

Rainbow

2008 春号

(年2回3月・10月発行)

初版2008年3月/第2版2013年3月

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

あなたの街の 地域活動支援 センターを知ろう!

目次

- ◆特集 (P 2～3)
- ◆講座・イベントのご報告 (P 4)
- New** ◆Get to know!! (P 5)
・インタラクショナル・ビュー研究会
・ギャンブル問題研究会
- ◆シリーズ
精神保健福祉に関わる仕事って
どういうもの? - No.4 -
「保健師」 (P 6)
- ◆私の「おすすめすぽっと」- Vol.4 -
- New** ◆Book Information (P 7)
- ◆今後開催の講座・イベントのご案内 (P 8)

◀「花と虹」
作 TNさん

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。

精神的な病気・障がいがあるんだけど…気軽に立ち寄れる場がある？心配なことや知りたいことを相談できる場所はある？「語れる」「憩える」「交流できる」「相談できる」私たちの住む町にあるそんな寄りみち場。今回の特集では鹿児島市にある4ヶ所の地域活動支援センターをご紹介します。

地域活動支援センターとは？

地域で暮らす精神障がい者の方々への、創作的活動や生産活動の機会の提供、社会との交流の促進などのサービスを行います。社会復帰と自立と社会参加の促進を図ることを目的とする施設です。

日常的な相談は、電話や面接で受けることができます。地域で生活する人の暮らしの中の様々な悩みや不安、困ったこと等が相談できます。一人ひとりにあった具体的な援助・相談はもとより、家族や知人への支援も行います。

利 利用時間 休 休館日 登 登録の必要の有無 料 利用料 ホ ホームページ

大型スクリーンで映画観るのもいいね



坂之上にある南日本自動車学校の教習場が目印。かけはしの中には卓球台が常設しており、「卓球しようか！」と手軽にやれるのがよいところ。両脇の壁にはどれを読もうかと迷うばかりの本でうめつくされていて本好きにはたまらないスペース。大型スクリーンもあり、週1回の「映画の日」には迫力ある映像が楽しめます。建物2階はスタッフ手作りというログハウス風の部屋があり、一見の価値があります。そんな部屋は週1回の喫茶活動では「コーヒー屋」に早変わりしてしますよ。

▲ログハウスの雰囲気の中で飲むコーヒー。美味しいです。

かけはし

☎099・261・5100

鹿児島市下福元町6088-3

利 8：30～17：30

休 土日祝日

登 必要 料 0円（行事等の実費負担のみ）

ホ <http://www.sakanoue-hp.com>

▼西側の映像が観られる大型スクリーン



▲こちらを読もうがほっこりします



▲竹林の緑の屋根が出迎えてくれます。

緑の中の可愛いとんがい屋根が迎えてくれます



緑の竹林に囲まれたパラソルの似合う可愛い建物が迎えてくれます。まさにやすらぎの環境。建物の中も調理室、食堂兼談話室、地域交流室、静養室など充実しています。中でも畳張りの静養室は、自分の家でくつろいでいるかのような居心地のよさです。町内夏祭りボランティアなど地域との交流も積極的に活動されています。行事も多種多様で、自主グループ活動「GA（ギャンブル依存）研究会」もあり、興味のある方は電話で問い合わせしてみは？

▲畳のお部屋だとゆっくり休憩出来まね。

サポート やすらぎ

☎099・238・0600

鹿児島市犬迫町7749

利 8：30～17：30

休 無休

登 登録してもしなくても利用可 料 0円

い 楽器を弾いてサークル活動もい



▼かつエミたいな手作りの看板が目印。



買い物のついでに寄ってみる？近くに店も多くて便利。



街の中に立地していて交通機関に困らないという足の運びやすさのソーバーハウス。地域、様々な病院から来れるところはアピールポイントのひとつ。近くに色々な店がありとても便利。多くの自助グループの活動拠点となっているのも、オープンで家庭的な雰囲気のソーバーハウスだから。行事にキャンプや日帰り旅行もあり利用する方の楽しみの一つ。毎週、金曜日の夜には料理教室があり、皆で食べる楽しみと料理のレパートリーが増えるという特典つきです。

