

Rainbow

2015 春号

(年2回発行)

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集

アウトリーチとは？

目次

- | | |
|------------------|---------------------|
| 02 特集 | 06 私の「おすすめすぽっと」 |
| 05 Get to know!! | 07 Book Information |
| 06 講座・イベントの紹介 | 08 今後開催の講座・イベントのご案内 |



表紙画：武紫



アウトリーチとは？

アウトリーチとは、本来、「手を伸ばす、手を差し伸べる」といった意味で、さまざまな領域で用いられています。

アウトリーチは、専門家が地域に出向きサービスを必要としている人を発見したり、障害によりサービスを受けることが困難な人に対して利用できるサービスの情報提供をするとともに支援を行っていくサービスのことです。現在は、国としても「アウトリーチ事業」を推進しており、広がりを見せています。

アウトリーチをおこなっていく際にモデルになっているのが ACT (Assertive Community Treatment：包括型地域生活支援) になります。ACT は、重い精神障害をもった人であっても、地域社会の中で自分らしい生活を実現・維持できるよう包括的な訪問型支援を提供するケアマネジメントモデルのひとつです。1970年代初頭にアメリカで生まれてから多くの国に普及しています。

アウトリーチ事業（厚生労働省）

アウトリーチの目的

- ①受療中断者や自らの意思では受診できない等の理由により、日常生活上の危機が生じている精神障害者に対し、一定期間、保健・医療及び福祉の包括的支援を行うこと。
- ②民間精神科病院等に医師、看護師、精神保健福祉士、相談支援専門員等の多職種から構成されるチームを配置し、できるだけ入院をせずに地域生活の継続が可能となるための支援を行うこと。

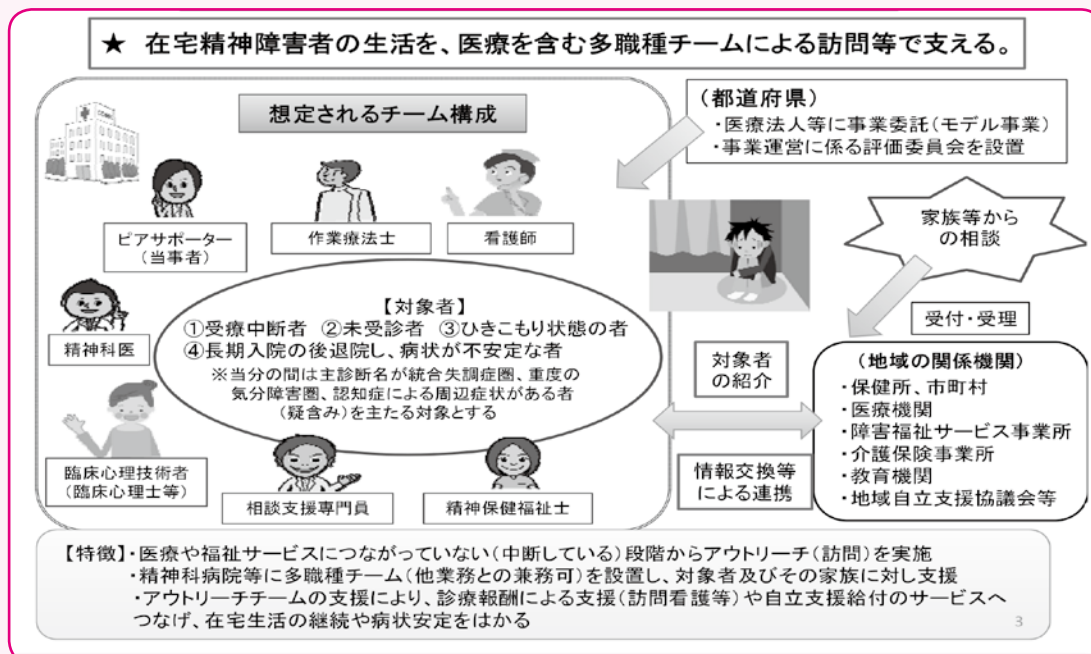
支援対象者

- ①精神医療の受療中断者
 - ②精神疾患が疑われる未受診者
 - ③長期入院等の後退院した者や病状が不安定で入院を繰り返す者
 - ④ひきこもり状態の者
- ※主診断名が統合失調症圏、重度の気分障害圏、認知症による周辺症状がある者（疑含み）を対象とする。

支援内容

- ・24時間（休日、夜間）、対象者及び家族への迅速な訪問、相談支援
- ・ケアマネジメントの技法を用いた多職種チームによる支援
- ・関係機関との連絡、調整及びケア会議の開催

