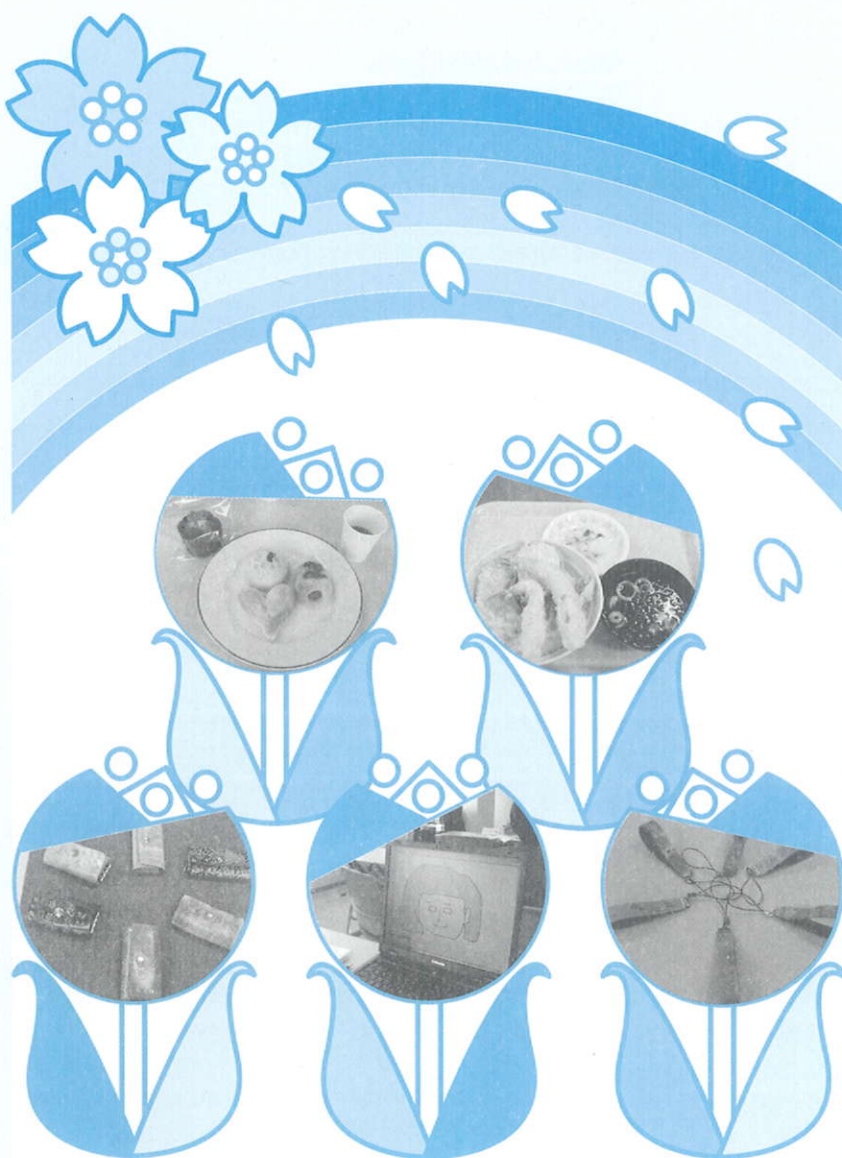


Rainbow

2010 春号
(年2回3月・10月発行)

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

「せいつへいづぐらーづ」
(本人の会・家族の会)
ってなに?

目次

- 02 特集
- 10 Get to know!!
- 11 私の「おすすめスポット」ーVol.8ー
Book Information
- 12 今後開催の講座・イベントのご案内

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 指定管理者 有限会社 ア・ライズ 〒890-0063 鹿児島市鶴池2丁目22番18号 TEL (099) 214-3352 FAX (099) 206-8571

「Rainbow」の由来: 「R」は Respect (尊重する)、「A」は Advocacy (権利擁護)、「I」は Identity (独自性)、「N」は Network (ネットワーク)、「B」は Believe (信頼)、「O」は Opportunity (機会)、「W」は Will (意志、望み) を意味しています。この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ Rainbow (虹) のような架け橋になること願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow (虹)」をテーマにした作品を募集しています。
詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

市内で活動しているセルフヘルプグループのご紹介です

(平成21年12月現在)

●セルフヘルプグループ

GA 鹿児島グループ

目 ミーティングに参加し、仲間の話を聞き自分もギャンブルから、解放されストップして回復の道を目指し、クリーン状態を維持出来る様に！

活 ピンクのミーティング・ハンドブックを読み合わせ。
ステップのハンドミーティング・ハンドブックを読み、感想、感じた事を述べ合い、分かち合いをして、止める方向へ！検討

