

QSK

にぬふあぶし



No.283

ね  
子の方向の星(北極星)

2020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の家族の会です。  
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、何よりも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語り合いながら、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皆さん、どうぞご参加ください。

一人で抱えて悩んでいませんか？

**参加対象** 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

家族による家族学習会 スケジュール

	日程	時間
第1回	2020年9月12日(土)	13:30~16:30
第2回	2020年10月10日(土)	13:30~16:30
第3回	2020年11月14日(土)	13:30~16:30
第4回	2020年12月12日(土)	13:30~16:30
第5回	2021年1月23日(土)	13:30~16:30

会場は、福祉サービス事業所あかちち（地図ご参照ください）

- \* 募集人員7名程度 希望者多数の場合は参加できないことがあります
- \* この家族学習会は、あかちち会員の担当者以外に数名のオブザーバーが同席することがあります。その際、個人情報の保護につきましては、十分に配慮した対応をいたしますので、ご安心ください



【問合せ・申込先】

(公社) 沖縄県精神保健福祉会連合会  
福祉サービス事業所あかちち内  
那覇市松川2-1 6-1  
担当：仲本政師  
(070-5493-2379)  
受付締切：9月1日  
後援：那覇市保健所  
(精神保健グループ)

◎ 特別定額給付金（10万円）の手続きは、お済みですか？

まだの方は、申請期限までに手続きを済ませてください。申請書が届いていない、紛失した等お困りの方はお住まいの市町村にお問合せください。また、市町村によって申請期限が異なります。

●給付金の詐欺にご注意ください。絶対教えない！渡さない！●

暗証番号 通帳 口座番号 キャッシュカード マイナンバーカード

福祉サービス事業所あかちち 仲本政師

－あれこれ思うこと－

**家族のこと：** 妻と3人の息子と障害を持つ妹と暮らして20数年が経った長男は県外で所帯を持ち暮らしている。私も人並みに色々な事で一喜一憂してきた人生だがこれまで、守られ幸せな今を感謝している。

**利用者仲間のこと：** 那覇市松川に事業所を移転して、4カ月が経過した。利用者も職員も慣れ始めて楽しく活動をスタートしている。それぞれ体の器官に役目がある様に利用者ひとりひとりも「あかちち」にとって大切な存在だと思う。

**心と身体のこと：** ヒトには、常に体の環境を一定した良い状態に維持する機構が備わっていると教わった(恒常性)と言うらしい。心も似たような働きがあると思うが傷ついた心を癒す特効な心の処方箋が出てきてほしい。

**趣味のこと：** 空気清浄効果を期待して観葉植物を家庭でも職場においても楽しみで育てているが、挿し木で植物を増やす方法を使っている。これは植物が生きるために切った部分の傷を自ら修復しようと再び細胞分裂して発根として成長する仕組みを利用している。成功率は決して高くはないが、諦めずに希望を持ってやり続けている。



**睡眠のこと：** 不安や思い煩いで、睡眠不足になり満足しない朝を迎えることもある。でも寝ている間は悪夢に悩まされる事もなく無心である。だとすると睡眠は最大の防御にもなっている。

**おまけ：** 最近事業所で金魚を飼育しているが、ストレスの軽減と情緒の安定に有効で眺めては“ほっと”している。

**さらに、おまけ：** 事業所内のサンスベリア(虎の尾)に花が咲き始めたのを発見してうれしかった。(稀にしか咲かないらしい)特別なことはしていないが・・・



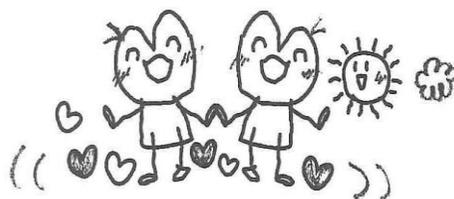
賛助会員(2020年度)継続・加入のお願い

## 沖福連 (公益社団法人)

### 沖縄県精神保健福祉会連合会)

の活動は、みなさまの協力と支援によって  
支えられており、賛助会費は地域福祉の推  
進における貴重な財源となっております。

より多くみなさまに本会の活動趣旨にご賛同いただき、ご支援を賜りま  
すようお願い申し上げます。



賛助会費 (2020年度)	個人	1口: 2,000円
	団体・法人	1口: 10,000円

**※本会への寄付は、税法上の優遇措置の対象となっております。**

対価性のともなわない賛助会費は「寄付」として扱うことが可能です。

所得税等において、条件を満たすことで優遇措置をうけることが出来ます。なお、優遇措置を受けるためには本  
会が発行した領収書による確定申告が必要となります。

#### 【問合せ連絡先】

〒901-1104 南風原町字宮平 206-1 沖福連事務局 (担当: 増山)

電話 098-889-4011 FAX: 098-888-5655 Email: [terushino@castle.ocn.ne.jp](mailto:terushino@castle.ocn.ne.jp)

郵便振込口座 02020-0-37037 (加入者名: 公益社団法人沖縄県精神福祉会連合会)

#### 編集後記

コロナ禍…皆様はどう  
お過ごしでしたか? 仕事  
から帰って、誰もいない海で犬を  
連れてゆっくり遊んだり、と 20  
数年前に移住した頃の宮古島を思  
い出し満喫。きれいな宮古ブルー  
を独り占めしていました。今度は  
ビキニでも着ようかな? A.T



編集: 公益社団法人 沖縄県精神保健福祉会連合会  
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 FAX 098-888-5655

E-mail [terushino@castle.ocn.ne.jp](mailto:terushino@castle.ocn.ne.jp)

発行: 九州障害者定期刊行物協会

〒812-0054 福岡県福岡市東区馬出 2-2-18

電話 092-753-9722 FAX 092-753-9723

定価: 10円 (会費に含まれる)