▲我が家のリビングみたいな居心地の良さ。



▼頼りに出来る楽しいスタッフがお迎えしてくれます。



ソーバーハウス

☎099・248・5880

鹿児島市春日町2-10

利 9:00~17:00 (月・金は21:00まで)

休 無休

登 必要 料 0円 (行事参加等は自己負担有り)

ホ <http://www.kanyoukai.or.jp/sober/>

ちょっとコーヒー飲んで帰ろうかな…



明るい外観のおしゃれな建物の中にあるひだまり。まさに陽だまりにしているような居心地の支援センターひだまりには音楽やソフトボール等のサークルがあり、サークル活動を通して地域交流が活発に行われています。また同じ建物の中に通所授産施設ステップが併設され、連携して就労支援も行われていて、就労について悩んでいる方は気軽に御相談してみてもいかがでしょうか？

また、ひだまり1Fにギャラリー喫茶カルフルがあります。明るい店内でゆったりした時間をすごすのもいいですね。

▲ソフトボールや音楽など活発なサークル活動が行われています。



▼あたたかい光が射しこむ明るい建物。

▼50円コーヒーながお替ひ自由。



ひだまり

☎099・260・5865

鹿児島市小原町8-1

利 8:30~17:30

休 原則無休(スタッフ研修等で休館する事も有り)

登 必要 料 0円 ただし飲み物代50円

地域活動支援センターの他にも、障がい（精神、知的、身体）の特性を問わず、ご本人や家族が来所または電話で相談できる障がい者相談支援事業の窓口がありますのでご紹介します。



① むぎのめ総合相談支援センター

鹿児島市川上町680-3
TEL 090-3730-9702 (直通)
244-8201 (代)

② サービスセンターくればす

鹿児島市永吉三丁目18-5
TEL 050-3678-3509 (直通)
812-0230 (代)

③ パン松ヶ尾館

鹿児島市下福元町字松ヶ尾1732
TEL 080-5270-3588 (直通)
263-3588 (代)

鹿児島市障害者相談支援事業とは…

障がいをお持ちの方に、地域で自立した日常生活及び社会生活を営むことができるように、障害者施設の専門職員が様々な相談に応じ、情報の提供その他の援助を行います。

講座・イベントの紹介

このページでは、平成19年9月～平成20年3月に開催されたはーと・ぱーく主催の講座・イベントをご紹介します。

<これまでに開催した講座・イベントの一覧表>

開催月	講座名	内容
9月	第2回交流イベント 『鴨池町内会敬老を祝う会』	当センター利用者の方々との交流を兼ねて開催しました。
	カルチャー講座 「パソコン～スキルアップ編～」	精神障がいを抱えるご本人を対象に仕事に活かせる「スキル（技術）」を目指して社内文書の作成・パワーポイント・エクセルでの集計表やグラフ作成などを勉強しました。
	精神科医を囲む茶話会～シリーズ②～	精神科医を囲んで、精神障がいを抱える方のご家族が日頃の思いをゆっくりと語り合う機会を持ちました。
10月	カルチャー講座「クッキング②」	韓国料理で「医食同源」の健康づくりをテーマに管理栄養士の長友ゆかり先生にご指導いただきました。
	精神科医を囲む茶話会～シリーズ③～	市民が精神科医と自由に語れる機会を持ちました。
11月	第3回市民のための精神保健福祉講座 ～統合失調症って何だろう？②～	統合失調症について、理解を深めていただくための講座です。
12月	メンタルヘルス講演会 「自分にも他者にも！やさしく役立つ解決志向のコツ～人生にあたたかいツッコミを～」	鹿児島純心女子大学講師で、臨床心理士の石井宏祐先生が相談者との関わり（カウンセリング）の中で、日頃おこなっていることやその視点をまじえながらお話されました。
	カルチャー講座「クッキング③」	クリスマス気分を味わってもらおうと、簡単な手作りパーティー料理をテーマに、栄養士の榊山光代先生にご指導いただきました。
1月	市民のためのストレスケア講座	臨床心理士の千石久美子先生をお迎えして、女性の年代に起こりがちな心理的危機を知り、どうやってその危機を上手に乗り越えるかというテクニックを学びました。
	第4回市民のための精神保健福祉講座 ～うつ病って何だろう？～	【1】参照
2月	第5回市民のための精神保健福祉講座 「精神障がい者の家族を対象とした SST」	【2】参照
	精神障がいを抱える当事者のための「はーと講座」 ピアカウンセリングって何だろう？ ～仲間と共に語り合い考えよう～	鹿児島国際大学の岡田洋一先生をお迎えして、ピアカウンセリングやセルフヘルプグループについて学びました。
3月	第2回援助者講座	鹿児島大学の築瀬誠先生をお迎えして、「家族の健康状態と家族支援の必要性」というテーマでお話していただきました。

