千葉市こころの健康センターだより

こころまる

第17号
2011. 3

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16　TEL 043 (204) 1582　FAX 043 (204) 1584　URL　city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/

【セミナー報告】ひきこもり家族セミナー

１月２８日、同セミナーを開催しました。講師のNPO法人KHJ千葉県「なの花会」理事長の藤江幹子氏を中心に、参加者１３名が輪になって話し合いを行いました。

様々な事情を抱えている家族に対し、藤江氏から「家族だけで抱え込まず、同じ悩みを持つ仲間とともに勉強して家族も成長していくことが大切です。」また、「親子関係の修復と併せて夫婦関係の修復も課題解決のための重要な要素の一つです。」との説明がありました。

今直ぐに解決することは難しいかもしれませんが、まずは家族が変わることで問題の解決の糸口が見つかることを期待して、来年度も、当センターでは引き続き「ひきこもり」に関する問題について取り組んでいく予定です。

近隣のひきこもり支援関係機関

○ひきこもりに関する相談・サポート・親の会

・NPO法人KHJ引きこもり親の会千葉県支部「なの花会」（中央区）090-8491-0971
・検見川カウンセリングセンター　道草の家（花見川区）043-213-6244
・NPO法人ニュースタート事務局（浦安市）047-352-7398
・フレンドスペース（松戸市）047-364-7332
・不登校・ひきこもり自助グループ　セカンドスペースの会（市川市）047-322-1257

○医療機関

・佐々木病院（船橋市）047-429-3111

○心理療法機関

・こころのドア船橋（船橋市）047-422-9951

○就労支援機関

・ちば地域若者サポートステーション（美浜区）043-351-5531

目　次

【セミナー報告】ひきこもり家族セミナー…… P1
【講演会報告】「お酒への依存からの回復」～その治療と回復者の体験談～…… P2
【講演会報告】「就労支援の話」～本気で就労を目指す人のために～…… P3
こころの健康センター　インフォメーション…… P4

【講演会報告】

「お酒への依存からの回復」

～その治療と回復者の体験談～

１月２９日、アルコール関連問題の講演会を開催し、同テーマについて船橋北病院医療相談部長小野仁彦氏、AAメンバー、アラノン（家族グループ）メンバーの方よりそれぞれお話をしていただきました。

講演会の概要は以下のとおりです。

○小野氏より、

◆アルコール依存症に関する基本的な理解について
◆病院における治療プログラムについて

○AAメンバーより、

◆家族や周囲に迷惑をかけたという後悔の気持ち
◆仲間と共に病気を克服することの意義について

○アラノンメンバーより、

◆家族は、世間に知られないように飲酒問題を隠そうとする。その結果、孤立する傾向がある。同じ問題を抱える家族同士で安心して語り合い、飲酒問題の根本的問題について理解することが大事である。
◆AC（アダルトチルドレン）グループでは、「守られた環境、安心、平和を感じられる環境」の中で自己肯定感を回復させていくことを目指している。

アルコール依存症は、本人も家族も共に苦しむ病気であると言えるでしょう。それぞれの立場で心得ておくべきことを理解し、行動に移すことが問題解決のための一つの方法であると思われます。

【アルコール依存者本人及び家族のグループ】

○千葉断酒新生会（竹下様方０４３－２７１－６３９６）
○千葉県断酒会（阿井様０９０－１２０７－２７３５）
○つくし【ちば断酒友の会】（増田様方０４３－２７１－３４２９）
○千葉県断酒連合会

【アルコール依存者本人のグループ】

○AA（関東甲信越セントラルオフィス０３－３５７６－２５７４）

【アルコール依存者家族のグループ】

○NPO法人アラノンジャパン（０３－５４８３－３３１３）

【講演会報告】

「就労支援の話」
～本気で就労を目指す人のために～

１月２５日、精神障害者家族のつどい（Ⅰ部講演会）において、同テーマについて、就労支援センターウイングル・ヒューマンサポート千葉 寺田克彦氏、㈱ヒースコート 二瓶章氏に講演をしていただきました。

まず、寺田氏からは、「企業が求めている人材」と「就労支援サービス」についてお話いただきました。
求めている人材の優先順位は、①「やる気・熱意」→②「人柄」→③「コンディション」→④「社会人スキル・マナー」→⑤「業務スキル・資格」の順であると言われています。
「やる気・熱意」が１番重要視されるというのは、「業務スキル・資格」は就職後の研修や経験で身につけられるからです。企業が求めている人材として面接でいかにPRできるかが、就職活動における課題となります。
なお、就職活動に必要な技術や知識を得た上で、自信をもって面接に臨みたい場合には、就労支援センター等を利用することができます。専門スタッフに相談したり、同じ目標をもった仲間同士、刺激し合いながら就職活動に取り組むことで、効率的に成果を上げることが期待されます。

