

SSKP

<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」5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>



主治医から見たお薬の使い方

支援センターあさやけでもお薬や主治医との関係について相談を受けることがあります。仮屋暢聡医師（医療法人社団 KARIYA まいんすたわーメンタルクリニック院長）が、「医師や医療機関との関わり方で気を付けてほしいこと」を5カ条にまとめたものがありますので、参考にしてみてください。

【薬についての患者の心得5か条】

第1条：「精神科では薬を飲んで治るとい魔法の薬はありません」

うつ病や統合失調症に使われる「向精神薬」は病気の回復を早める作用や病気の悪化をストップさせるものです。病気の治療のためには、病気のことを知り、信頼できる医師との共同作業で治療にあたりましょう。

第2条：「精神科では強い薬、弱い薬という考えはありません」

どんな病気も放置すれば治りにくくなり、早く治療を行えば早く回復することも多いです。すべての病気が他の人と同じスピードで治ることはありません。病状に合わせて薬の使い分けができるよう、不調についてきちんと伝えましょう。

第3条：「主治医に主作用や副作用の変化を報告する」

薬ですべてが解決するわけではありません。薬はあくまでも病気が良くなるための補助的手段です。指示通りに服用しても生活習慣によっては十分に効果が出ず、副作用が出ることもあります。指示通りに服用し、規則正しい生活をする必要があります。

第4条：「素人判断での薬の服用は危険です」

インターネットの普及により、自分で病気の治療法や治療薬を選択してから通院される方がいます。インターネットの情報だけで自分に合う薬を選ぶのではなく、医師に相談して症状に適合する薬を選びましょう。

第5条：「薬だけに頼ることはやめて、生活習慣を見直そう」

治療が進んだら自分の生活をふりかえり、ペース配分したり、生活の中の楽しみを見つけていきましょう。そうした中で医師との相談の上でゆっくりと服薬調整を行うことで、だんだんと回復していきます。

【参考文献】

『こころの健康だより 2017年2月号』p.6~7

発行日：2017年2月28日 発行元：東京都立中部総合精神保健福祉センター



支援センター活動報告

お花見をしました！

4/4 に交流室前の駐車場でおやつを食べながらお花見をしました。当日はぽかぽかのお花見日和で、桜もきれいに咲いていました。今年度もこの日の天気のように穏やかな1年になるといいですね！



支援センターのお知らせ 「ピアサポート～なかま会」が 新スタートします！

昨年度、メンバー学習会の中で行っていた「ピアサポート～なかま会」を定例化することが決定しました。



日 程：奇数月の第3火曜日
時 間：午後3時～4時
場 所：支援センターあさやけ会議室
内 容：テーマについて、参加者それぞれ自分の気持ちや体験を「言いつばなし・聴きつばなし」で語る場です。相手の話を聴き、自分の話を聴いてもらうことで生まれる“癒し”や“助け合い”を体験してみませんか？ご参加をお待ちしています♪

5月メンバー学習会 のお知らせ

5月のメンバー学習会には、アメリカの看護学生が見学にきます！それに伴い、時間の変更がありますので下記をご確認ください。

日 時：5月30日 午前10時半～12時
場 所：支援センターあさやけ交流室
内 容：留学生とお菓子を囲みながらのお茶会

※この日は午後3時から
風の会&メンバー学習会
はありません。



支援センターあさやけ 登録更新のお願い

今年度も支援センターあさやけを利用したいという方は、更新手続き（面接・要予約）が必要です。

- 更新期間 4～6月
- 必要なもの 登録料1200円
印鑑（サイン可）
- 更新面接希望日を予約してください。
（予約無しの場合、希望日に面接できないことがあります。）

