

Rainbow

2011 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。



「希望」作
池野満弘

特集

当事者・家族・周りの人達が
活用できる社会資源

目次

- 02 特集
- 06 集 Get to know!!
- 07 講座・イベントの紹介
- 07 私の「おすすめスポット」-Vol.10-
- 08 Book Information
- 08 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 株式会社 ア・ライズ 〒890-0063 鹿児島市鴨池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。

Q & A 「こんな時はどうしたらいいの？」 前編

日常生活を送る中で、「生活のリズムを整えたい」「仲間が欲しい」「一人暮らしをしたい」・・・
「こんな時はどうしたらいいの？」ということはありませんか？

－医療－

Question

病院にはお医者さんとの診察の他に
どのようなサービスが受けられますか？



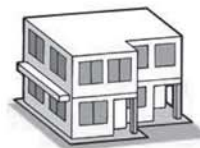
Answer

→ 3 ページへ

－交流－

Question

家にいるとリズムが不規則になりがちです。生活のリズムを整え、他の人達と交流し自律的な生活をしたい。どのようなところがありますか？



Answer

→ 4 ページへ

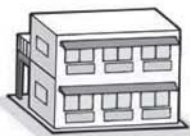


どうしたらいいかな？

－居場所－

Question

精神的な病気・障がいがあります。
日中ゆっくり過ごせたり、友達をつくれるところがありますか？



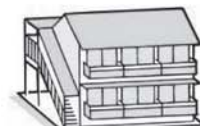
Answer

→ 4 ページへ

－住まい－

Question

一人暮らしを考えていますが、生活していけるのか心配です。一人暮らしをサポートしてくれるところがありますか？



Answer

→ 5 ページへ

社会資源とは？

社会資源とは、利用者がニーズを充足したり、問題解決するために活用される各種の制度・施設・機関・設備・資金・物質・法律・情報・集団・個人の有する知識や技術等を総称している。

(『精神保健福祉用語辞典』中央法規より)

Question

病院にはお医者さんとの診察の他にどのようなサービスが受けられますか？

Answer

鹿児島市内には、下記の病院・クリニックがあります。

病院では、医師の診察（精神療法）、デイケア、作業療法、訪問看護、カウンセリング（心理療法）、生活・福祉制度の相談が受けられます。クリニックでは、医師の診察（精神療法）が中心となり、場所によっては、カウンセリング（心理療法）、生活・福祉制度の相談、デイケアをおこなっているところもあります。

鹿児島市内の病院・クリニック

(特集記事：Rainbow 2号・3号)

病院・クリニック名	住 所	問い合わせ先
医療法人有隣会 伊敷病院	〒890-0005 下伊敷2丁目4-15	099-220-4645
医療法人常清会 尾辻病院	〒890-0085 南新町1-29	099-251-2209
鹿児島大学医学部附属病院神経科精神科	〒890-8520 桜ヶ丘8丁目35-1	099-275-5111
医療法人仁愛会 花倉病院	〒892-0871 吉野町5147	099-243-5111
医療法人陽善会 坂之上病院	〒891-0151 光山2丁目31-76	099-261-6602
医療法人共助会 三州病院	〒891-1205 犬迫町7783-1	099-238-0075
医療法人共助会 三州脇田丘病院	〒890-0073 宇宿7丁目26-1	099-264-0667
医療法人恵和会 白浜病院	〒890-0047 常盤1丁目17-1	099-253-4141
財団法人慈愛会 谷山病院	〒891-0111 小原町8-1	099-269-4111
医療法人敬愛会 玉里病院	〒890-0012 玉里町26-20	099-224-0700
医療法人松柏会 Tsukasa Health Care Hospital	〒891-0104 山田町441	099-264-1212
医療法人猪鹿倉会 パールランド病院	〒891-1205 犬迫町2253	099-238-0301
医療法人寛容会 森口病院	〒892-0873 下田町1763	099-243-6700
医療法人緑心会 横山記念病院	〒892-0871 吉野町4826-1	099-244-0555
社団法人鹿児島精神衛生協会 横山病院	〒890-0023 永吉1丁目11-1	099-256-4567
医療法人明心会 吉野病院	〒892-0871 吉野町3095	099-243-0048
いこまクリニック	〒890-0045 武1丁目27-11	099-206-0788
井上メンタルクリニック	〒892-0816 山下町9-26ファインビル7号館3F	099-225-4707
井料メンタルクリニック	〒890-0053 中央町23-8西ビル2F	099-250-3800
エンジェルハートクリニック	〒892-0847 西千石町3-21有馬ビル3F	099-208-5522
桜花心療クリニック	〒890-0053 中央町10 キャンセビル6F	099-213-1020
亀井メンタルクリニック	〒890-0046 西田2丁目28-13ノーサイドヒルズ2F	099-258-3220
北迫心療内科クリニック	〒892-0842 東千石町2-14ブレール東千石1F	099-299-1550
三月田クリニック	〒892-0847 西千石町16-4内倉歯科ビル4F	099-226-2170
武井内科クリニック	〒890-0052 上之園町34-20-2F	099-285-0051
たばたメンタルクリニック	〒890-0056 下荒田3丁目17-32	099-250-5682
中川クリニック	〒890-0063 鴨池1丁目14-23	099-252-2928
野間口クリニック	〒892-0854 小川町22-6-3F	099-219-4556
ふくざこクリニック	〒892-0828 金生町6-9メガネの大学堂ビル4F	099-224-7000
ほかぞのクリニック	〒891-0114 小松原2丁目35-5清見橋ビル3F	099-266-3617
増田クリニック	〒892-0844 山之口町1-30第10川北ビル6F	099-219-1155
メンタルクリニック南郡元	〒890-0069 南郡元町6-16紫乃尾ビル南郡元2F	099-208-0606
メンタルヘルスカごしま中央クリニック	〒892-0842 東千石町10-14青柳ビル3F	099-223-7700
やまだメンタルクリニック	〒892-0846 加治屋町13-13明和ビル3F	099-227-7766