対 ギャンブルを止めたい方なら、どなたでも

時 毎週水曜日・土曜日18:30～20:00

費 無（初回本代¥300）

形 月初めオープン、希望なければクローズ

場 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
2F デイケア室

交 (バス停) 鴨池バス停から徒歩3分
市営プール前バス停から徒歩5分
(市電) 郡元電停から徒歩3分

* 駐車場なし

問 地域活動支援センターサポートやすらぎ

●鹿児島市犬迫町7749

●TEL：099-238-0600

メッセージ

優しい方々が多いです、恐がらず、足を運んで下さい。きっと収穫の会話を聞けると思います。

だべる会

目 精神障がい当事者同士の交流

活 ・当事者によるディスカッション
(近況報告や悩み相談 etc.)
・カラオケ

対 精神障がい当事者又は、ご家族

時 毎月第1土曜日13:00～16:30

費 無

形 オープン

場 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

交 (バス停) 鴨池バス停から徒歩3分
市営プール前バス停から徒歩5分
(市電) 郡元電停から徒歩3分

* 駐車場あり

問 ●TEL：090-3415-8287

メッセージ

言いつ放し、聞きっぱなしの自由な雰囲気のカークルです。無理に発言しなくても大丈夫です。お気軽にご参加下さい。お待ちしております。

アダルト・チルドレン (AC) ミーティング みなんかた

目 機能不全家庭で育ち、大人になった今、対人恐怖や適応障害、嗜癖（依存症）問題などの悩みを抱えていたり、生きづらさを感じている人たちが、ミーティングを通し、仲間と出会い体験を共有することなどにより、社会生活を営みやすくすること。

活 ミーティング、広報活動。自分をナラティブし（語り）、人の話を聴くことで、成長してきた家庭の中で身につけた価値観、自分の役割などに自覚的になり、ゆっくりと時間をかけて自分と向き合うことができるようになります。

対 ACに悩む当事者

時 毎月第2、4日曜日 15:30～17:00（時間変更あり）

費 有（任意の献金）

形 クローズ

場 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

交 (バス停) 鴨池バス停から徒歩3分
市営プール前バス停から徒歩5分
(市電) 郡元電停から徒歩3分

* 駐車場あり

問 ●ホームページ <http://homepage3.nifty.com/minankata/>
地域活動支援センターソーバーハウス

●TEL：099-248-5880

メッセージ

人間関係でのつまずきや怒り、どうにもならない寂しさ、見捨てられることへの恐れや不安など感じていませんか？ たち上げたばかりで、至らない所もあるかと思いますが、皆さんのほっとできる居場所、語り場となれるべく活動していますので、興味のある方はどうぞぜひいらしてみして下さい。

「セルフヘルプグループ」とは、同じ悩みや問題を抱えている者同士が集まり、互いを理解し支えあいながら、それぞれの問題の解決を目指していく自主運営グループのことです。

かごしま精神医療福祉ユーザーネット協議会（仮）

- 目** ①会員が、一般の生活が保障され、自分達の要望も行政に交渉していくこと。
②会員の会費によって、運営していく。
③会員が今何を求めているかを話し合いで見つけていくこと。
④ピアとピアで相談又は励ましていくこと。
⑤セルフヘルプグループとして強固なものにしていくこと。
⑥年金者の救済の少しのバックアップ。
⑦割引運賃鹿児島市以外の要望。
- 活** ・ピアカウンセリング
・レクレーション（新年会、忘年会、ボランティア、海水浴、紅葉狩り、鍋をしよう）等
・各種行事参加（友愛フェスティバル、スポーツ交流会、れいんぼうフェスタ、ふれあい交流会）等

- 対** 精神医療福祉ユーザーの方
時 大体日曜日／15:00～17:00
費 未定
形 オープン＞中間＜クローズ
場 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
交 （バス停）鴨池バス停から徒歩3分
市営プール前バス停から徒歩5分
（市電）郡元電停から徒歩3分
*駐車場あり
問 ●TEL：090-9587-2961

メッセージ

一人で悩んでないで、皆と苦しみを分かち合いましょう。体験談を話して、共に相通する点を発見して、より楽な気持ちになり友達を増やしていこうではありませんか！私たち当事者は決して一人ぼっちではないのです。友を作りましょう！

鹿児島ダルク

- 目** 薬物乱用、依存問題からの回復・社会復帰を推進し、青少年育成の為に同問題の啓発・啓蒙に寄与する事を目的としている。
- 活** ・各施設製作の薬物依存に関する書籍販売
・フォーラム開催、ニュースレター発行
・学校等保健講話、矯正施設などへの講師講演
・24時間電話薬物相談窓口
- 対** 薬物問題で困っている方
時 1日のスケジュールやプランは常に変動がありますので、ご連絡をください

- 費** 有（1,000円）
形 オープン
場 鹿児島ダルク
交 （バス停）新上橋バス停から徒歩1分
（JR）鹿児島中央駅から 徒歩15分
*駐車場なし
問 鹿児島ダルク
●鹿児島市平之町3-2丸和ビル1F101
●TEL：099-226-0116

メッセージ

回復と成長のプログラムを取り入れており、基本はミーティングです。他には、レクリエーション、スポーツ、「12ステップ」等を学習する教育プログラムと、薬物依存症者の自助グループへの参加です。そして仲間同士で薬物なしの生活を始めてみる事が最も必要な事です。

こころ・つむぎの会

- 目** 大切な人を自死で亡くされた方々が、語り合うことを通して悲嘆を分かち合い、共に支え合うことを目的としています。
- 活** 分かち合いが中心です。
対 大切な方を自死で亡くされたご家族
時 偶数月の第2日曜日 13:30～15:15
費 有（200円）
形 クローズ

- 場** 鹿児島県精神保健福祉センター
交 （バス停）郡元バス停から徒歩1分
（市電）郡元電停から徒歩3分
（JR）南鹿児島駅から徒歩10分
*駐車場あり（約10台）
問 鹿児島県精神保健福祉センター
●鹿児島市郡元3丁目3-5
●TEL：099-255-0617