二瓶氏からは、就労する上で大切な技術である「コミュニケーション」についてお話をいただきました。人との関わりに自信がもてない人でも、ちょっとしたコツや意識のもち方によって、スムーズな意思疎通が可能になります。

○（自分の意見や気持ちを）上手に伝えるコミュニケーションのポイント

◆的をしぼって具体的に伝える
◆相手の立場も理解した上で自分の意見を伝える
◆伝える時はI（私）メッセージで伝える

○ほめ上手、ほめられ上手になるポイント

◆ほめ上手…具体的にほめる、比較しないでほめる
◆ほめられ上手…嬉しい気持ちを言葉にする、素直に同意する

参加者のアンケートからは、「希望をもつことができた。就労支援を受けて頑張りたい。」という声が聞かれました。

精神障害者も対象としている市内の就労移行支援事業所は以下のとおりです。

【障害者自立支援法によるサービス】

・就労支援センターウイングル・ヒューマンサポート千葉（０４３－２４４－４３３５）
・オリーブハウス（０４３－２１６－８２１１）
・更生園（０４３－２９１－１８３１）
・コスモス（０４３－２３８－５３７３）

【就労支援関係機関】

・障害者職業センター（０４３－２０４－２０８０）
・障害者就業支援キャリアセンター（０４３－２０４－２３８５）

こころの健康センター インフォメーション

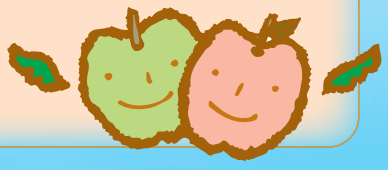
精神保健福祉相談

精神科医師による心の健康に関する相談を行っています。内容をお伺いし、必要に応じて予約をお入れします。
まずは、電話でご連絡下さい。※予約制　☎ 043 (204) 1582

- **●精神保健福祉相談**…精神保健福祉全般に関する相談。
- **●思春期相談**…不登校やひきこもりなど、思春期に起きる問題に関する相談。
- **●アルコール・薬物依存相談**…アルコール、シンナーや規制薬物等の依存に関する相談。
- **●高齢者相談**…高齢期の精神的健康に関する相談。

精神障害者家族のつどい

4月　7日（木）「社会的自立を目指して～『カフェ・バルコニーの家』の実践～」
5月25日（水）「家族の対応～あなたの力が家族を変える～」
6月10日（金）「病院の相談室を上手に活用しよう」
7月　5日（火）「統合失調症を学ぶ」



こころの電話

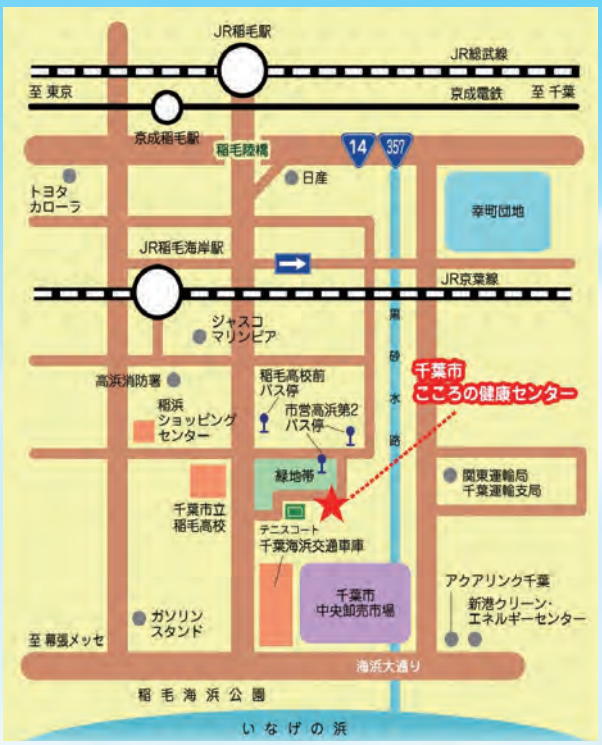
専門員による電話相談を行っています。

毎週月～金曜日　正午～午後5時
（祝日・年末年始除く）
専用電話 043 (204) 1583

【編集後記】

毎日、少しずつ春に近づくニュースが聞こえてきます。今年の寒さは厳しかったはずの冬も、過ぎ去ってしまえば遠い昔のように感じられます。コートを脱いで街を歩けるまで、もう少し、もう少しの辛抱ですね。(T)

千葉市こころの健康センター案内図



TEL 043(204)1582　FAX 043(204)1584
※検査・診察は行っておりませんので御了承下さい