Question

家にいるとリズムが不規則になりがちです。生活のリズムを整え、他の人達と交流をし自律的な生活をしたい。どのようなところがありますか？

Answer

精神科・心療内科の病院・クリニックには、病気の再発を予防し、社会復帰と社会参加を目指し、生活全体の質を高めたいけるよう援助・支援するためのリハビリテーションのひとつとしてデイケアがあります。デイケアを利用される際は、主治医に相談して、各病院・クリニック等の窓口にお問い合わせください。

鹿児島市内のデイケア

(特集記事：Rainbow 7号)

病院・クリニック名	住 所	問い合わせ先
医療法人有隣会 伊敷病院	〒890-0005 下伊敷 2 丁目 4-15	099-220-4645
医療法人仁愛会 花倉病院	〒892-0871 吉野町 5147	099-243-5111
医療法人陽善会 坂之上病院	〒891-0151 光山 2 丁目31-76	099-261-6602
医療法人共助会 三州病院	〒891-1205 犬迫町7783-1	099-238-0075
医療法人共助会 三州脇田丘病院	〒890-0073 宇宿町7丁目26-1	099-264-0667
社団法人鹿児島精神衛生協会 社会復帰施設診療所	〒890-0023 永吉 1 丁目17-3	099-252-7263
医療法人恵和会 白浜病院	〒890-0047 常磐 1 丁目 17-1	099-253-4141
財団法人慈愛会 谷山病院	〒891-0111 小原町8-1	099-269-4111
医療法人敬愛会 玉里病院	〒890-0012 玉里町26-20	099-224-0700
医療法人松柏会 Tsukasa Health Care Hospital	〒891-0104 山田町441	099-264-1212
医療法人寛容会 森口病院	〒892-0873 下田町1763	099-243-6700
医療法人明心会 吉野病院	〒892-0871 吉野町3095	099-243-0048
亀井メンタルクリニック	〒890-0046 西田 2 丁目28-13ノーサイドヒルズ2F	099-258-3220
中川クリニック	〒890-0063 鴨池 1 丁目14-23	099-252-2928
たばたメンタルクリニック	〒890-0056 下荒田 3 丁目17-32	099-250-5682
メンタルクリニック南郡元	〒890-0069 南郡元町6-16紫乃尾ビル南郡元2F	099-208-0606
鹿児島市保健所デイケア	〒890-0063 鴨池 2 丁目22-18 (はーと・ぱーく内)	鹿児島市保健所 保健予防課 099-258-2321