アウトリーチ事業のイメージ（厚生労働省資料より）



アウトリーチチーム「プラスワン」

(メンタルクリニック南郡元が問い合わせ先となります)

担当者へのインタビュー



Q. 現在どういった方達が利用していますか？

A. 主診断名が統合失調症圏、重度の気分障害圏の方を支援対象としていて、当クリニックや尾辻病院に通院している方が利用しています。訪問回数は、利用者によって異なり週2～5回の訪問を利用している方や、状態が悪化している時などは主治医の判断で週7回の訪問支援を利用される方もいます。

Q. アウトリーチではどういった支援をおこなっていますか？

A. 担当者（ケースマネージャー）を中心に訪問・在宅支援を幅広くしています。目指しているのは、医療と生活支援の包括的な支援で、どちらかに偏るのではなく医療・福祉的な部分も含めて生活支援を24時間体制でおこなっています。従来の訪問看護が行っていた、医療的なアドバイスや服薬支援を含め、買い物や余暇、病院受診の同行支援、退院支援等も積極的におこない、本人の希望に添って支援をおこなっています。

Q. 支援をする際に気を付けていること、心がけていることはありますか？

A. パートナースhip（協働）を大事にしています。同じ社会で生活する人として、信頼をしてもらえようというのを心がけています。また、家族支援も非常に大切だと感じています。担当者を中心に多職種でのチームで支援をおこなっていますので、毎日必ずミーティングを行う等、情報共有を大切にしています。

Q. 広報誌を読まれる方へのメッセージ

A. その人が住み慣れた地域や家で支えることが可能であれば、それが一番回復への近道なのではと思っています。ストレングス視点、リカバリー志向、パートナーシップが訪問支援をおこなっていく上で大事なことで感じています。そして、回復する力をみんな持っており、それを信じていくことも大切だと思います。興味がある方は、ぜひ！

心療内科・精神科

医療法人常清会 メンタルクリニック南郡元

住所 鹿児島市南郡元町6-16 紫乃尾ビル南郡元2F TEL 099-208-0606

●診療時間／

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／	／
14:30～18:00	○	○	○	○	○	○	／	／

- 予約／予約は必要
- 時間外診療／電話のみ対応で緊急時の場合は診察可能
- 外来診療以外のサービス／デイケア
- カウンセリング／カウンセリング可（1000円）
- 連携施設／尾辻病院
- 交通／（バス）郡元バス停から徒歩5分 （市電）涙橋電停から徒歩3分
（JR）南鹿児島駅から徒歩5分 ＊駐車場あり（10台）



精神科・心療内科・内科

医療法人修誠会 たばたメンタルクリニック

住所 鹿児島市下荒田3丁目17-32 TEL 099-250-5682

ホームページ <http://www3.synapse.ne.jp/tabata-mc/>

●診療時間／

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:30～13:30	○	○	○	/	○	○	/	/
9:00～13:00 (土のみ)								
14:30～18:30	○	○	○	/	○	/	/	/

- 予約／初診は予約制となっております。
- 外来診療以外のサービス／デイケア、訪問看護
- 時間外診療／電話での相談は、医師、看護師、PSW が対応します。
- 勤務スタッフ／医師1名、看護師4名、精神保健福祉士3名、管理栄養士・カウンセラー等9名
- 相談窓口スタッフ／精神保健福祉士3名、看護師4名、受付事務3名
- カウンセリング／カウンセリング可（無料）
- 連携施設／ワークスペースきしゃば（同施設4階）
地域の様々な機関と連携をとっています。
- 特色／デイケア、訪問看護にて心理教育をもとに SST、当事者研究を行っています。
家族心理教育を行っています。
- 交通／（バス）荒田八幡バス停から徒歩3分（市電）荒田八幡電停から徒歩3分 ＊駐車場あり（6台）



精神科

はあと診療所

住所 鹿児島市上荒田町29-18-1F TEL 099-250-6100

●診療時間／

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
訪問診療時間								
9:00～17:00	○	○	○	○	○	/	/	/
9:00～15:00 (金のみ)								
外来診療	/	/	/	/	○	/	/	/
15:00～18:00								

