

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

平成 29 年 3 月号

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 3 月 1 日(第 143 号)

第 15 回

主催 千葉市 千家連

スプリングフェスティバル

2017 年 3 月 12 日(日)

11:00~16:00

場所: 幕張勤労市民プラザ



精神障害をもつ人、家族、市民の
皆さんで手作りするフェスタです。

熱気あふれるステージやバザー、
アート展示を見に来ませんか？

問い合わせ先
NPO たけの子工房 TEL.043-292-1239
千葉市こころの健康センター TEL.043-204-1582

最後に、
豪華景品が当たる
抽選会もあります。
お楽しみに！！

糸日谷さんの作品が最優秀賞に選ばれ、ポスターになりました。



※今年は会場が違います。

●電車の場合

JR 海浜幕張駅より徒歩 13 分 北口側(幕張総合高等学校近く)

●バスの場合

JR 稲毛駅西口 5 番より乗車、若葉 3 丁目下車

時刻表の詳細は別紙をご覧ください。

～2月12日(日)こころの健康教室が開催されました～

皆さんからのコメントです。

良い講演でした。自分は、毎日、どう受け止めたか、接したか…そして、励まし、言葉かけをしてきたか…母親として反省することばかりでした。娘は幸せに生きていってほしいと思いました。

深見先生のお話は、息子と過ごす日々の中で、私を感じるドンピシャな内容でした。(不安、心のゆとり、物理的距離と心の距離等々)
私もこう見えて反省したり、自己嫌悪に陥ったりすることが、多々あるのでお話聞けて良かったです。ありがとうございました。



「病気のことを勉強することは、医者の特権ではないです。皆さんも勉強していいんですよ。病院に来て、診察したから病気が治るものではない。すべてが終わるわけではない。きちんと薬を飲んだり、デイケアに行ったりすることを疎かにしないことです。診察時間より、家や通所施設で過ごす時間の方が長いから、その時間をどう過ごすか大事です。」
当たり前のことをすっかり忘れていた自分に気づきました。深見先生に感謝です。

ピアサポーターをやらせてもらっている僕にとって、役立つ講演でした。

「せっかく『ピアサポート』があるのだから、利用した方が良い。当事者が家族に言えないことも第三者には言えたりするし、共感しあえたりする」。僕自身も『ピアサポート』で救われているし、確かにそうだと思います。ちっとも眠くならずお話を引き込まれてしまいました。

沢山の質問に対しての答えが、端的、それでいて丁寧だったので「なるほど、なるほど」と大きく頷いてしまいました。それに私の質問も読み上げてくれて嬉しかったです。前に進めそうです。

幻聴の内容が「おかしなこと」でも、例えば「私には聞こえないけど、あなたにはそう聞こえるのね」などと上手く対処した方が良い。被害妄想などについても、本当のことでなくても否定的な言葉は避ける、そして認めることもしない。スッキリしました。

深見先生の言われたように、講演会に積極的に参加します。

「けやきと仲間の家」という家族会の底ぢからに敬服しました。



川柳

バイト先売れすぎました恵方巻

春眠の瞼の裏に幻覚が

土曜日待ちに待ってた易者です

暮らしたい易者見料年金で

幻聴よオレのウクレレ聞き惚れよ

常識ね使ったコップ洗うのが

スポンジとレシート持ってけやき行く