メッセージ

遺族中心の分かち合いです。匿名での参加も可能で、お話を聞くだけでも結構です。安心して語り合えることを心がけ、スタッフが進行役としてお手伝いします。

セルフヘルプグループのご紹介



ヘチマの会

目 ひきこもり、神経症、対人恐怖、心の病などメンタルな悩み。もしくは、仕事場、学校、社会的な悩みを持った方々の会話を中心とした交流。問題解決へのきっかけ。

精神的な「居場所」「拠点」になればと思います。

活 主に問題の当事者の方が集まって、一人ずつ悩みを自己判断により話していく。そのあと全員が、更に深く聞いていく流れ。基本的に自主制を遵守した会話が中心。(専門家の講演などは一切ありません)

心理的ゲームなども。

年4回、食事会などのイベント。

年2回、茶話会(昼)も開催予定。

対 ひきこもり、様々なメンタルな障害、対人恐怖、神経症、社会的な悩みを持っている方

時 毎月第1、3火曜日 19:30~21:00

費 無

形 オープン

場 鹿児島メンタルサポート研究所

交 (市電) 純心学園前電停から徒歩5分

(JR) JR 郡元駅から徒歩5分

*駐車場あり(2台 100円/1h)

問 鹿児島メンタルサポート研究所

●鹿児島市唐湊4-18-11-212号

●TEL: 099-299-2085

●ホームページ <http://mx.minx.jp/hmk7>

メッセージ

会員制ではない出入り自由な会。年代、性別ともに個性的です。色々な悩みを持った方が集まります。即効性ではないですが、少しずつ変化していく方。お互いの話を聞いて良い方へ向かう方。行動の第一歩のキッカケになる方など。お気軽に御参加してみてください。

社団法人 日本てんかん協会(別名 波の会)鹿児島県支部

目 てんかんに関する正しい知識の普及啓蒙、てんかん患者及びその家族の療育指導てんかんに関する調査研究を行うことによって、てんかんの患者及び家族の福祉の増進に寄与する。

活 毎月第2日曜日を基本に定例会員の集い。

不定期ながら「てんかん医療講演会」を一般の参加を求めて開催。

対 協会の目的を理解し賛同して入会した鹿児島県内在住者

問 ●JPNET てんかんネットワーク

●ホームページ <http://jepnet.jp/jepnet>

メッセージ

協会の目的を理解される方の「会員の集い」への自由な参加。会員となるためには協会本部への会費納入と入会申込みが必要です。

sexual minority in かごしま (自分らしさを守る会)

目 会での諸活動や取り組みを通して、当事者・支援者共に助け、理解し合う。性的少数者の正しい知識・関係する様々な情報の理解に努める。

性的少数者(セクシャル・マイノリティ)の当事者が、自分らしく生きる事が出来る社会を実現するために、皆で考えていく。

活 主に参加者同士のフリートークを通してのピアヘルピング、たまに、テーマに沿ってミーティングを行う。

また不定期で性同一性障害中心ミーティングを行う。その際、小さな学習会を開くことがある。

対 レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、インターセックス、アセクシャル等の性的少数者と家族・支援者・理解しようとする人。

時 主に奇数月に1回、日曜昼(14:00~16:30)

費 有(100円)

形 クローズ

場 お問い合わせ下さい

(固定の場所が無い。主に鹿児島市内)

交 基本的に中央駅からバスで15分内

問 ●TEL: 080-5253-6768

メッセージ

基本的に通常ミーティングはクローズで行われる。当事者以外の参加は何故参加したいと思ったのかを問い合わせのときに言っていただくと幸いです。勉強会等の場合はオープンで行う。



セルフヘルプグループのご紹介

NA かたつむりグループ

目 まだ苦しんでいる薬物依存症者にメッセージを運ぶこと
活動内容

活 回復の遺産である、12のステップと12の伝統の原理の元に薬物依存からの回復を目的にし、お互いに経験と力と希望の分かち合いをしています。

対 薬物依存症者及び、薬物に問題があるかなあと疑問を持っている人

メッセージ

薬物の問題でお悩みの方は一度遊びに来てみませんか？

時 毎週月曜日 18:30～20:00

費 無

形 オープンとクローズ

場 かごしま市民福祉プラザ4F

交 (バス停) 水族館前バス停から 徒歩10分

*駐車場あり(できるだけ公共の機関をご利用ください)

問 ●TEL: 099-221-6075 (会場の案内のみ)

鹿児島県 断酒友の会

目 アルコール依存症からの回復を目指し、毎月第1日曜日に開催される例会の中で、アルコール依存症の会員、その家族が交流し断酒を継続すること。併せて酒害に苦しむ人に断酒を勧めていく。

活 毎月の例会に遠方からも家族を含めて、20数名が参加し体験談等出しながら、同じ病気で知り合った「喜びも悲しみも共に」の同士がこの場では恥もかき捨て断酒を継続する為に意見を出し合っている。酒害に苦しむ人がいたら断酒会に勧誘していく。

対 断酒友の会会員とその家族、これから断酒したい方とその家族

時 毎月第1日曜日12:00～15:00 (1月と5月は変動あり)

メッセージ

酒害で苦しんだ同じ病気の仲間たちが集り、例会では恥も捨て、遠慮もせず「断酒を継続して行くがための」心構えを自由に語り合うところです。

費 有(1000/月) 会員に登録してから

形 オープン

場 鹿児島県精神保健福祉センター2階会議室
*宇宿福祉館でもおこなっております。

交 (バス停) 郡元バス停から徒歩1分

(市電) 郡元電停から徒歩3分

(JR) 南鹿児島駅から徒歩10分

*駐車場あり(約10台)