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

【1】市民のための精神保健福祉講座

テーマ：「うつ病って何だろう？」

講師：亀井メンタルクリニック院長 亀井 健二医師

自分の思うようにならないことが様々な症状（行動上の問題）につながり、そこに不安や抑うつという状況があらわれる。うつの症状である気分の落ち込みや思考力が低下するということは、「ブレーキが効き過ぎ」の状態である。普通なら考えていることは「縦（順番）」に並ぶが、うつになると「横」に並ぶため決められない。「決められない」時に決断を迫られるとイライラしてしまうことになる。等のうつの症状へのわかりやすいお話に加えて、うつの治療には「事態を悪くしない」「十分な休養」「待つこと」が大切であるというお話がありました。



【2】市民のための精神保健福祉講座

テーマ：「精神障がい者の家族を対象とした SST ～あなたの力が家族を変える～」

講師：SST リーダー 高森 信子氏

家族が精神障がいを抱える当事者にどのように関わればよいか、その対応方法を講義と実演講習を通して学ぶ講座でした。

午前中の講義では、先生がこれまで沢山のご家族と SST を行ってこられた経験から生まれた多くの実例をユーモアを交えてお話くださり、午後の演習では、外側（行動）を変えると中身（気持ち）が変わってくるということを歌を通して体験したり、それぞれの悩みへの対応を参加したご家族がモデルとなって SST を行いました。

※SSTとは・・・「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」の略。日本語では「生活技能訓練」と訳されている。日常生活上のコミュニケーションの方法を集団で学習・習得していく訓練のことを言う。



※平成20年度の講座・イベントの開催予定は P.8 をご覧下さい。

集

Get to know!!

「はーと・ぱーく」には、各種会議・講演会・イベントなどに利用できる会議室、カラオケのできる音楽ルーム、大勢で料理を楽しめる調理室などがあります。このコーナーでは、ご利用いただいている団体をご紹介します。

インタラクショナル・ビュウ研究会



インタラクショナル・ビュウ研究会事務局
(代表) 鹿児島純心女子大学大学院／国際人間学部
日本ブリーフセラピー協会九州支部
石井宏祐
interactionalview@yahoo.co.jp

インタラクショナル・ビュウ研究会（通称インタラ研）は、対人援助職の先生方や臨床心理学を学ぶ大学院生さんたちと共に行っているカウンセリングの勉強会です。平成18年4月から、原則として毎月1回、第3金曜日に行ってきました。18時30分から21時00分までの2時間半、はーと・ぱーくの一室をお借りして続けています。この活動は、「カウンセリングについてもっと知り(☺)」

(☺)たい！」という、対人援助に関わる熱心な方々の声がかきかけとなり始まりました。今では、心理士さんや学校の先生、大学院生など、様々な方が積極的に参加されています。

