

QSK にぬふあぶし

No.293

ね
子の方向の星



2021年度障害者家族のピアサポート推進事業

✿ 家族による家族学習会 ✿

～全5回連続講座の参加者を募集します～



あかちち会は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人々の会です。
初めてこの病気と出合った驚きと戸惑いと絶望感は、体験した者にしかわからないものがあります。あかちち会に集う私たちも、かつては、ひどい混乱の中にありました。でも、同じような体験をした者同士が出会い、学びあい支えあいながら、なにより辛い思いをしている当事者を支えるため、また自分自身が楽しく生きるために、活動を続けながら、笑顔を取り戻してきました。このような私たちの体験を含めて、家族のための講座を開きたいと思います。

とにかく不安でしかたがない、病気のことをもっと知りたい、当事者とどう関わればよいのか困っている、他の人たちはどんな風に暮らしているのか知りたい、など…様々な思いを抱えていらっしゃるご家族の方々、どうぞご参加ください。

一人で抱えて悩んでいませんか？

対象：統合失調症など精神疾患の方を家族に持つ人で、5回通して参加可能な方

内容：テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます

*統合失調症を知りましょう *ご家族自身が元気を保つために その他

担当者：統合失調症の方を家族に持つ「あかちち会」会員3名が担当します

	日程	時間	会場
第1回	9月11日(土)	13:30~16:30	てるしのワークセンター
第2回	10月9日(土)	13:30~16:30	てるしのワークセンター
第3回	11月13日(土)	13:30~16:30	てるしのワークセンター
第4回	12月11日(土)	13:30~16:30	てるしのワークセンター
第5回	1月29日(土)	13:30~16:30	てるしのワークセンター

募集人数：7名程度

申し込み締め切り：9月1日(水)

後援：沖縄県保健医療部

〈申し込み・問い合わせ先〉

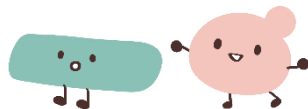
沖縄県精神保健福祉会連合会

てるしのワークセンター内

担当：仲本政師 (098 - 889 - 4011)



微生物などのはなし



5月の連休中、家にある水槽の水を一度にぜんぶ交換した。清潔で涼しげで快適そうな眺めになったと思ったのも束の間、水は1日もしないうちに白く濁りはじめ、何度水替えしてもすぐにもとどおり濁るようになった。

間もなく、30匹くらいいたグッピーの行動が怪しくなり（なぜかいつも水槽の右上にみんなが集まり、一方向を眺めてパクパクしている）、それから一匹また一匹と死ぬようになった。パンデミックの始まりである。

なぜこんな惨事になったのかといえば、人間が良かれと思って生活環境に介入したせいであり、それとともに水のなかにいた有用な微生物が一掃されたせいだった。かわって悪玉菌がはびこるようになった。過剰な清潔さを志向した結果である。

（ちなみに現在はもう水槽の環境は改善している。魚に詳しい恩人の助力を得て、水は微生物のバランスと生物濾過の仕組みを取り戻すことができた。30匹いたグッピーはその後も死に続け、たった1匹を残してことごとく全滅したのだが、残りわずかになったときに新しく子どもが生まれた。その稚魚が20匹ほど育っている）

そもそも菌と共生している。

腸内細菌叢をなくして人は身体に栄養を取り入れることができないし、皮膚の常在菌も免疫に重大な貢献を果たしている。「脳腸相関」で、腸の具合が人の気分に影響を及ぼすとか、猫にとりついたトキソプラズマが人のメンタルを左右するかもという話などを聞くと、もはや菌と人間とどちらが本体なのかわからなくなってくる。

肉眼で見えないものをつい人は軽んじたり、逆に忌避しすぎたりする。

ところでよく耳にするEMは、「EM菌」という固有の菌を指すわけではなく、有用微生物群のことをいうらしい。

だからどうという理屈は正直よくわからないのだが、EMを活用した石けんを沖福連でも作っていて、ありがたいことに好評が聞こえてくる。一度使った人はよくリピートをして何度も買ってくれている。