Question

精神的な病気・障がいがあります。日中ゆっくり過ごせたり、友達をつくれるところがありますか？

Answer

創作的活動や生産活動の機会の提供、他者との交流の促進などのサービスがあり、日常的な相談も電話や面接で受けることができる施設が地域活動支援センターです。場所によっては、登録の必要な支援センターもございますので、一度見学に行ったり支援センターにお問い合わせください。

鹿児島市内の地域活動支援センター

(特集記事：Rainbow 4号)

地域活動支援センター名	住 所	問い合わせ先
かけはし	〒891-0151 光山 1 丁目6-1	099-261-5100
サポート やすらぎ	〒891-1205 犬迫町7749	099-238-0600
ソーバーハウス	〒892-0804 春日町2-10	099-248-5880
ひだまり	〒891-0111 小原町8-1	099-260-5865

Question

一人暮らしをしたいと考えていますが、生活していけるのか心配です。一人暮らしをサポートしてくれるところがありますか？

Answer

少人数（４～６人程度）の共同生活の場合（１戸建てからアパートの借用までさまざま）で世話人という名のスタッフの支援をえながら生活するグループホームがあります。

鹿児島市内のグループホーム

（特集記事：Rainbow 6号）

グループホーム名	住 所	問い合わせ先
茜寮	〒890-0005 下伊敷2丁目4-11	099-220-4645
アミカ	〒890-0023 永吉1丁目11-1	099-256-4567
アンダンテ	〒891-0111 小原町1-34	099-266-3214
オギホーム	〒891-0151 光山1丁目8-26	099-299-6163
常迫寮	〒892-0871 吉野町3216-220	099-243-5111
グループホーム光	〒890-0085 南新町1-3	099-250-9256
グループホーム光 2号棟	〒890-0082 紫原3丁目19-6	099-250-9256
グループホーム光 3号棟	〒890-0082 紫原3丁目19-7	099-250-9256
グループホーム光 4号棟	〒890-0082 紫原3丁目19-5	099-250-9256
グループホーム 紫乃尾	〒890-0082 紫原3丁目35-7	099-251-3803
グループホーム テラス	〒892-0871 吉野町3573-99	099-243-0048
花棚寮	〒892-0871 吉野町3924	099-243-5111
小城ホーム	〒891-0151 光山1丁目6-2	099-299-6163
東風ハウス	〒890-0005 下伊敷2丁目4-5	099-220-4645
ジャンプ	〒892-0871 吉野町5142-1	099-243-5111
松柏寮	〒891-0104 山田町433-3	099-264-1212
しらゆりの郷	〒891-0111 小原町6-1	099-266-3214
スカイハイツ	〒891-1205 犬迫町7749	099-238-0588
スカイハイツ 2号館	〒890-0014 草牟田2丁目8-27新樹マンション	099-238-0588
大明丘寮	〒892-0872 大明丘2丁目9-1	099-243-5111
竹の子荘	〒890-0012 玉里町1-10	099-227-3205
ハーモニー	〒891-0111 小原町1-34	099-266-3214
光山ホーム	〒891-0151 光山1丁目8-23	099-299-6163
ホープ	〒890-0023 永吉1丁目18-2	099-256-4567
ほしこがの家	〒890-0012 玉里町10-21	099-224-0700
有隣寮	〒890-0005 下伊敷2丁目3-5	099-220-4645

生活訓練施設は、精神障がい者に対し、日常生活に適応することができるよう低額な料金で居室その他の設備を提供する施設です。必要な訓練及び指導を行うことにより、その者の社会復帰の促進を図ることを目的としています。利用期間は、原則２年以内で定員は20名程度になり、まずは問い合わせは各市町村になります。

鹿児島市内の生活訓練施設

生活訓練施設名	住 所	問い合わせ先
サポートネットラグーナ	〒891-0053 中央町10ダイエーキャンセビル6F	099-296-1838
紫乃尾生活サポートセンターシュワッチ	〒890-0082 紫原3丁目35-7	099-297-6014
ステップアップホーム	〒891-0104 山田町433-2	099-264-2626
ステップアップホーム（ショートステイ）	〒891-0104 山田町433-2	099-264-2626
ソーバーハウス 6号館	〒892-0873 下田町1919	099-220-5085