- 予約／完全予約制
- 外来診療以外のサービス／訪問看護、往診
- 時間外診療／ご契約された利用者の方々へ24時間対応
- カウンセリング／カウンセリング不可
- 特色／精神科を専門とする24時間体制の訪問型診療所です。
医療から生活支援までをその方の「生活の場」で包括的に支援致します。
- ご利用対象者／①疾患：統合失調症圏、感情障害圏を主診断とする方
②精神科医療との関係が以下のいずれかを満たす方
 - ・精神疾患が疑われる未受診または未治療の方
 - ・通院を中断されている方
 - ・1年に2回以上の入院または年100日以上入院をされている方
 - ・家族等が代理受診をしている社会的ひきこもり状態の方
 - ・1年以上の長期入院中の方③診療所から車でおよそ30分以内にお住まいの方

※今回、掲載している医療機関は全ての医療機関ではありません。 ※ 詳細は、各医療機関にお問い合わせください。

家族の回復ステップ12

活動を始めたきっかけは？

アルコール依存症の夫が退職し帰省する前は1992年より活動し、今は全国ミーティング場が十数カ所ある、家族、友人、アルコール依存症の当事者、医療者、援助職の方、他のアディクションを持つ家族の方々が参加して、自由な交流を持ち回復に向けて協力し合う自助グループに参加していました。鹿児島にもそんなグループを作りたいと思い、平成24年12月にスタートしました。

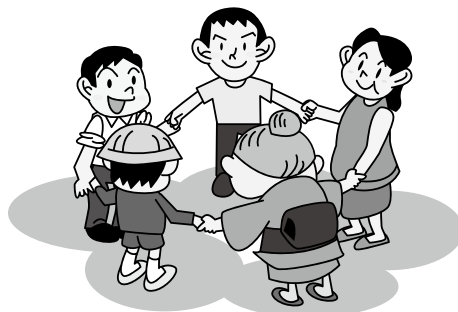
活動内容は？

個人の秘密を守る為に無名（アノニマス）で参加して頂き、言いつばなし、聞きつばなしを基本にミーティングを行なっています。必要な方にはアルコール依存症という病気について情報を提供し、家族がどう向き合うかについて話し合ったり、アディクション専門医の講演をテープおこした資料で勉強したりしています。

メンバーからのメッセージ

ご家族の飲酒に問題はありますか？

アルコール依存症は身体と精神を病む進行性の病気です。病気は全て早期発見、早期治療と言われます。ご家族が早目に気付いて、病気の事を知る事で依存症者の回復の手助けになります。アルコール依存症という病気に関心のある方、今、現在苦しんでいらっしゃるご家族の方に安心、安全な場で気持ちを吐き出す事で楽になり、前向きになって頂きたいと思います。気軽に、ミーティングに参加して下さい。お待ちしております！



鹿児島グループ開催日時

開催日時：毎月第1・3週目の水曜日 14：30～16：00まで

開催場所：鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）内
二階 第二会議室
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

ホームページ：<http://frstep12.info>

参加ご希望の方は直接会場へお越し下さい。

平成26年8月～平成27年3月

講座・イベントの紹介



クッキング講座

よくばりカフェ

ふんわり生地の“チョコチップマフィン”とビスケット生地の“Light Meal おかずマフィン”作りに挑戦！できたてのあたたかいマフィンをお口に入れると自然と皆さんも笑顔になり会話が弾むあたたかな空間となりました♡
まちかど交流講座
8月より



敬老会

参加者42名

バンド演奏や津軽三味線に合わせて踊られる方もおり、模擬店、演芸、じゃんけん大会という盛り沢山のイベントで、はーと・ぱーく利用者の方々と交流をしながら楽しい一時を過ごされていました！
鴨池町内会「敬老を祝う会」より

初めにエクセルの画面の説明から始まり、ボタンの機能などを一通り習った後、先生が用意して下さった家計簿のテンプレートを使って、表を自在に操作したり小計を求めたりといった基本操作を学習しました。又、データ入力の効率化について少し触れたり、請求書のテンプレートを使って関数を学んだり、充実した講座になりました。
はーと講座11月より



パソコン講座

エクセル初心者向け

簡単に！可愛く！誰でも出来る！をテーマに、世界にひとつだけしかない毛糸でぐる巻きマスコット作りをしました(*^。^*)
まちかど交流講座
10月より



手づくり講座

ちょっと先取り
秋冬マスコット作り

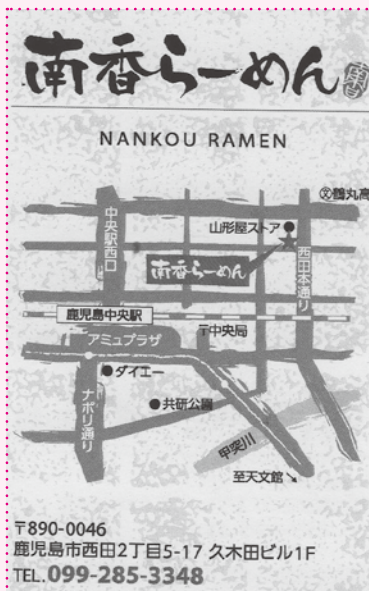
講座の詳細については、当センターホームページ <http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

