

社会復帰のための施設を紹介します

★まだ社会になかなか溶け込めずに落ち込むし、自信を取り戻すために何かしたいと思っている人が行くところってあるの？

那覇市には9か所の精神障害者小規模作業所があります。作業を通じて病気の再発を防ぐとともに社会適応能力の向上を図り、社会復帰をめざしています。興味のある方、ボランティアの方大歓迎です。

①わんから (☎833-9139)
つくたての新鮮なお米をその日に宅配します。

②ソーシャルハウスあごら (☎887-7071)
喫茶店を主な活動としています。他に古布を利用した小物作り、下請け作業です。お喋り大好きな仲間を待っています！

③ソーシャルクラブピーンズ (☎835-9800)
4か所の企業より下請け作業をしています。いろいろなスーパーなどに出されている食品の袋詰めをしています。リサイクルショップもはじめました。

④はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑤ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑥まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑦なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑧小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

⑨一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。



毎年、大盛況の「こころの作業所フェスタ」(3月・7月)

★仕事にいくには自信がないけど教えてくれるところはあるの？

ある程度の作業能力はあるものの、一般就労の困難な方が、就労訓練を受け社会復帰の促進を図るために通所型と入所型の授産施設や職親制度があります。

①通所授産施設「アトリエ種子」 (☎886-1797)
今年7月に作業所から通所授産施設になりました。やぎミルク入りのクッキーやパンの製造、出張販売、学生実習の受け入れ、グループ就労など就労支援に向けて積極的に活動しています。

②入所授産施設「天樹苑」 (☎868-2914)
就労訓練・集団生活を通して社会復帰・社会参加を目指す施設です。就労訓練としてのパンの製造・農園芸のほか軽作業を行っています。

③通院患者リハビリテーション事業(職親制度) (☎854-1005)
まだ就職するには自信がないという方を対象に病気に理解のある事業所のもとで職に就き、社会復帰を目的とした職業訓練を行っています。申し込みは中央保健所です。

★仕事をさがしている人には？

①沖縄県障害者職業センター (☎861-1254)
障害のある方の職業的自立にむけて、職業相談・評価から就職後の職場適応指導までの一連の職業リハビリテーションサービスを行っています。

②しごと・生活支援センター「群星」 (☎941-5008)
就職したい、転職したい、辞めたいといわれたなど仕事の相談や生活の相談などに応じています。

③ハローワーク・公共職業安定所 (☎866-8609)



インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

④はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑤ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑥まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑦なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑧小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

⑨一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

⑩はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑪ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑫まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑬なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑭小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

⑮一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

⑯はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑰ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑱まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑲なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑳小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

㉑一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

㉒はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

㉓ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

㉔まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

㉕なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

㉖小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

㉗一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

㉘はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

①わんから (☎833-9139)
つくたての新鮮なお米をその日に宅配します。

②ソーシャルハウスあごら (☎887-7071)
喫茶店を主な活動としています。他に古布を利用した小物作り、下請け作業です。お喋り大好きな仲間を待っています！

③ソーシャルクラブピーンズ (☎835-9800)
4か所の企業より下請け作業をしています。いろいろなスーパーなどに出されている食品の袋詰めをしています。リサイクルショップもはじめました。

④はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑤ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑥まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑦なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑧小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

⑨一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

⑩はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑪ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑫まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑬なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑭小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

⑮一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

⑯はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

⑰ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

⑱まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

⑲なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

⑳小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

㉑一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

㉒はんだびあ (☎832-2555)
これまでリサイクルショップだけでしたが、あらたに弁当、喫茶店、かき氷&ぜんざいをやっています！

㉓ふいーど・ばわー (☎862-3061)
インターネットやパソコンを使って仕事をしています。小物作りやいろいろな講座もやっています。

㉔まーじ作業所 (☎834-8853)
大地で汗を流して、新鮮な農作物を収穫しています。畑作業と一緒にしてくれるボランティアを大募集しています。

㉕なは倶楽部 (☎860-3770)
市役所などへパンの出張販売や名刺作成、運転送迎、古波蔵ふれあい館での管理、清掃、ゴーヤホルダー作りなどを行っている毎日が楽しい作業所です。