問 鹿児島県精神保健福祉センター

●鹿児島市郡元3丁目3-5

●TEL: 099-255-0617

アラノン AC カナリヤグループ

目 身近な人のアルコール・薬物の問題により影響を受けた家族や友人が、相互援助により病気からの回復と人としての成長を目的とする自助グループ

活 同じ悩みを持った多くの仲間と出会い分かち合うことにより、病気に対する好ましい態度を学び、愛・勇気・希望が与えられます。

また個人のプライバシーが守られ、安心して話すことができます。

対 子供の頃に周囲にアルコールや薬物の問題があり、成長して健康的な人間関係を築くことに困難を感じる人達の集まり

メッセージ

子供の頃に身近な人のアルコール・薬物の問題により影響を受けた人の集まりです。

時 毎週木曜日(祝日は休み) 18:30～19:30

費 無(自由な献金)

形 クローズ

場 かごしま市民福祉プラザ4Fまたは5F

交 (市電) 水族館口電停から徒歩1分

市役所前電停から徒歩3分

(JR) JR 鹿児島駅から徒歩10分

問 ●TEL: 090-7391-5741

AA 九州・沖縄セントラル・オフィス

問 ●TEL: 099-248-0057

セルフヘルプグループのご紹介

アラノン さつまグループ

目 身近な人のアルコール・薬物の問題により影響を受けた家族や友人が、相互援助により病気からの回復と人としての成長を目的とする自助グループ。

活 同じ悩みを持った多くの仲間と出会い分かち合うことにより、病気に対する好ましい態度を学び、愛・勇気・希望が与えられます。

また個人のプライバシーが守られ、安心して話すことができます。

対 身近な人のアルコール・薬物の問題によって、自分の生活と生き方に影響を受けた人達の集まり。

メッセージ

主に配偶者、親、兄弟、友人の立場の人の集まりです。

時 第2、4水曜日（祝日は休み）19:00～20:00

費 無（自由な献金）

形 クローズ

場 かごしま市民福祉プラザ4Fまたは5F

交 （市電）水族館口電停から徒歩1分

市役所前電停から徒歩3分

（JR）JR 鹿児島駅から徒歩10分

問 ● TEL：090-7391-5741

アラノン のぞみグループ

目 身近な人のアルコール・薬物の問題により影響を受けた家族や友人が、相互援助により病気からの回復と人としての成長を目的とする自助グループ

活 同じ悩みを持った多くの仲間と出会い分かち合うことにより、病気に対する好ましい態度を学び、愛・勇気・希望が与えられます。

また個人のプライバシーが守られ、安心して話すことができます。

対 身近な人のアルコール・薬物の問題によって、自分の生活と生き方に影響を受けた人達の集まり。

メッセージ

主に配偶者、親、兄弟、友人の立場の人の集まりです。

時 毎週金曜日 13:30～14:30

費 無

形 クローズ

場 かごしま市民福祉プラザ4Fまたは5F

交 （市電）水族館口電停から徒歩1分

市役所前電停から徒歩3分

（JR）JR 鹿児島駅から徒歩10分

問 ● TEL：090-7391-5741

グループ名称の説明

アラノン (AL-ANON)

アラノンは、アルコール（または薬物）依存の問題を抱えている家族や友人の集る自助グループです。

AA (エー・エー)

AAは、アルコール・匿名の訳で匿名とは、「匿名・無名」という意味があります。「飲酒をやめたい」という人が集るアルコール依存症の自助グループです。

AAでは、「12のステップ」を基にミーティングを行っていき、「飲まないで生きていく」ということを目指すグループです。

AC (エー・シー)

ACとは、一般にはアルコール依存症の親がいる家庭や機能不全家庭で育ち、「生きづらさ、生きにくさ」を感じている人を指すが、定義は幅広く、論者によって異なる場合があります。そういった「生きづらさ、生きにくさ」を感じている仲間の集まりです。

NA (エヌ・エー)

NAは、ナルコティクス・匿名の訳で、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の自助グループです。AAと同様、「NA12のステップ」を基にミーティングを行っていき、クリーン（使わないで生きる）を目指していくグループです。

GA (ジー・エー)

GAは、ギャンブラーズ・匿名の訳で、「パチンコなどのギャンブルをやめたい」という人が集るギャンブル依存症の自助グループです。AAと同様、「12のステップ」を基にミーティングを行っていき、「ギャンブルをしない生活」を目指していくグループです。

断酒友の会

断酒会は、AAとお酒を止めていくという事では目的は一緒ですが、違うところは「自らの意思でお酒を断とうとする」酒害者グループです。

ダルク (DARC)

ダルクは、薬物依存からの回復と社会復帰を目的とした民間のリハビリ施設です。医療機関等と連携しながらプログラム（ミーティングや自助グループ）を通して回復や社会復帰を目指します。

「家族会」とは、同じ悩みや問題を抱えている家族が集まり、互いに理解し支えあう会のことです。家族会の活動は、大きく分けて「相互支援（助け合い）」、「学習（学び合い、知見を広める）」、「社会的運動（外に向かっての働きかけ）」（全国精神保健福祉会連合会より）の3本柱を中心に活動をおこなっております。

●家族会

社団法人 認知症の人と家族の会 鹿児島支部

目 認知症の人と家族を支え合い「ぼけても安心して暮らせる社会」を求める全国的な組織です。

また、そのための「認知症の正しい理解」を広く社会に啓発することも目的の一つです。

活 つどいの開催…会員を中心として、年6回開催
相談受付…毎週火・水・金曜日10時～16時（事務局）
その他つどい、講演会等の折など
認知症の理解啓発の為に講演会 等