研究会の名前にもなっているインタラクショナル・ビュウとは、家族療法や短期療法と呼ばれる心理療法のなかで、とても大事にされている視点のことです。直訳しますと「相互作用の視点」となります。抱える悩みを、自分自身の力だけでなく、可能な限り家族や同僚など身近な人たちの力も借りて、「できるだけ今のままの自分」で解決していこうという視点です。

抱える悩みの原因を探ることよりも、今のままの自分が“ちょっとでも”できていることに目を向けることも大切にしています。「“ちょっとでも”できていること」は、もしかしたら最初は取るに足らないもののように感じるかもしれませんが、はじめは小さな問題だったのにどんどん悪循環で大きな問題になってしまうことがあるように、解決も良循環でどんどん大きくなっていくことがあるのです。

インタラ研では、ロールプレイやその解説を中心に、家族療法のものの見方や関わり方について、基礎的なことから実践的なことまで、ごちゃまぜに学べるよう工夫しています。

これからも、はーと・ぱーくで研鑽を積んでいけたらと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

ギャンブル問題研究会（禁パチの会）

当グループは、ギャンブルをやめたいと願う方々が集い、GA（ギャンブルをやめたいと願う方々の自助グループ）の立ち上げを目指す会です。ギャンブル依存に苦しむ2人とその支援者が、2006年の10月に発足させました。

現在は、水曜日（16時30分から17時30分／地域活動支援センターサポートやすらぎ）、土曜日（18時30分から20時／はーと・ぱーく）の週2回ミーティングを行っています。参加は予約不要で、今の所ギャンブル依存からの回復を目指す方、家族、支援者など3名から8名の参加があります。ミーティングでは、それぞれのギャンブルに対する様々な思いを語り合い経験をわかちあったり、GAの資料を読み合わせるなどギャンブル依存についての勉強会等も行っています。

一人ではやめることの出来ないギャンブルも、仲間と一緒にであれば、またギャンブル依存についての正しい知識があればやめられることがあります。鹿児島県は全国有数のパチンコ店の数があり、ギャンブル依存で苦(☹)

(☹)しんでいる方も多しいわれています。参加費は無料で、あなたのお名前などの個人情報をお伺いすることはありません。ギャンブルのない生活を送りたいと思っているあなたを、私たちはいつでもドアを開けて待っています。

どうぞお気軽にお越し下さい。

※お問い合わせ

099-238-0600(地域活動支援センターサポートやすらぎ)



▲「虹と花」
作 マグネティ

●今回は「保健師」についてご紹介します！！

*「保健師」とはどのような仕事？

保健師（Public Health Nurse）は、都道府県の保健所や市区町村の保健センター、企業、施設などで、地域の住民の病気予防や健康の保持・増進のために様々な保健活動を行うのが仕事です。

対象となるのは乳児、妊婦、障がいのある人、高齢者、寝たきりの在宅療養者など幅広く、地域住民すべてが対象と言っても過言ではありません。これらの人々に対して集団検診、家庭介護教室、電話相談、定期的な家庭訪問などを通して健康問題などの相談に乗り、支援活動を行います。

相談を受ける内容も様々で、妊婦の健康維持、育児相談、生活習慣病、伝染病、エイズの予防、心の健康相談、介護保険関連など、活躍の場が広がっています。



*どのようなところで働いているの？

地域の保健所や保健センターなどの公的機関
 病院、企業、学校
 身体障がい者施設
 地域包括支援センター
 乳児院
 社会福祉施設
 老人福祉施設
 在宅介護センター
 高齢者在宅サービスセンター など

*「保健師」になるには？

- ①看護系大学（4年制）の保健師に関する科目を履修し、卒業後に国家試験を受験。
- ②看護師免許取得もしくは、看護師国家試験受験資格取得後、指定学校や保健師養成所で保健師に関する学科を履修し国家試験を受験。