㉖小禄第一作業所 (☎859-2223)
パンの店頭及び出張販売、料理教室、手工芸教室や委託業務をしています。

㉗一粒の麦 (☎884-4155)
今年3月にオープンした作業所です。パンの販売、内職、リサイクル活動、菜園活動を行っています。グループ就労にも参加している人も増えていき、就労活動に向けて頑張っています。

ふしぎ発見… 心の病気ってなんだろう？

「統合失調症」についてご存知ですか？

どのような病気でしょうか？

●16才から40才までの若い年代に多い病気です。男女差、地域差も特になく、成人の100人に1人の割合で起こるとい誰にでも起きうる可能性のある病気です。

●脳(神経)の働きが関係していると考えられています。

●脳(神経)の働きが活発になりすぎて、車でたとえると「オーバーヒート」した状態です。

●治療では、この活発になりすぎた状態を静めるために薬が使われます。

Q.治らない病気なの？

A.いいえ、統合失調症は治療可能な病気です。過敏になった脳神経の活動を抑える薬による「薬物療法」が、治療の基本となります。また病状に応じて精神療法やリハビリテーションも行われます。まずはお近くの精神科や心療内科に気軽に相談してください。

Q.危険な行為をしてしまうのでは？

A.いいえ、多くの人はきちんと治療を受けています。服薬を継続していれば暴力的でも攻撃的でもなく、むしろもの静かで几帳面で非常に繊細な人が多いです。「通院歴」とか「精神障害」という印象だけで誤解や偏見を持たずに、家族や地域の人が正しい知識を身につけ、病気を理解することが大切です。

家族・地域ができること

●病気の正しい知識を身につける

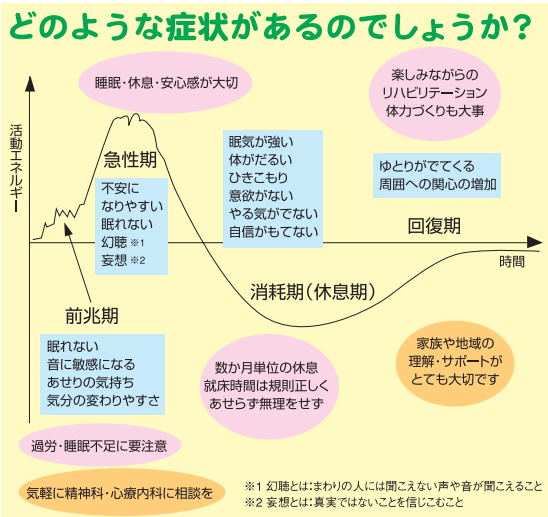
正しい知識を身につけることで、正しい対応方法が分かるようになります。「ありふれた病気」だからこそ、他人ごとと考えず、専門書や講演会、相談機関などで正しい知識を身につけてください。

●「あなたの味方だよ」という安心感を送る

当事者本人は、今までに体験したことのない不安な状態におかれています。ですから、周囲の方が「あなたの味方だよ」という安心感を送ってあげることが大切です。本人の話をじっくり聴いて、気持ちを受け止めてあげることが大切です。

●誰かに相談する

統合失調症はありふれた病気ですが、偏見や誤解から地域でトラブルとなったり、家族だけで問題を抱え込んでしまいがちです。本人も「自分の病気のせいで迷惑をかけている」と自分を責め、よけい病状が悪くなってしまうかねません。ですから、困っていることを誰かに相談することはとても大切です。もし、自分に不眠や不安感などの前兆があれば、気軽に精神科や心療内科に相談しましょう。また家族や周囲の方が、本人の症状に気づいたがなかなか医療につながらない場合は、下記のこころの健康相談窓口へご相談ください。