※ 更新を希望されない方へ
お手数ですが、電話・来所にて
職員にご連絡下さい。

※更新期間中は面接が混み合うため、
お早目に予約をお願いします。



あさやけアートフェスティバル2017 作品募集のお知らせ

今年も、絵画や写真等芸術作品を展示する場として、あさやけアートフェスティバルを行います。

【展示期間及び場所】
6月30日（金）～7月4日（火）
ルネ小平、なかまちテラス内 CAZECAFE なかまち
*時間は調整中です。

- 【作品の応募内容】
- 支援センターあさやけの登録者
 - 一人1点（複数出したい方はご相談ください）
 - 写真、絵画、書道、詩など
 - 額装はしない

上記をご確認の上、5月中に支援センターあさやけまで作品を持参してください。ご不明な点は職員まで。



新しい職員が増えました！

みなさん、こんにちは！4月から常勤になりました、林 恭平と申します。初めましての方と、今後ともよろしく願いますの方、どちらもいらっしゃいますね。そうです！2年前の7月から非常勤として働いておりました、あの林です。これからは常勤職員として、いつも支援センターあさやけにおります！みなさんが豊かな生活を送れるように、また、交流室がみなさんにとってより良い居場所となるよう、日々努めていきたいと思っております。

さて、わたくし林について少しご紹介をさせていただきますが・・・ここでクイズです！

①林の出身地は？

【ヒント】真っ黒なお城があります。ある有名人が過去に鬼と戦ったことがあって、最近某携帯会社のCMにでています。あまくてかわいい形の果物が特産ですが、有名な県に囲まれてあまり目立たない県です。

②林の趣味は？

【ヒント】3本の糸と長い木、それと猫か犬を使ったあるものを弾いたりします。

③林の名(恭平)の由来は？

【ヒント】ユウジといえば〇〇コンビ！いつもヒヤヒヤ、あぶない捜査をしている片方の名前からです。

以上、林に関する紹介クイズでした！クイズの答えは4面の一番下へ！

自己紹介にしてはなんだか足りない気もしますが、お会いしたときに色んなお話で互いに深めていければ良いなあと考えております。

これからどうぞよろしくお願いいたします！



地域のおしらせ

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

4月例会のお知らせ



日時：4月22日（土）午後1時～午後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

参加費：200円（当事者の方は無料です）

問合せ：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】

午後1時～ 講演「あなたの力が家族を変える
～より良いコミュニケーションの為に～」

講師 高森信子先生

（SSTリーダー、心の相談カウンセラー）

午後4時～ 懇談会

障がい分野の福祉計画検討委員募集！

小平市では、市の福祉サービスの計画的な整備を図ることを目的とした平成30年度から32年度までの障害福祉計画を策定するにあたり、市民の皆さんから計画検討委員会を募集しています。

募集資格：小平市内在住の20歳以上の方（平日昼間の会議に参加が可能な方限定）

募集人数：7名

任期：平成29年度6月から平成30年3月まで（会議は年4回開催予定）

報酬：12,000円（日額）

申し込み：4月26日までに「障がい者福祉についての私の考え」をテーマにした作文（800字程度）に住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入のうえ問合先へ提出（窓口へ持参・送付・FAX・電子メール可）

※結果は全員に通知します。なお、応募原稿は返却しません。

※他の審議会の公募委員との兼務はできません。

問合：小平市 健康福祉部 障がい者支援課

〒187-8701 小平市小川町2丁目1333番地

TEL/042-346-9540 FAX/042-346-9541

Mail/syogaisyashien@city.kodaira.lg.jp



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> <相談> / <交流室>
 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5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 憲法記念日 閉所日	4 みどりの日 閉所日	5 こどもの日 閉所日	6	7
8	9 	10 女性のための …書道	11	12 ㊦ 今日の料理 ゆうごはん	13	14
15 ㊦ カレータ食会	16 ピアサポート ～なかま会～ 「あさやけと私」	17 ㊦ 女子会	18	19	20 サタデー ひだまり	21
22 	23 ㊦ 今日の料理 ひるごはん	24 女性のための …書道 SST	25	26	27 	28
29 ㊦ カレータ食会	30 風の会& メンバー学習会	31 ガールズデー				

アメリカからの留学生との交流会 ※通常の時間と異なります。詳細は2面へ

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～
- SST • 4時半～5時半
- 今日の料理 ひるごはん • 10時半～12時半
- 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話会。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。

【林クイズの答え】①岡山県②三味線③柴田恭兵