※①、②以外にも保健師になる為のプロセスはあります。

インタビュー

「保健師」に聞く

今回は、保健所にお勤めの吉住嘉代子さんに、お話を伺いました。

Q. 今の職場は何年目？

A. 保健予防課に勤めて5年目。その前は保健センターで活動をしておりました。

Q. 保健所の保健対策係での保健師の業務は？

A. 相談業務や自立支援医療の受付や手帳のことについて。また、社会適応訓練、デイケアや家族会への支援等、多岐にわたります。

Q. 日々感じていること、心掛けていることは？

A. ひとりではなく、みんなで相談して進めればいろんな事が進むという感覚で仕事をしています。もちろん1人ひとりも頑張らないといけません、1人で頑張っても1人分、2、3人で頑張ると5人分、6人分になるのでは。色々な人たちと連携・協力していけると精神保健福祉ももっとよくなると思います。鹿児島島の未来は明るい。

Q. 広報誌を読まれる方へのメッセージ

A. はーと・ぱーくは、鹿児島市が造って指定管理者のア・ライズさんが運営している建物ですけど、みんなの想いが形になったものです。

他県に誇れるすばらしい建物ですので幅広く活用して下さい。

もう一つは、色々なことがあった時に、1人で抱え込まないで色々なところに相談をしてみてください。色々な所に相談をしていると、解決策についてアイデアやヒントを得られやすく追い込まれずにすむので。

Q. 保健師を目指されている方へのメッセージ

A. (相談者に)仕事を通して学ぶことがたくさんあります。人生の全ステージにかかわる仕事です。保健師の仕事はおもしろいと思います。

Q. リラックス法、ストレス解消法は？

A. お風呂が大好きで様々な入浴剤を使っています。入浴時間が長く、家族からは苦情がでることも(笑)。

洗濯も大好きで家中から洗濯するものを集めて洗濯機にかけ、干すのが好き。洗濯の種類に分けたり、洗剤を使い分け、洗剤のブレンドもしています。

あと、庭いじりや読書も好き。本を読み出したら止まらなくなるので、ちょっとセーブをかけています。

私の「おすすめすぽっと」 vol.4

↑さんからの
耳寄りスポット!!



平成元年 日本の「都市公園100選」に選ばれました。

県立吉野公園



＊夜桜開園＊

期間 3月28日～4月6日(予定)夜9時まで
開花状況によりライトアップ
※詳しくは吉野公園事務所まで

開園時間：午前8時30分～午後5時
(月によって異なります。)

料 金：無 料
定 休 日：12月29日～12月31日
TEL：099-243-0155
URL：<http://www.synapse.ne.jp/~kppfuki/>

正面に雄大な桜島が出迎えてくれます!!
四季折り折りに姿を変える自然の中で森林浴を楽しんだり美しいお花たちを鑑賞することで、のんびりとリフレッシュするのもいいですね♪

<交通アクセス>

■バス

鹿児島市内中心部から「吉野公園行き」または、「吉野ゴルフ場行き」の路線バス(南国バス)が運行。吉野公園前で下車。
(鹿児島中央駅から約35分)

■車

国道10号線から県道16号線へ。吉田ICから約6キロ。



取材に行った2月中旬頃は、河津桜、伊豆の踊り子(桜)、水仙などが見頃でした。3月末頃から4月上旬は美しい桜が楽しめますね。

Book Information



「はーと・ぱーくで自由に
閲覧できる本をご紹介します。」



『ココロだって、からだです』

著：加藤忠史
日本評論社 定価1500円(税別)
ISBN 4-535-56232-6

「ココロが病気になるんじゃない。どんな臓器も病気になる。脳に病気が起きると、ココロの具合が悪く感じるだけなのですよ。」とは筆者の言葉。具合が悪くなる人のメカニズムが書かれた興味深い一冊。



『ひきこもりはなぜ「治る」のか?』

著：斉藤 環
中央法規出版 定価1300円(税別)
ISBN 978-4-8058-3006-2

ひきこもりは「治る」もの? ひきこもりは「病気」なの? ひきこもりの理論的背景を解説。社会参加の実践や支援について、それぞれの立場でヒントが見つかるかもしれません。