統合失調症についてのQ&A ～あなたの中に誤解や偏見はありませんか？～

Q.めったにない病気？

A.いいえ、統合失調症はありふれた病気です。成人の100人に1人がかかる頻度の高い病気と言われ、日本に約100万人いると推計されます。ちなみに慢性肝炎の人が約72万人です。で、たぐいまれな病気というのは間違った考えであることが分かります。

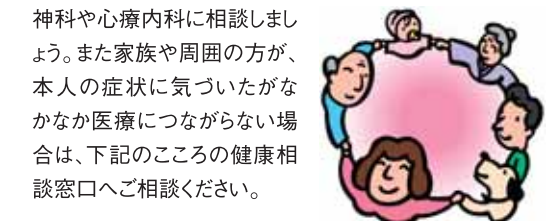
Q.育て方や環境、遺伝のせい？

A.いいえ、統合失調症は脳の障害で起きる病気です。育て方や環境のせいでは起きるものではありません。また遺伝については、家族や親戚に当事者がいる場合もない場合でも発症します。

③地域生活支援センター「なんくる」
☎836-6970
利用時間 9時～19時(電話相談は24時間対応)
当事者や家族の生活相談や福祉制度の情報提供をしています。家族相談員も毎月曜日10時～12時まで相談に応じています。

④作業所なは倶楽部
☎860-3770
利用時間 14時～17時
訓練と経験を積んだピアカウンセラーが対応します。

⑤精神科救急医療情報センター
☎860-8893
精神科医療を必要とする方がいつでも相談や受診ができるよう、休日・夜間などの電話相談窓口を設けています。



①中央保健所
☎854-1005
ひきこもり・アルコール依存症、対人関係がうまくいかない、精神病ではないか？など本人や家族、地域からの相談を行っています。保健師、精神保健福祉相談員が相談に応じます。また、専門医による相談(要予約)も受け付けます。

②那覇市役所 健康推進課
☎861-6881
通院費の公費負担の助成や精神保健福祉手帳、ホームヘルプサービスなどの福祉サービスの相談に保健師・職員が相談に応じます。また、市保健センターで臨床心理士によるこころの健康相談(要予約)を実施しています。

③地域生活支援センター「なんくる」
☎836-6970
利用時間 9時～19時(電話相談は24時間対応)
当事者や家族の生活相談や福祉制度の情報提供をしています。家族相談員も毎月曜日10時～12時まで相談に応じています。

④作業所なは倶楽部
☎860-3770
利用時間 14時～17時
訓練と経験を積んだピアカウンセラーが対応します。

⑤精神科救急医療情報センター
☎860-8893
精神科医療を必要とする方がいつでも相談や受診ができるよう、休日・夜間などの電話相談窓口を設けています。



こころの病ってどんなものがあるか知っていますか？
統合失調症やうつ病、依存症(アルコール・薬物・ギャンブル)、パニック障害、PTSDなどのこころの病をもった人は、50人に1人はいると言われています。
その中でも一番多くて、誤解や偏見を受けやすい「統合失調症」について、より理解を深めるために学んでみましょう。
市では精神保健福祉の普及啓発をすることで地域のみなさんの理解を得て精神障害者が暮らしやすいまちを目指しています。

統合失調症をもつ当事者から…メッセージ

私が病魔におそわれたのは6年前のことでした。

不眠に始まり、終わりのない妄想。テレビ・新聞からの情報も疑い、自分以外の人の言葉や動きに敏感になり、耐え難い疲労感が伴い、気の休まる時がありませんでした。妹に付き添われ、ようやく医療につながりました。しかし本当のつらさはその後で、薬の服用で妄想からは次第に解放されたものの、統合失調症すなわち「人生おしまい」という思いがのしかかってきたのです。