面白いのは、このペットボトルの茶色い液体、技術的には実は透明にしたり、他の色にしたりといろいろできるらしい。けれども愛好者は、「そんなのEMらしくない」からと、茶色以外のものは好まないそうだ。

いやいや、透明なのだったら買うよ！ という方がいたら製品化されるかも知れないので、ぜひご一報を。(増山)



2リットル600円
(配達もお問い合わせください)

街へ出よう! 退院をお手伝いします 精神障害者入院患者に対する 地域生活体験事業

☆「退院したい!」という方はもちろん、「退院したいけど不安だ」という方にもご利用いただけます。

退院後の住まいや日中の過ごし方を体験してみませんか?
相談の窓口や憩いの場所、職場見学などを支援します。

退院後の生活をイメージしてみよう!

☆買い物に街に出たい! 住まいの希望は?

外出をお手伝いします!

どんなところに住みたいか?ドライブしてみよう!

☆一人暮らしの体験をしたい! という方には

“グループホーム” “宿泊型自立訓練”

☆生活のリズムを整え、社会参加したい! という方には

“地域活動支援センター” “自立(生活)訓練”

☆就労を目指したい! 就労がしたい! という方には

“協力事業所” “就労継続支援A型、B型”

【申し込み手続きは?】

入院中のあなたの担当看護師や主治医の先生にこの記事を見せて、「支援を受けてみたい」と相談してください。

病院の担当者から沖福連までお問合せいただいたら、
担当者が初回面接にうかがいます。

|| 南風原町字宮平206-1
|| TEL. 098-889-4011



はぴわん NEWCOMER!!!

にぬふあぶしをご覧の皆様初めまして。

5月からはぴわんに所属しております山城新司と申します。

これまでは那覇市と沖縄市、宜野湾市で就労支援や地域活動支援の支援員をしていました。現在は

はぴわんが行なっている宜野湾市の委託相談業務(普天間中学校区)に相談員として携わっています。日中は主にはぴわんで業務をしていますが、日常は非常に刺激的で会話も楽しく、新参者の私に優しく接してくれます。^^♪

先日、FM ぎのわん<79.7>で木曜日の10時30分から「で〜じ ちゃ〜ころび〜」に人生初のラジオ出演させて頂きました。MC なつみさんと謎のマスクマンと時事ネタや雑談をゆる〜く楽しく話しました。マスクマンは哲学や音楽に造詣が深く、新しい発見がいっぱいでした。今も不定期で出演させてもらっているので、皆様もご視聴ぜひお願いいたします。

業務面におきましても、兼浜所長をはじめ岸本さんや江洲さんに多くの事を教えて貰いながら日々取り組んでおります。特にデジタル機器に疎い私ですが、根気強くわかりやすく教えてくださる頼りになる方々で大変心強いです。これからも人とのつながりに感謝し、仕事に人生に楽しく立ち向かって?いけたらいいなと思います。どうぞよろしくお願い致します。



ぐす〜よ〜
ちゅ〜
うがなびら

◎編集後記◎

先日、可愛い姪っ子が2歳の誕生日を迎えました! 小さかった姪っ子が今では、ことばの数が増えおしゃべりが上手に出来るようになりました♪

子どもの成長のスピードに日々驚くと共に新たな発見を楽しんでいる日々です☆ (う)

編集: 公益社団法人

沖縄県精神保健福祉会

会長 山田 圭吾

〒901-1104

沖縄県島尻郡南風原町字宮平 206-1

てるしのワークセンター内

電話 098-889-4011 FAX098-888-5655

E-mail terushino@castle.ocn.ne.jp

発行: 九州障害者定期刊行物協会

〒812-0044 福岡市博多区千代 4-29-24

三原第3ビル3F

電話 092-753-9722 FAX092-753-9723

定 価: 10円 (会費に含まれる)