NPO法人 やどかりサポート鹿児島

①どんな取り組みをしているの？

やどかりサポート鹿児島では、障害・貧困等の社会生活上の困難が原因で連帯保証人となる方がいないため、賃貸住宅に入居することができない方々を対象に連帯保証人を提供する「入居支援事業」を行っています。障害や貧困等の社会生活上の困難をお持ちの方は、その生活背景に様々な問題を抱えているために「つながりの喪失」や「人間関係の貧困」で孤立していくという、深刻な生きにくさまでも背負っています。この事業は、単に連帯保証人を提供するだけのものではなく、誰もが社会において孤立することなく、安心して生活を送れるために継続的に関係を維持したり、さらには新たな人間関係・つながりをつくっていくという取り組みを行っています。この取り組みを通じて、利用者の方々が人と人とのつながりの中で「自立」した生活を営めることが出来るように支援していき、それが、『誰もが安心して暮らせる社会をつくっていく』ことにつながると考えています。

②どんな人が利用出来るの？利用の流れは？

利用者は、障害をお持ちの方やホームレスの方、DV被害者が対象で、利用者の生活を継続的に支援する個人や団体を支援者として、支援者と連携して入居後の生活を継続的にサポートしていくところに特徴があります。利用の申し込みがなされると、利用決定委員会において、審査を行い、地域生活を継続していくうえでの問題点や必要な支援を協議し、支援者に確認したり、意見を述べたりしたうえで、利用を決定します。契約料は、2年で1万円です。

③事業経過は？

平成19年設立当初の頃は、精神症状が安定していても退院先がなくて入院を続けている方、または社会復帰施設に入所されている精神障害者の方が主でしたが、平成20年のリーマン・ショック以降はホームレス生活者の利用が増え出し、平成23年1月までに100名の方が利用され、うち45%以上はホームレス生活者が占めており、現在も増加傾向にあります。現在のところ、利用者の家賃滞納等不測の事態による保証事故は1件も発生していません。これも、利用者や支援者の、当事業への理解とご協力の賜物と思っています。

また、当法人では入居支援事業とは別に、平成22年7月から、指定相談支援事業を開始しました。事業の2本立てで、居宅支援と相談・訪問活動による支援活動の充実を図りたいと思っています。

④問い合わせ先

〒892-0842

鹿児島市東千石町4-30まつのえビル206号

ボランティアスペース結い

HP アドレス：<http://www.npo-yadokari.sakura.ne.jp/>

TEL&FAX：099-223-5454

E-mail：yadokari@buz.bbiq.jp

開所時間：平日10:00～18:00まで

来られる際は、事前に電話予約をお願いします。

なお土日祝祭日はお休みです。

くわしくお尋ねになりたいことがありましたら、ボランティアスペース結いへご連絡下さい。



平成22年10月～平成23年3月

講座・イベントの紹介



ハーティソフトクレイで作った
干支飾りです！
まちかど交流講座④より！(^_^)！

♥クリスマススイーツ♥

★いちごのスポンジケーキ

★クリスマスクッキー

まちかど交流講座⑤より (^_^)！



～かんたん美味しいパン作り～

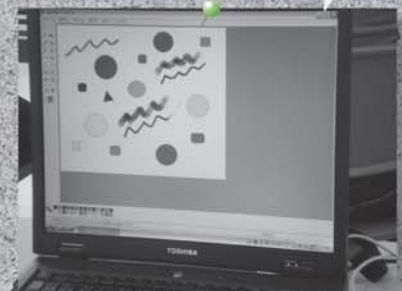
♥ポテト・フォカッチャ♥

まちかど交流講座⑥より (^_^)！



パソコンに付属している
「ペイント」を使って
絵を作成しました！

パソコン講座11月より (^_^)！



講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

私の「おすすめすぽっと」 vol.10



鹿児島ラーメン 豚とろ 鹿児島中央駅前店

「中央駅前店限定の つけ麺 が最高に旨し!!」
としさんからの耳よりスポット

鹿児島中央駅前バスターミナル横の西銀座通りの一角にお店はあり、
店内はカウンター席7席、テーブル2卓の全15席。

「つけ麺 豚そば」 料金750円(大盛料は無料)



特注太麺



つけ汁



割スープ

注文時に、「冷麺」か「あつ盛り」かを選び、待つこと7分。海苔と極太メンマと半じゅく卵をのせた、こだわり特注太麺と、肉厚チャーシューと海苔の上に魚粉がのせられた豚骨×魚介系の濃縮つけ汁が、運ばれてくる。