『新版ココロ病む人を支えるコツ』

著：田原明夫
解放出版社 定価1700円(税別)
ISBN 978-4-7592-6117-2

支える人もまた、辛さや不安を抱えている。病むとは... 支えるとは... 第一版から10年が過ぎ、今の時代に改めて贈る一冊です。



『ギャンブルの魔力』

著：渋谷昌三
コマックス 定価1300円(税別)
ISBN 4-7771-0322-6

「ギャンブルにはまる人は、特別な人」そう思っていますか? ギャンブルを通してみえてくる人間心理を、身近な事例に照らし合わせて、わかりやすく解説。



『季刊 Be!』

NPO 法人 ASK
定価800円(税別)

生きていると、つまづく事も
ある。課題を抱えながらも、より自分らしく生きようとする「あなた」を応援する雑誌です。



『ココロの元気+』

NPO 法人地域精神保健福祉機構
定価 1冊400円+送料80円

ココロの病と向き合う人が「元気になれる」雑誌。(月刊誌) 2007年3月に創刊されたばかりのこの雑誌には、そんな願いが込められています。

4月

26日(土) 17:00~19:00

- ◆まちかど交流講座「1 day クッキング」
対象 鹿児島市内在住の精神障がいを抱えるご本人(10名)
その他の市民も参加可。

5月

17日(土) 10:00~15:00

- ◆交流イベント「れいんぼうフェスタ」
対象 鹿児島市民

6月

日程未定

- ◆支援者を囲む茶話会
対象 鹿児島市民(10名)

日程未定

- ◆まちかど交流講座「1 day クッキング」
対象 鹿児島市内在住の精神障がいを抱えるご本人(10名)
その他の市民も参加可。

7月

日程未定

- ◆精神保健福祉講座「ストレスケア」
対象 鹿児島市民(約50名)

毎週日曜日 全4回

- ◆はーと講座「初心者のためのパソコン」
対象 鹿児島市内在住の精神障がいを抱えるご本人(5名)

8月

日程未定

- ◆精神保健福祉講座「ピアカウンセリング」
対象 鹿児島市民(約50名)

日程未定

- ◆支援者を囲む茶話会
対象 鹿児島市民(10名)

9月

日程未定

- ◆メンタルヘルス講演会
対象 鹿児島市民(約80名)

毎週日曜日 全4回

- ◆はーと講座「初心者のためのパソコン」
対象 鹿児島市内在住の精神障がいを抱えるご本人(5名)

開講する講座・イベントの内容については、変更することもあります。
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

カラオケができる音楽ルームがあるのをご存知ですか?通信なので新曲も若囃かしの曲も盛り沢山ですよ!
※利用の条件や方法についてはお気軽にお問い合わせ下さい。

鹿児島市精神保健福祉交流センター

- 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。

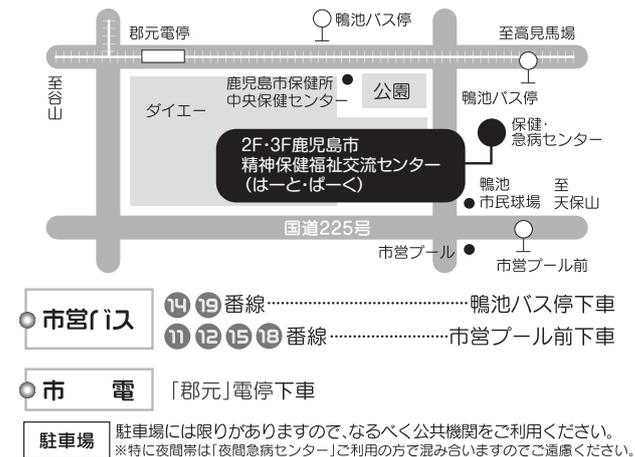
各部屋利用時間

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。