報告

9月26日にメンバーのみなさんと差別解消法について話し合いました。

差別解消法は平成28年4月に施行された法律で、「障害に関係なく、だれもが安心して暮らせる社会を目指す法律」です。この法律では、障害のある方が、行政や民間機関の過剰な負担にならない範囲で社会的障壁を取り除くことを求めることができます。不当な差別や合理的配慮の提供を求めるときは、東京都福祉保健局障害者施策推進部計画課または、各区市町村の障がい福祉担当までご相談ください。

学習会では、日常生活の中で障害を理由に制限を受けたことがあるか等の意見交換を行いました。

風邪で病院に行ったら、「この程度なら精神科で対応してもらって」と言われた。



アパート探しの時に物件を紹介してもらうのに苦労した。



行きつけのお店で店員に障害について話したら、「大声出したりしない？」と言われた。



障害について近隣の人に話したら、態度が変わってしまった…。



地域のおしらせ

元気村まつい 延期のお知らせ

10月22日(日)に開催予定でしたが、元気村が衆議院議員選挙の投票所として使用されるため、延期することが決定しました。延期後の日程は、12月24日(日)です。

支援センターあさやけの参加内容やお店のお手伝いについての詳細は後日発表させていただきます。



- ★上記に伴い、支援センターあさやけの開所について変更があります。
10月22日(日)…閉所
10月23日(月)…通常開所
- ★10月号の通信で掲載していた、10月21日(土)のサタデーひだまりはお休みです。

小平社協福祉バザー

日 時：11月3日(金・祝) 午前9時半～午後4時

場 所：福社会館(館内・駐車場)
市民広場(小平市学園東町1-19-13)

内 容：市民の皆さまからご寄付頂いた物品の販売、
福祉施設・団体や県人会等の出店

※雨天決行

※今年度から大物雑貨の取り扱いがなくなりましたのでご了承ください。



国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

10月例会のお知らせ

日 時：10月28日(土) 午後1時～4時半

場 所：国立精神・神経医療研究センター 中央館3階コスモホール

内 容：リカバリー全国フォーラムとコンボの10年を受講して

参加費：200円(当事者の方無料)

問 合：むさしの会 会長住本知子

TEL/FAX 042-572-6028

【タイムスケジュール】

13:00～14:30 むさしの会役員、他参加者の発表

14:45～16:30 フリートーク・懇談会



地域生活支援センターあさやけ

精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場

<開所時間> 月～金 午前10時～6時 / 12時～6時
土 午後12時～午後6時
日・祝日 閉所

2017年  11月

月	火	水	木	金	土	日
		1 ガールズデー	2	3 文化の日 閉所日	4	5
6	7	8 女性のための …書道	9 ㊦今日の料理 ゆうごはん	10	11	12
13 ㊦カレータ食会	14 ピアサポート ～なかま会～ テーマ「辛いとき どうしたらいい？」	15 ㊦女子会 午後1時半～3時 体育館でスポーツ	16 	17	18 サタデー ひだまり	19
20 	21 ㊦今日の料理 ひるごはん	22 女性のための …書道 SST	23 勤労感謝の日 閉所日	24	25 	26
27 ㊦カレータ食会	28 風の会& メンバー学習会	29	30			

今月のみ木曜日です。
ご注意ください。

交流室の9カ条を見直そう！

プログラム ㊦マークのものは事前予約が必要です。

<通常プログラム>

- 風の会&メンバー学習会 • 3時～4時
- 女性のための書道 • 10時半～12時
- 女子会 • 10時半～12時
- ガールズデー • 10時半～12時
- ピアサポート～なかま会～ • 3時～4時
- SST • 4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん • 10時半～12時半
- 今日の料理 ゆうごはん • 3時半～5時半
- カレータ食会 • 5時～6時

センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。
参加費 50 円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
㊦ガールズトークが楽しめる茶会。参加費 100 円。
交流室を女性限定で開けている時間。11 時からランチ会。
テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。
みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。

- ㊦参加費 300 円。調理・片付けの自炊の練習。
- ㊦参加費 300 円。手作りカレーをみんなで食べる会。

<自主プログラム・家族グループ>

- サタデーひだまり • 1時半～4時
- けやき会家族相談会 • 1時半～

元気村2階第二会議室。一杯100円で飲み物にお菓子も付きます
家族のための相談・学習の場。今年度は6/10・10/14・12/9・2/18