

けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」
平成 29 年 2 月 1 日(第 142 号)

第 19 回精神保健福祉教室

こころの健康教室

心の健康の問題に向き合う人たちが、これと上手に付き合いながら、生き活きと地域で暮らしていけるようになることを願って、毎年度開催している「こころの健康教室」。

今年度は千葉県精神科医療センター副病院長の深見悟郎先生にご講演をお願いしました。

深見先生は日頃、精神科救急医療に携わる傍ら、家族や患者さんに向けて「こころの病気とは？」というテーマで多くのご講演をされ、より良い生活のためのアドバイスをしてくださっています。

今回は「共に暮らすために、病気や患者さんとお付き合いの仕方」というテーマでお話をさせていただきます。病気や患者さんとお付き合いしていく中で、いろいろと壁にぶつかってしまう方々も多くいらっしゃると思いますが、そのような方々にとって、より良く付き合っていくためのヒントがきっと見つかると思います。

お忙しい中とは存じますが、経験豊富な深見先生のご講演に是非お越しください。

■教室の内容

 **共に暮らすために**
講演 **病気や患者さんとお付き合いの仕方**

講師 千葉県精神科医療センター
副病院長 深見 悟郎 先生



■日時 平成 29 年 2 月 12 日(日) 13:00~16:00

■会場 千葉市ハーモニープラザ 3F イベントホール

(中央区千葉寺町 1208-2 TEL043-209-8771)

電車 : 京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車徒歩 6 分

バス : JR 千葉駅東口 2 番バス停「ハーモニープラザ」下車

※注 花輪行は行きません

JR 蘇我駅東口 2 番バス停(大学病院行き)「ハーモニープラザ」下車

■定員 200 名 参加無料(事前の申し込みは不要です)

■問い合わせ NPO 法人けやきと仲間内 けやきと仲間の家 ☎ 043-377-0738

主 催 千葉市(千葉市こころの健康センター)

実施主体 NPO 法人千家連(千葉市精神障害者地域家族会連合会)

～上野動物公園に行ってきました～

1月13日(金)たいよう号バス旅行で上野動物公園に行きました。
(家族会の方、千葉大学看護学部実習生等を合わせて24人が参加)
暖かい日差しに恵まれて、3時間余りの自由時間をそれぞれ思い思いに過ごしました。数日後、カメラマンのSさんがスナップ写真集を持参してくれました。行った人も、行けなかった人も楽しそうに語り合いながら見ていました。パンダの背中しか見られなかった人が多い中、Sさんはかわいらしい顔のシャッターチャンスを見逃さずでした。
「楽しかった。特に帰りのバスの中で、ボランティアのSさんと色々話せて嬉しかったです。」(Nさん)



「上野動物園の散策に夫婦で参加させて頂き、お天気にも恵まれ和みの一日をけやきの皆様とご一緒させてもらいありがとう。お父さんの気持ちの高ぶりもなく、楽しめて喜んでいました。色々悩みのアドバイスも頂き感謝いたします。週末の寒波でお身体崩さないようにしてくださいね。皆さんによろしく。」(Mさん)

「今、テレビを見ていたら、上野動物園のパンダが発情期に入って、もう少ししたら展示中止するとやっています。けやきナイスタイミングでしたね。」(Tさん 1/17)

けやきにて解散→



穏やかな正月でした。皆様方気持ちも新たに今年を迎えられたと思います。良い年でありますようにお祈りしています。
「帰省子にメタボ憂いつ好物を」
痩せたほうが良い子に心配しつつも次々に好物を出してしまう母(私)でした。これはもう川柳しかないでしょうと字余りを整理するのに大変でした。好物をついつい沢山出してしまう我ながらおかしくて(^-^)
何とか良い表現法はありますか？
(うまだ)

川柳

腹黒の写真家前に笹かじる

哀愁のパンダのおしり可愛いな

自宅でも入ってみたい草津の湯

原チャリで冬の病院腹壊す

メル友と昼めし決めてけやき来る

両親の思いつなげる童謡が

ありがとな父の一言温かい

帰省子にメタボ憂いつ好物を

ピアサポート…(Nさんからのメールを紹介します。)

12/29 今日は、お休みの中、家庭訪問して頂きありがとうございました。今年の前半、息子とどう向き合っているのか何が悪かったのか、そんなことばかり考えては泣いていました…弱い母です。

そんな手探りの中、思い切って家族会に参加して家族会の方と出会い、平鹿さんを訪ね話を聞いて頂き、ピアサポートを通してSさんをはじめ色々な方に会って少しずつ前に進むことが出来ました。

皆さんとお会いた日は、息子はもちろんのこと私もとても落ち着きます。

これからも母子共々よろしくお願い致します。(図々しくてすみません)

初詣、Sさんと一緒に行くみたいです。母はとても嬉しいです。ありがたいです。

1/5 昨日、息子はSさんと2人で初詣に出かけました。家族以外の人と出かけるのは本当に久しぶりで、楽しそうに出かける後ろ姿に泣けてきました。本当にありがとうございます。今年もよろしくお願い致します。

1/10 家庭訪問はいつの間にか私の楽しみになっていて、息子に「お母さん、テンション高いよねー」と言われています。そんなことを言う息子も、今日は7時(いつもは10時まで寝てるのに)に起きて自分でフレンチトーストを作っていました。けやきと仲間の皆さんとの出会いに感謝致します。

1/16 少しずつけやきと仲間の見学に行く気持ちになった息子が、自分自身で連絡してみようかな?と…。平鹿さんのメールアドレスを息子に教えても良いですか?

1/24 お元気ですか? 毎日寒いですねー。息子は相変わらずほとんど家で過ごしています。家の中の手伝いは、よくやってくれるようになりました。ただ、毎日色々考えてしまうようになかなか寝付けないうです。先日病院に行った時に、少しずつ一人でできることを増やすようにと先生に言われ、昨日の夜、息子と話をして最初の1つはけやきに行くことになり、昨日は自分から平鹿さんへメールすると言って眠りにつきました。メールできるかな?と母は不安でいっぱいですが、ここはグッと我慢して焦らず待ちますね。