病との付き合いは、自分の中の偏見に気付くことから始まったのです。正面から向き合うなんて、その時の私にはできませんでした。世の中の偏見や誤解がなくならない限り、おそらく一生抱えていく問題だと思っています。当時、身内からの温かいサポートは常にありましたが、つらい思いを素直に話せず、一人ひとを抱える時間が増えていきました。どんなに言葉をつくしても、私の気持ちをわかってはもらえないだろうと、かたくなになっていたのです。「黙っていたら普通に見える」周囲に言われた言葉がより所でした。

抗精神病薬の服用を止めれば私は普通のひとと変わらない。妄想がおさまっていたそのとき自分なりに出した結論がお薬をやめることでした。しかし、半年後再発。これからどう生きていけばいいのだろう。答えを出す間もなく生活のために働かざるをえなくなり、ようやく見つけた清掃の仕事。もちろん病気は隠しました。私なりに一生懸命に働きました。疲れはありましたが働ける喜びのほうが大きく明るい光が見えたかのように思いました。

しかし、私の病気を知る人が職場にいたのです。状況は一変しました。精一杯の「おはようございます」のあいさつを無視する一部の人や幼な子に話しかけるような言葉。もちろん今までどおりに接して下さる方はいました。特に辛かったのが心ない人の視線です。奇異な視線です。これから私はこんなふうに見られるんだ。元気な頃自分にはもう戻れないんだと思い知らされ、限界だと感じました。私と同じ痛みをもつ仲間がきつといる。会いたい。ここから思ったのです。転機でした。

仕事を辞める意志の固まった私は、精神科の精神保健福祉士のSさんにSOSをだしたのです。辛さ、弱さを自分以外の人に示した瞬間でした。この体験談を読んでもくださっているみなさんにはありがたいです。どうか私たち当事者があたりまえに地域で生活するということを認めてほしいのです。いま私たちみなさんの間には少しだけ距離があり、それはすごく当然なことだと思っています。私だってこの病気にならなければきっと外野席にいたでしょう。確かに精神科に通院する人の起こす痛みしん事件が現実にはあります。でも、それを全体だとらえてほしくないのです。実際には不安を抱えながらも自分なりに懸命に生きている当事者のほうがはるかに多いのです。

どうかおだやかに生活していきたいと願う私たちを隣人として認めてください。ここから願っています。

(M.Aさん40代女性)

こころの健康 知って得情報

医療費を公費で負担をする制度があるんだよ。また、手帳をもつことにより、税金の控除やバスやモレールの乗車割引などもあります。

①通院医療費公費負担制度
認定されると精神科通院医療費が無料になります。平成16年度末時点の通院医療費公費負担受給者数は5004人逐年増加しています。

②精神障害者保健福祉手帳の発行
手帳所持者は各種税金や交通機関の優遇やホームヘルプサービスの対象者となります。平成16年度末時点の手帳交付者数は18199人です。

①②ともに申請窓口は市役所本庁5階健康推進課です。

こころの健康講演会
「こころの病気ってなあに？」
こころの病気は誰にでも起こるものであることを知り、心の健康に関心をもち、精神障害に対する偏見のない暮らしやすい街づくりをすすめていくために実施いたします。

日時 10月18日(火) 13時半～16時半
場所 保健センター
内容 精神科医の講話(講師 稲田隆司 医師)
当事者体験談
福祉サービス紹介
※予約制(健康推進課まで)

こころのパネル展2005
精神保健福祉に関する正しい知識の普及啓発、市民のこころの健康の保持増進を図り、パネル展などを実施いたします。ストレスチェックコーナーを始め、当事者の体験談、情報コーナーなど…お得な情報満載です。

期間 10月11日(火)～10月21日(金)
場所 市役所本庁1階ロビー

統合失調症家族教室
家族として本人とどう付きあひ、回復のために何をしたらよいかを、一緒に学びましょう。11月から4回コース
お問合せ・お申し込み 中央保健所 ☎854-1005