対 認知症の人と介護者、地域住民を含む社会全般

時 つどい：奇数月の13:30～15:30

相談：毎週火・水・金の10:00～16:00

費 有（会員は年会費 個人5,000円）

無（一般参加者）

形 オープン

場 主たる場所：かごしま市民福祉プラザ
その他：鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

交 （バス停）市役所前バス停から徒歩4～5分

（市電）市役所前電停から徒歩4～5分

（JR）鹿児島（中央）駅から徒歩10分

*駐車場あり（その日の状況による）

問 鹿児島県社会福祉センター内

●鹿児島市鴨池新町1-7

●TEL：099-257-3887

メッセージ

認知症の人と家族が会員として支え合いながら社会の支援を求める活動をしている全国で唯一の団体です。誰もがなる可能性のある認知症を恐れない・隠さないそして支え合う社会をめざしています。

ギャマノン鹿児島

目 強迫的ギャンブラーを身近にもつ親・子・妻・夫などが
集まりミーティングを行う。

活 週1のミーティング

対 ギャンブル依存症者を身近にもつ家族など

時 毎週土曜日 18:30～20:00

費 無（献金あり）

形 まだはっきりとは決まっています

場 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

交 （バス停）鴨池バス停から徒歩3分

市営プール前バス停から徒歩5分

（市電）郡元電停から徒歩3分 *駐車場あり

問 地域活動支援センターサポートやすらぎ

●鹿児島市犬迫町7749

●TEL：099-238-0600

メッセージ

ギャンブル依存症に悩む家族で集まり、自助グループとして、週に1回ミーティングを行っています。同じ経験をしてきた仲間だからこそ話せること、分かり合えることがあります。共に明るい生活を取り戻しましょう。

高次脳機能障害「ぷらむ」鹿児島

目 高次脳機能障害者が、安心して一人で生活を営むことができる社会をめざして、医療、リハビリ、福祉、就労、就学など様々な課題の解決に向けて情報交換、行政への働きかけなど行う

活 ・家族交流会（花見、クリスマス、情報・意見交換会など）

・スポーツ教室、パソコン教室

・高次脳機能障害に関する研修会

・支援推進委員会による相談会

・行政への要望活動

対 高次脳機能障害者とその家族

時 ・家族交流会＝年数回、研修会＝年1回、

相談会＝年1～2回

・スポーツ交流会＝月1～2回（1回約2時間）、

パソコン教室＝毎週土曜日（1回約2時間）

費 無

形 オープン

場 ハートピアかごしま（鹿児島市小野1丁目）

ますみクリニック（鹿児島市明和1丁目）

交 ハートピアかごしま

（バス停）玉江小バス停から徒歩3分

鹿児島市営バス⑬番線は直行

*駐車場あり

ますみクリニック

（バス停）明和小バス停から徒歩2分

*駐車場なし（患者用はあり）

問 ●TEL：099-282-8183

メッセージ

交通事故や脳卒中などで記憶、行動、感情、言語などに障害が出る高次脳機能障害は、他の障害に比べてあまりよく知られていません。このため、本人や家族は苦労や悩みも多いですが、家族会に加入することで、「自分は一人ではないんだ」と心の安らぎを得てもらうのが一番の願い。そのうえで心身の安らぐ場所、居場所づくりに力を注いでいきたい。

家族会のご紹介

KHJ 鹿児島 楠の会

- 目** 引きこもりの若者の回復と社会復帰を目的に、引きこもりの若者とその家族に対して支援する活動を行うこと。
- 活** 引きこもりに関する学習のための講演、若者との接し方（コミュニケーション）の練習、テーマを決めてフリートーキング、施設見学、会員同士の交流会、等
- 対** 引きこもりの若者がいる家族、当事者
- 時** 毎月第4日曜日 13:00~16:00
- 費** 有（500/1,000円）

- 形** オープン
- 場** 主に鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
※使用できない場合は鴨池公民館など
- 交** （バス停）鴨池バス停から徒歩3分
市営プール前バス停から徒歩5分
（市電）郡元電停から徒歩3分 *駐車場あり
- 問** ●南九州市瀬戸町別府1243
●TEL：0993-38-0320

メッセージ

引きこもりの若者と家族は一進一退。足どり重く月例会へ来ると帰りには不思議と元気になります。“どうにかしたい”“そのうち何とかできるのでは…” そう思われている方、お気軽にお越し下さい。

特定非営利活動法人 鹿児島市精神保健福祉推進の会・かれん鹿児島

- 目** 精神障害者に対する社会参加の支援活動と精神障害者の家族に対する支援活動に関する事業を行うと共に一般市民に対する啓発活動に関する事業を行い、もって社会全体の利益の増進に寄与することを目的としています。
- 活** 目的を達成するため、次の特定非営利活動に係る事業を行っています。
- ①精神障害者の社会復帰を促進するために行う指定障害福祉サービス事業
就労継続支援事業（B型）、「ピア錦江湾」の活動
 - ②精神保健思想の普及・啓発を行う事業（奇数月に行う交流会等）
 - ③精神障害者及びその家族に対する支援事業（機関紙「かれん便り」発行、偶数月）
 - ④精神障害者の置かれた環境を改善するために調査研究を行う事業（報告書発行）