魚粉を溶かしながら、麺をからませ食べていくと、柚子胡椒が添えられた割スープが出される。つけ麺を食べた後のつけ汁に注いで飲み、最後までいただく。新幹線開業で、たくさんの人に「つけ麺」を食べて欲しいとの願いもあり、鹿児島中央駅前店で生まれた限定の「つけ麺」。



所在地：鹿児島市中央町3-3
神宮ビル1F
営業時間：11:00～翌1:00
TEL：099-258-9900
URL：<http://www.tontoro.jp/>



桜島 湯之平展望所

「大きな桜島が楽しめる…」とHさんからの耳よりスポット

湯之平展望所は、海拔373m、桜島の4合目に位置し、桜の花びらをデザインした屋根が印象的な展望所。眼下には鏡面のように輝く穏やかな錦江湾と鹿児島市街地。遠く北は霧島連山、南に開門岳まで一望できる島内一の景勝地で、ここから仰ぎ見る南岳の山容や噴煙を上げる様も圧巻。

(鹿児島市ホームページより)



鹿児島市桜島小池町1025
(交通)
桜島港からタクシーで15分
駐車場あり(無料)

Book Information



誰にも聞けなかった ドラッグの話



薬物予防のサイトに寄せられた数々の質問。質問者は、子供、薬物を使用している本人、その家族など。薬物の怖さや悲痛な思いが伝わってくる。それに答えるのは、回復者。回復者だからこそその言葉は重みと、解決への糸口を示している。

誰にも聞けなかったドラッグの話 【薬物依存症】回復者が答える96の相談メール

編：特定非営利活動法人 ASK 定価：1,400円（税別）
ISBN978-4-901030-18-2

アンカーストories



うつのもっともとつても
基本のガイド

うつ病の典型例から、周辺知識までマンガとイラストで分かりやすく紹介。うつ病の憂うつな気分と、普段ある憂うつな気分との違いは何？「分かったつもり」から一歩進んで、うつ病を正しく理解するための1冊です。

「うつ」のもっともとつても 基本のガイド

著：越野好文・志野靖史 定価：1,000円（税別）
ISBN4-06-155803-X



思春期前後にかりやすい精神疾患について、子供に知ってもらいたいと、精神科医らが出版。動物を主人公とした「こころの病気がわかる絵本」全5巻。本書はその1冊。前半は小学生を対象に、後半は中・高校生向けに解説がついている。

そらみみがきこえたび （こころの病気がわかる絵本―統合失調症）

著：宮田雄吾 定価：1,400円（税別）
ISBN978-4-7958-4143-7

平成23年度前半の主な講座・イベントのお知らせ(予定)

	イベント	日程	対象
4月	まちかど交流講座①「クッキング」	23日（土）13：00～15：30	鹿児島市民
5月	交流イベント「れいんぼうフェスタ2011」	14日（土）10：00～15：00	鹿児島市民
6月	まちかど交流講座②「手作り」	日程未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座①	日程未定	鹿児島市民
7月	はーと講座「パソコン①」	毎週土曜日（予定）	精神障がいのある 鹿児島市民
8月	まちかど交流講座③「クッキング」	日程未定	鹿児島市民
	精神保健福祉講座②	日程未定	鹿児島市民
9月	はーと講座「パソコン②」	毎週土曜日（予定）	精神障がいのある 鹿児島市民
	鴨池町内会「敬老を祝う会」	19日（月）敬老の日	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）

精神障害者の方々の社会参加を図る講座や市民との相互交流を深めるイベント、相談などを行っています。

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/

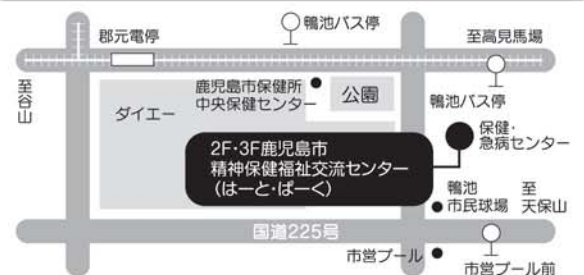
開館時間 9：00～21：00

休館日 毎週火曜日 年始年末 12/29～1/3

※ご利用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。

※Rainbow（広報誌）はホームページでもご覧になれます。

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。
※特に夜間帯は「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。