

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30年2月1日(第154号)

第20回精神保健福祉教室

こころの健康教室

「こころの健康教室」は、心の健康の問題に向き合う人たちが生き生きと暮らしていけるようになることを願って毎年度開催されています。

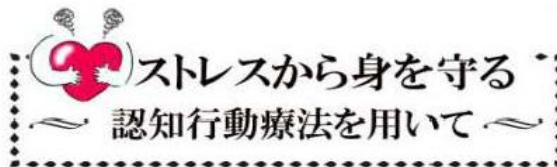
平成27年度は阿部貴之先生から「お薬との上手なつきあい方」について、また、昨年度は深見悟郎先生から「共に暮らすために～病氣や患者さんとのお付き合いの仕方」をテーマにお話をいただき、共に大変好評を博しました。

今回は、澁谷孝之先生から、私たちが生きている限り逃れることのできない「ストレス」からどのように身を守るか、認知行動療法を用いた対処法についてお話をさせていただきます。先生のお話や質疑応答を通して、患者さんやご家族の皆さんの生活に役立つ新たな気づきやヒントがきっと得られると思います。

お忙しい中とは存じますが、経験豊富な澁谷先生のご講演に是非お越しく下さい。

■教室の内容

講演



講師 千葉県精神科医療センター
副病院長 澁谷孝之 先生

■日時 平成30年2月18日(日) 13:00～16:00

■会場 千葉市ハーモニープラザ1F 多目的ホール

(中央区千葉寺町1208-2 TEL043-209-8779)

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 ※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)「ハーモニープラザ」下車

■定員 200名(先着順) 参加無料(事前の申し込みは不要です)

■お問合せ 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(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)

～1月5日(金)護国神社に行ってきました。～



午後はお好み焼きパーティー



～いただいたメール等をご紹介します。～

1月1日(月) 流尾哲也さん

新年おめでとうございます。元日に「ケヤキと仲間 め～る」1月号を見て気づいたのですが、川柳特集に「今年こそチャレンジするかボウリング」を投稿した人はどなたでしょうか。とにかくこの川柳を詠んだ人に伝えてほしいのです。「チャレンジするか」の迷いでなくて、「チャレンジするぞボウリング！」で今年を楽しいものにしましょう。

1月31日は都合がつかせませんが、2月もしくはお約束の春になったら練習の指導を再開しますので、この人にぜひチャレンジしてほしいのです。ボウリングが上手な人が指導者にいいとは必ずしも言えません。初心者には私のように少しだけできて、上達に苦労しているものの方が教える相手の人の気持ちがよく分かっていい面があるのかもしれない。

素直な気持ちで私と一緒に練習すれば、100点越えのスコアは遠い夢ではありません。皆さん今年も自分の目標に向けて頑張りましょう。(3月で72歳の戌年生まれです) **次回のボウリングは2月7日(水)午後の予定です。**

1月5日(金) 平松正二郎さん

毎回新聞を送っていただき、ありがとうございます。お正月にはIさんから、お電話頂きました。リベラに通ってるそうです。いよいよ今年で、70才になります。年末は高浜の親友が亡くなり、お正月の年賀状には、後輩が還暦になるという、お便りがありました。どうせなら、生活習慣病にならずに、死ぬ前にやっておきたいことに絞って、活動をやっていきたいと思っています。とりあえずは、オリンピックまでにTOEIC500点をとることです。(日常英会話の最後のモチベーション)先輩から達筆な年賀状を頂いております。

そこで一句、「年賀状、達筆な筆の、見せ処 正ちゃん」今年のご健康を祈っています。では又

1月12日(金) 慶應義塾大学薬学部 岩田紘樹先生

おはようございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

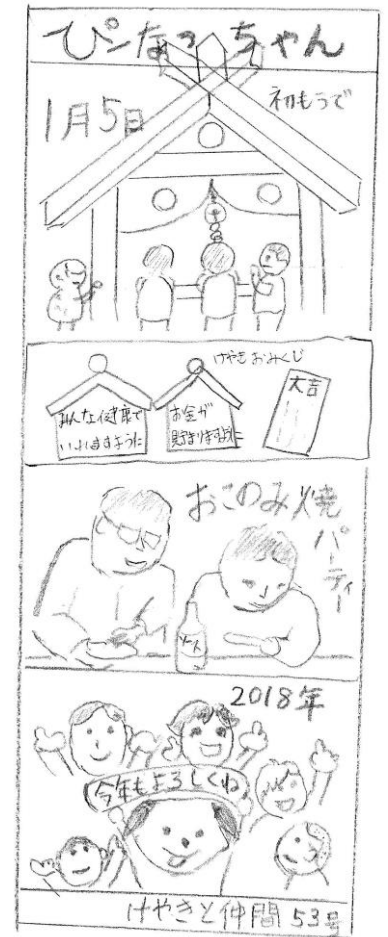
先日、届いたけやきと仲間メール1月号を拝見いたしました。我々の訪問時の様子を取り上げていただき、大変恐縮です。今後も皆さまとのご縁を大切にしていきたいと思っております。

今後のけやきと仲間での研究に関しては、学生の希望などもふまえて、今年秋以降の継続を考えているところです。どうぞよろしくお願い致します。それと私事ですが、去る12月28日に長男が生まれました。予定日よりほぼ1か月早く、私も驚きましたが、元気に生まれてきてくれたことに安堵しました。1月7日から子どもも自宅に戻り、妻と子育てに奮闘しています。 **赤ちゃんのお誕生、おめでとうございます。**

1月12日(金) 佐藤儀子さん

1月11日に足を骨折してしまったので、ボランティアを2月いっぱいまでお休みさせて下さい。

もし、長引くようでしたらまたご連絡します。 **大変でしたね。お大事にしてください。**



川
柳

年賀状達者をな筆の見せ処

躁鬱の三羽鳥の泣き笑い

躁のオレもめぐと一手に引き受けた

雪つもり休日となりデートする

男衆母の雪かき聞こえぬか

大雪で講演中止四年経つ

老若が昭和の歌に聞きほれて

夕陽とか三畳ひと間新鮮だ