- 対** 精神障害者とその家族及びこの目的に賛同される方々
- 時** ・交流会（奇数月の下旬の土か日曜日）
・理事会（毎月第2土曜日） } いずれも午後
- 費** 有（年会費：正会員5,000円・賛助会員2,000円）
無（交流会）
- 形** オープン
- 場** ・ピア錦江湾（事業所・本部事務局）
・交流会の開催場所は、「鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）」です。
- 交** （バス停）和名バス停から徒歩2分（ピア錦江湾）
（バス停）鴨池バス停から徒歩3分（市交流センターの場合）
市営プール前バス停から徒歩5分
（市電）郡元電停から徒歩3分 *駐車場あり
- 問** ●TEL：099-266-1896

メッセージ

「ピア錦江湾」は仕事ができるようになった人が通所して、工賃をもらいながら仕事に従事しています。登録者は20人程。デイケアに通いながら通所して仕事をしたいという方は、内容等を問い合わせして下さい。交流会は、講演が主ですが、まじめな研修会です。

アルコール依存症家族の会

問 鹿児島県精神保健福祉センター

●鹿児島市郡元3丁目3-5 ●TEL：099-255-0617

コスモス会（精神障がい者の家族の会）

問 ●TEL：099-800-8020

慈眼会（精神障がい者の家族の会）

問 ●TEL：099-251-9687（喫茶あしすと）

※今回の特集は、アンケートにてご了解を頂いたセルフヘルプグループ、家族会を掲載しています。
※本特集では、全てのグループを掲載しているわけではありません。他のグループがありましたら、はーと・ぱーくにお知らせください。

セルフヘルプネットかごしまをご存知ですか？



セルフヘルプネットかごしまとは、仲間のメッセージ等を届けることにより、多くの人にセルフヘルプグループについて理解を広める活動、また仲間との出会いを広げる活動を目的としています。

セルフヘルプグループに参加している人、参加したい人、作りたい人を始め、行政、医療・福祉関係職員、その他ボランティアで構成されています。

- こんなグループを探している・・・
- このグループの連絡先を教えて・・・
- こんなテーマでグループを作りたい・・・
- 同じ悩みを持つ人のグループを紹介して欲しい・・・



このような場合にご連絡下さい！！

メッセージ運動

飲酒問題や薬物問題、ギャンブル問題からの回復・再発防止、社会復帰を推進し啓発の一端を担う活動とし自らの体験やグループ紹介を行うメッセージ活動を行なっています。保健・医療・福祉・教育機関などの方でご希望がありましたらご連絡下さい。講演活動を行なっています。

セルフヘルプフォーラムかごしま開催

年1回、回復者からのメッセージをはじめ各グループによるモデルミーティング、特別講演を中心としたフォーラムをおこなっています。

セルフヘルプネットかごしま

事務局／鹿児島県精神保健福祉センター内

お問い合わせ先

〒890-0065 鹿児島市郡元3丁目3-5

TEL：099-255-0617 FAX：099-255-0636



KHJ鹿児島楠の会は「引きこもり」の若者を家族に持つ家族の会です。この会は引きこもりの若者とその家族に対して、支援に関する活動

を行い、引きこもりの若者の回復と社会復帰を考えることを目的に平成15年に結成されました。KHJとは引きこもりの若者によくみられる現象「K：強迫性障害、H：被害妄想、J：人格障害」の略です。この会は全国組織である全国引きこもりKHJ親の会の鹿児島支部を兼ねています。

現在会員は約20名です。「引きこもり」と言っても大変幅が広く、疾病の治療を受けている方から、そうでない方、部屋から一歩も出られない方から外出ができる方、年齢は20代から40代まで、等々様々です。引きこもりの家族のことを誰にも話せない、どうしてよいかわからない、引きこもりに関するいろいろな情報を集めたい、勉強して若者とコミュニケーションがとりたい、社会復帰させたい、そんな気持ちを持った家族が集まっています。(〆)

お問い合わせ先 (事務局) 〒891-0704 鹿児島県南九州市頤娃町別府1243 福留順一

電話 & FAX 0993-38-0320 携帯電話 090-7156-6241

鹿児島県内には楠の会の会員数以上の引きこもりの若者、ご家族がいらっしゃるのではないかと思います。ひとりであるいは家族でどうしたらよいかわからない、そのうち何とかできるのではないかと悩まれている方、お気軽に連絡していただき、定例会、居場所に寄ってみませんか。お待ちしております。私たちの会を支援したいと思われる方のお越しもお待ちしております。



わが国の精神障がい者に対する取り組みは、呉修三の「この国に生まれた不幸」という言葉が示すように先進諸国に比べ著しく遅れた状況が長年続きました。そのような中、平成

7年に精神保健福祉法が制定され、ようやく精神障がい者も同じ一市民として地域社会で暮らすための基盤整備が図られるようになり、その人権擁護や早期退院と生活支援コーディネートの担い手として平成9年に精神保健福祉士の資格が設立されました。

鹿児島県でも長期の在院日数から陥る社会的入院の解消とその人らしい生活を支えるために、現在まで数多くの精神保健福祉士が誕生しています。当協会は、鹿児島県における精神保健福祉士資格者の職能団体です。

平成22年2月1日現在、会員は、243名おり、会員の多くは精神科病院や精神障がい者精神保健福祉関係の施設等に勤務しております。また、近年は、学校や警察、公的機関等に配置され、地域社会に焦点を充て活動の幅が広がってきております。