Aさん推薦の
おすすめスポット

私の「おすすめスポット」 vol.17



お昼限定 Bセット (なんこつラーメン+餃子+バターめし)



営業時間

昼 11:30～15:00
(ラストオーダー 14:45)
夜 18:00～24:00
(ラストオーダー 23:30)
日曜 ラストオーダー 21:30



以前ラーメン作りとは縁遠いお仕事をされていた店主が、一念発起してこの業界に飛び込み18年前にOPEN、西田の地で歴史を刻むお店。人気メニュー『なんこつラーメン』は、コラーゲンたっぷりのなんこつを独自の方法で骨を柔らかく炊き上げ、甘辛くしょうゆ味に仕上げ、スープとの相性も良く、なんと、なんこつは150gとビッグ。お昼は、セットメニューで、ラーメン、餃子、ご飯も楽しめ、スタッフのまかない飯が定番メニューになった、チャーシューが乗せられた『バターめし』もお奨め。白濁したスープと麺・トッピングの玉ネギの相性は抜群で、「ラーメンの好みは、人それぞれだが、安くておいしいのは、鹿児島市で一番だ」と推薦者の言葉に、納得できたラーメンでした。

Book Information

はと・ぱくで自由に
閲覧できる本をご紹介します。



当事者の方を支える支援者の方はもちろん、当事者として同じ立場の方を支援しているピアスタッフの方にも是非読んで頂きたい1冊です。統合失調症を疑い受診に結びつくまでの辛く長い道のり、治療開始時から社会復帰までの期間、支援者、ピアスタッフとして何を知っていなければならないのか、何をどのように利用することが最善なのかが、わかりやすく書かれています。

さすらいの統合失調症対応・支援

著：北山大菜
出版：プリメイド社



『ぼくはアスペルガー症候群』と自ら発し、こんな人あなたの職場にもいませんか？と、自分自身の事をわかりやすく解説してくれているこの1冊。決して周りの人々にこのような対応をしてほしいとだけ書かれているわけではありませんが、アスペルガー症候群の方々と時間を共にする時のヒントが沢山書かれています。この読みやすい手のひらサイズの小さな本から大きなヒントをもらいませんか？

ぼくはアスペルガー症候群

著：権田真吾
出版：株式会社 彩図社



1冊の本の中に病的ギャンブラーといわれる当事者の方と家族の切実な疑問質問が70問。これらの疑問質問に丁寧に答え、明日への希望を与えてくれるこの本は12名の執筆者がそれぞれの質問に答える形で纏められています。当事者の方より一歩早く病的ギャンブルから脱出した人々、そしてその現場の立ち会うことの出来た人々によるメッセージと書かれています。希望のメッセージを今のあなたとあなたを取り巻く方々へ是非お勧めしたい1冊です。

病的ギャンブラー救出マニュアル

編・著：精神科医 井波真理雄
出版：株式会社 P H P 研究所



「自己否定のあいっ」「心配性のあいっ」「〇〇なあいっ」・・・そんな「あ・い・つ」を束ねる親分の「パニック発作」。大嫌いな「あ・い・つ」を追い払うだけでは解決しない事がわかる1冊。何とかうまく付き合う方法はないかと模索する中で、自分自身が生まれ変わる為に「あ・い・つ」が役立つと気づく。自らの体験を元にパニック発作に支配されない対処法が書かれている1冊です。

パニック障害とうまくつきあうルール

著：ペブ・エイズベック 入江真佐子＝訳 松本桂樹（臨床心理士＝監修）
出版：大和書房



何も言えないまま、何もしてあげられないまま何年も過ぎてしまう・・・好むと好まざるとに関わらず、時間は皆、平等に経過していく。その様な状況の中で自分一人だけで苦しんでいませんか？沢山の事例を用いQ & A方式で解決のヒントが書かれているこの1冊を読んでみませんか？。基本的な回答から応用した対処法まで書かれた解説書を手にも、明日の明るいご家族をイメージし、実際に作りあげてみられませんか！

