

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) つき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、下掛け作業です。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か所の企業より下掛け作業をしています。いろいろなスナックなどに使わ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、運搬送迎、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なっている毎日が楽しい作業所です。

⑧小緑第一作業所 (☎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。

★生活リズムをたてなおしたり、対人関係をうまくする練習をしたいひとは?

地域生活支援センター「なんくる」(☎836-6970)

憩いの場で仲間同士でおしゃべりをしたり、パソコンを使ってゲームやインターネットを楽しむことができます。スポーツ、カラオケ、調理実習、「つどい」などみんなで楽しむプログラムがたくさん!!

不安になったときは、精神保健福祉士がいるので相談ができます。

【利用案内】
開館 年中無休
利用時間 午前9時～午後7時
バス路線 市外線 39-39-45-50-51番
「古波蔵」または「赤十字病院前」バス停下車



なんくるの利用者の声
私がなんくるを利用するようになったのは、一昨年の6月からです。当時の職員だった人に、パソコンのキーボードタッチを教わってもらったのがきっかけで、ヘルプの3級の資格を取りました。ヘルプの資格を目標として努力中です。がんばろうという気になったのも、職員のアプローチや背中を押す一言のおかげだと思っています。おかげでそれ以外の目的も見えてきました。思っていたよりも自分なりのペースで進んでいっています。まだまだ先は長いけれど、なんくるのサポートのおかげで、安心して進んでいきたいと思います。*そのその意味は、マイペースのペースだと思っています。(S.Aさん50代)



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)

ふしぎ発見... 心の病気ってなんだろっ?

「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。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える誰にでも起きうる可能性のある病気で。

●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。

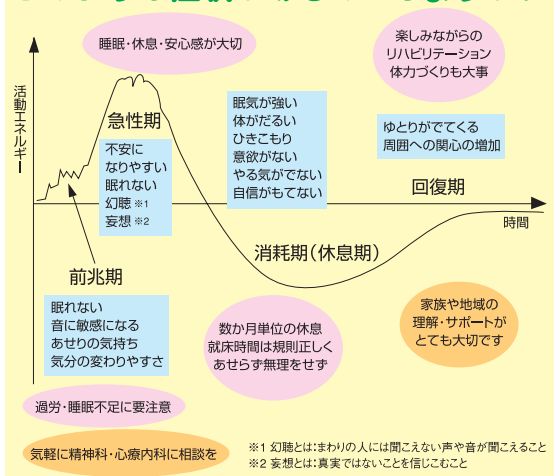
Q.治らない病気なの?

A.いいえ、統合失調症は治療可能な病気で。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て、病気を理解することが大切です。

どのような症状があるのでしょうか?



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。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。ので、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。

⑤精神科救急医療情報センター

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。

④作業所なは倶楽部
利用時間 14時～17時
☎8603770

③地域生活支援センター「なんくる」
利用時間 9時～19時(電話相談は24時間対応)
当事者・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。

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ましょう。

●「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、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いかねません。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。



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、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」という思いのしかかってきたのです。

しかし、私の病気を知らない人が職場にいたのです。状況は一変しました。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。これからはこんなふうに見られるんだ。元氣な頃の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いている。会いたい。こころから思っています。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。

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。世の中の偏見や誤解がなくならない限り、おそろ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人と変わらな。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たことでした。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。

この体験談を読んでくださっているみなさんにお願ひがあります。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ましい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。こころから願っています。(M.Aさん40代女性)

こころの健康情報 医療費を公費で負担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ーター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は5004人で年々増加しています。 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は1819人です。 ①、②ともに申請窓口は市役所本庁5階健康推進課です。

更に、こころの病気への理解を深めるために



8月に行なわれた健康講演会には多くのみなさんが訪れました。

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 精神科医師の講話(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