当協会の主な活動としては、一つに地域生活自立支援、スクールソーシャルワーカー、交流研修、基幹研修、広報と大きく5つの分野に分かれ、多角的な角度からケースワーク、ソーシャルワーク(〆)

KHJ鹿児島楠の会

(〆) 活動は、毎月第4日曜日の午後1時から4時まで「定例会」を行っています。内容は、引きこもりに関する学習のための講演、若者との接し方の練習、テーマを決めたフリートークを行っています。会員間で情報の交換をし、引きこもりへの対応や心構えについて学び、連帯感を深め、子、親、親族の癒し、孤立からの脱却を目指しています。主に鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)で開催していますが、会場の都合等により別会場で行う場合もあります。年1回程度、施設見学や会員同士の交流を深めるためにバスを借りて遠出をしています。

もう一つの活動は、「若者の居場所」です。毎月第3水曜日の午後2時から3時30分、主にははーと・ぱーくの「音楽ルーム」をお借りして定例会に来にくいけど、誰かと話したい、という若者、または家族が立ち寄れる場を作っています。一緒にカラオケで歌を歌ったり、話をしたり、楽しいひとときを過ごしています。

私たちの会は、心理士、社会福祉士、行政機関の関係者、市・県議員の方々の励まし、助言を受けております。時として若者も家族も調子が悪く、元気が出ないことがあります。会員をはじめ、協力者の皆様の支援によって助けられています。今後もみんなで協力して充実した会にし、多くの若者が回復、社会復帰できることを目指していききたいと思います。

鹿児島県精神保健福祉士協会

(〆) についてスキルアップを図る研修をほぼ毎月1回行っております。

研修では、教育現場における不登校や学習の機会を持たない児童などのメンタルケアや、精神障がい者の地域生活自立、長期入院者の退院促進についてなどの研修が組まれております。また、外部講師の先生方をお招きし、私たち自身の支援を立ち止まり見直す研修も行われます。

その他、精神保健福祉士実習のあり方や路上生活者支援、自立支援協議会など様々な活動に協力しております。

二つ目に、その活動目的としまして『ピア』と『ネット』の役割をもちます。『ピア』とは『仲間』であり『ネット』とは『網』という意味です。精神保健福祉士は、自分の活動を内省する中で迷い、これで良かったのかと苦悩することがあります。そのような時、支えや力になってくれるのは、同職種の仲間であり、同じ喜びを共感出来るのも大きな力となります。

当協会は、そのような『ピア』と『ネット』の中で、精神障がい者やその家族支援、及び社会的な課題に模索しながら取り組んでおります。地域の多くの方々に我々精神保健福祉士の存在を知っていただき、又活用してもらいたいと思います。

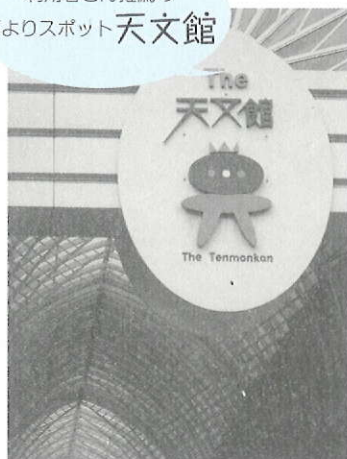
又、精神保健福祉士の資格をお持ちの方、『他の病院はどうしているのだろうか?』『うちでは出来ない、仕方ない』とお困りではないでしょうか?当協会に入会し仲間とともに頑張っていこうではありませんか。きっと何かが見つかると思います。

お問い合わせ先 (事務局) 枕崎市白沢北町191番地 社会医療法人慈生会 ウェルフェア九州病院

電話 0993-72-0055 医療福祉相談課内

私の「おすすめスポット」 vol.8

利用者さん推薦の
耳よりスポット **天文館**



天文館通りの由来は、ヨーロッパ文明を進んで取り入れた島津家第25代藩主島津重豪^{しげひで}が、1779年に建てた暦の作成や天文観測を行う「明持館(通称「天文館」)」にちなんだものです。現在は、明持館のあった場所を示す碑が、天文館のアーケードを城山に向かって歩くとアーケードが終わる交差点の右手前にあります。(2) 天文館のあたりは、藩政時代は石垣をめぐらした武家屋敷があり、(1) 御着屋は、当時から「オツキヤ角」と呼ばれ、藩庁の精米のほか・味噌・醤油・酢の管理や評定所・御客への仕出しなどをする役所「御春屋」があったことが由来となっています。二官橋通りまで歩くと、薩摩藩独特の兵法「示現流」の兵法所・資料館(5)があります。また、中町は古く「野菜町通り」といい、当時は魚や塩を商う市場で、野菜の露天が並んでいました。西本願寺別院の近くには、明治31年頃までは、堀があり僧俊寛が鬼界島に流されるときに船出したという場所から「俊寛堀」と呼ばれていました。近年では、「示現流資料館」「天文館本町商店街アーケード」などは、「鹿児島市建築文化賞」も受賞しています。現在よく耳にする「グルメ通り」「セピア通り」などのいわれを知ると、また、違った街として天文館の風景が見えるかもしれません。