ひきこもり脱出支援マニュアル 家族で取り組める事例と解説

著：田村 毅
出版：株式会社 P H P 研究所



がんばる女性を励ましたい！と云う男性担当者の企画で作り上げた本。著者はテレビ、ラジオで活躍中の精神科医、香山リカさん。現代女性が陥りやすいネガティブな考え方、生きづらさについての対処法が、解りやすく書かれています。「私と同じ！」「そう！そう！私も同じ経験がある！」と共感出来、そして明日に向けての勇気もらえる1冊です。たくさんマルの付いた「私」にしませんか？

「ダメな私」に○（マル）をする

著：香山リカ
出版：中央法規



原稿募集！

「精神保健福祉」に関係する本で、あなたのお気に入りやおススメ、これはぜひ読んで欲しいなどの本を「れいんぼう」で紹介しませんか？200字～250字以内の文章にまとめてご応募ください。

「れいんぼう No.18 Book Information」でのご紹介を予定しています。あなたの思いを広報誌「れいんぼう」に！！

※原稿は、内容を選考させていただきます。応募多数の場合などの理由により掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

平成27年度前半の主な講座・イベントのお知らせ

	イベント	日 程	対 象
5月	交流イベント 「れいんぼうフェスタ2015」	5月9日(土) 10:00~15:10	鹿児島市民
	まちかど交流講座 「手作り」	未定	鹿児島市民
6月	まちかど交流講座 「クッキング」	未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座	未定	鹿児島市民
7月	はーと講座 「パソコン」ワード編 予定	7月4~25日の毎週土曜 10:00~12:00予定	精神障がいのある 鹿児島市民
	はーと講座 「ピア学びの講座」	未定	鹿児島市民
8月	まちかど交流講座 「クッキング」	未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座	未定	鹿児島市民
9月	はーと講座 「パソコン」エクセル編 予定	9月5~26日の毎週土曜 10:00~12:00予定	精神障がいのある 鹿児島市民
	交流イベント 「鴨池町内会敬老を祝う会」	9月中旬(月) 予定	鴨池町内会と精神保健福祉関係者

◇開講する講座・イベントの内容については、変更することがあります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

開館時間 9:00~21:00
休 館 日 毎週火曜日 年始年末 12/29~1/3
使 用 料 無料
相 談（※相談は21:00で終了します。）
 来所相談 9:30~19:00（受付）
 電話相談 9:30~20:30（受付）
 ☆相談には、精神保健福祉士・臨床心理士が応じます。
 ☆相談についての秘密は厳守いたします。
 ☆相談は無料です。
 ☆診療行為は行いません。

各部屋利用時間

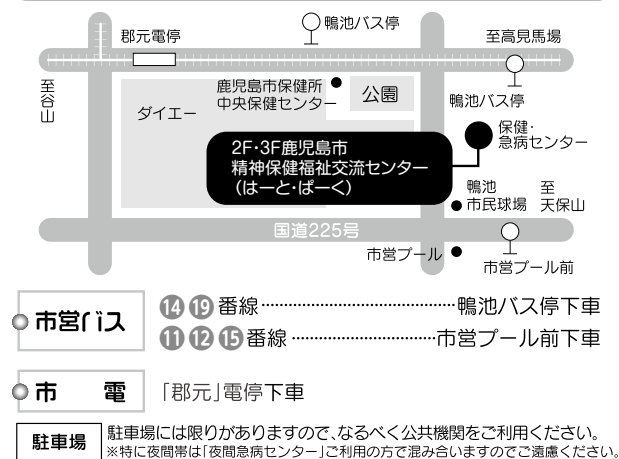
交流スペース	9:00~21:00
多目的ルーム・会議室	9:00~20:50
音楽ルーム・調理室	9:00~20:30
ディケア室	平日 17:00~20:50
	土・日・祝日 9:00~20:50

ご利用・ご予約方法

（多目的ルーム 会議室 音楽ルーム 調理室）
 （ディケア室）

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
 ※上記各部屋は3ヶ月前から予約できます。
 ※各手続き・予約方法についてはお問い合わせいただくか、またはホームページにてご確認ください。

MAP・交通アクセス



鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL 099(214)3352 FAX 099(206)8571

URL: <http://www.kouryu-center.org/>

指定管理者 株式会社 ア・ライズ

「ア・ライズ」(A・RISE)は「立ち上がる」「復帰する」という意味です。精神障がいの方々が地域でその人らしくより良い暮らしができるよう、住宅の確保や就労支援などを目的として設立しました。精神障がいのある方々を支援する事業を通して、障がいの有無や種別に関わらず地域に暮らす人々が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献したいと考えています。