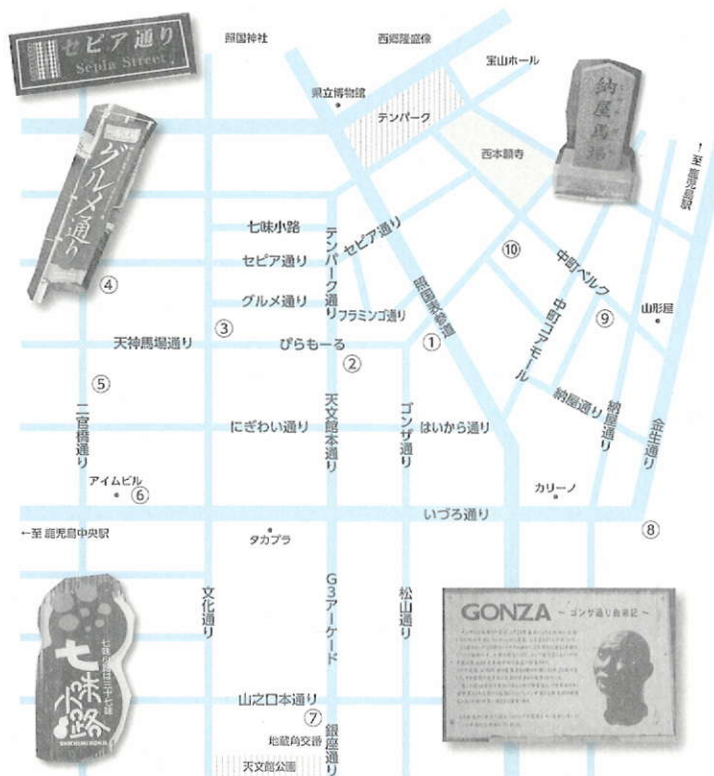


七味小路通り会ホームページ
<http://www4.synapse.ne.jp/shichimi/>

ゴンザ通り公式サイト
<http://www.tenmonkan.com/gonza/index.htm>



地蔵角



千石神社

- ①御着屋
- ②天文館の碑
- ③千石天神
- ④ザビエル滞鹿記念碑
- ⑤東郷重位拝領屋敷跡・示現流兵法所・資料館
- ⑥黒田清輝誕生地
- ⑦地蔵角
- ⑧石燈籠
- ⑨納屋町・野菜町通り
- ⑩俊寛の碑



二重洗脳

著：磯村 毅 東洋経済新報社 定価1500円(税別)
ISBN978-4-492-04347-9

ハマッた脳をリセットさせる!「リセット禁煙」を開発し禁煙成功率7割を誇る医師が、多くの依存症に共通する原理を明かす。リセットの出発点は、ちょっとした気づきだと言う。その「気づき」とは。



精神障害のきょうだいがいます

編者：兄弟姉妹の会 はる書房 定価1500円(税別)
ISBN4-9802342-0-0

当事者、親だけではなく、きょうだいもまた病気や障害と向き合い続けている。包み隠さず語られる23の体験談に心を打たれます。



医者を悩ます「ニュータイプなうつ病」がわかる本

著者：山田 和男 講談社 定価1300円(税別)
ISBN978-4-06-259498-1

うつ病が増えている。その中でも増えているのが「ニュータイプなうつ病」。軽症、治りづらい、他罰的…典型的なうつ病とは明らかに違う。この病の正体とは。

平成22年度前半の主な講座・イベントのお知らせ

4月

日程未定

◆まちかど交流講座
対象 鹿児島市民



8月

日程未定

◆精神保健福祉講座②
対象 鹿児島市民



日程未定

◆まちかど交流講座「クッキング」
対象 鹿児島市民

9月

毎週土曜日(予定)

◆はーと講座「パソコン②」
対象 精神障がいのある方



20日(月) 敬老の日

◆鴨池町内会「敬老を祝う会」
対象 鴨池町内会と精神保健福祉関係者

6月

日程未定

◆まちかど交流講座「手作り」
対象 鹿児島市民



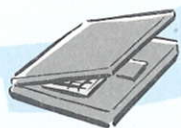
日程未定

◆精神保健福祉講座①
対象 鹿児島市民

7月

毎週土曜日(予定)

◆はーと講座「パソコン①」
対象 精神障がいのある方



◇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。

はーと・はーく

知っ得♪

MEMO

ご存知ですか？誰でも持ち帰ることのできる、病院や施設の
パンフレット、疾患別リーフレット、様々な団体の講演会や
イベント案内チラシがあります！

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・はーく）

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 9:00～19:00
電話相談 9:00～21:00
☆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

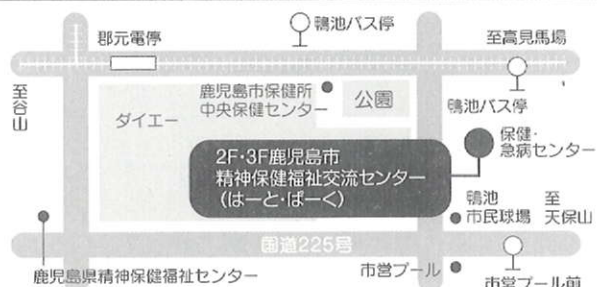
交流スペース・談話室	9:00～21:00
多目的ルーム・会議室	9:00～21:00
音楽ルーム・調理室	9:00～20:30
ディケア室	平日 17:00～21:00
	土・日・祝日 9:00～21:00

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



市営バス 14 19 番線……………鴨池バス停下車
11 12 15 18 番線……………市営プール前下車

市電 「郡元」電停下車

駐車場 駐車場には限りがありますので、なるべく公共機関をご利用ください。
※特に夜間等は「夜間急病センター」ご利用の方で混み合いますのでご注意ください。

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 有限会社 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。