こころの健康センター インフォメーション

こころの電話

孤独を感じて寂しい。誰にも理解してもらえない。生きる目的が見えない。そんなつらさを抱えていませんか。ひとりで悩まないでお電話ください。カウンセラーなどの専門員がお話を伺います。

専用電話 **043 (204) 1583**　毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）〔受付時間〕10：00～12：00、13：00～17：00

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

精神保健福祉相談

1.千葉市内の医療機関、施設、自助グループ、家族会などの情報提供を行っています。

2.こころの病に関する相談をご希望の方は、来所しての相談も受け付けています。内容を伺いますので、まずはお電話ください。

3.医学的な相談や、治療に関する相談などは、必要に応じて、精神科医師による相談も受け付けています。事前に予約の上来所していただきますので、日程など詳しくはお問い合わせください。相談時間は、1回40分程度です（継続した相談は行っておりません）。

主な相談内容

＊精神保健福祉相談……こころの病の治療や、その必要性についての相談。
＊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などの依存に関する相談。
＊高齢者相談……高齢期のこころの健康に関する相談。

お問合せ **043 (204) 1582**
毎週月～金曜日（祝日・年末年始除く）〔受付時間〕8：30～17：30

※相談は、千葉市内在住、在勤、在学のいずれかの方に限ります。

平成24年度 精神障害者家族のつどい

病気についての理解や、福祉制度についての知識を得るための講演と、家族同士の情報交換や交流を目的とした話し合いを、毎月１回開催しています。

予約は不要ですので、興味のある方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

9月～11月の開催予定

＊ 9月25日（火）「メンバーが語る地域活動支援センター」
＊10月23日（火）「気分障害を学ぶ（双極性Ⅱ型・うつ病など）」
＊11月12日（月）「家族のリカバリー　～家族自身が自分らしく生きる～」

〔時間〕第Ⅰ部・講演会 13：30～
　　第Ⅱ部・話し合い 15：30～
〔場所〕千葉市こころの健康センター

平成24年度 うつ病体験者のつどい

体験者同士の語り合いの場です。同じ体験者だからこそ分かり合える、辛さ、悩み、そしてちょっとした日々の気づきなどを話し合うことで、お互いに支えあい、また、回復につながることを目指すグループワークに参加してみませんか。

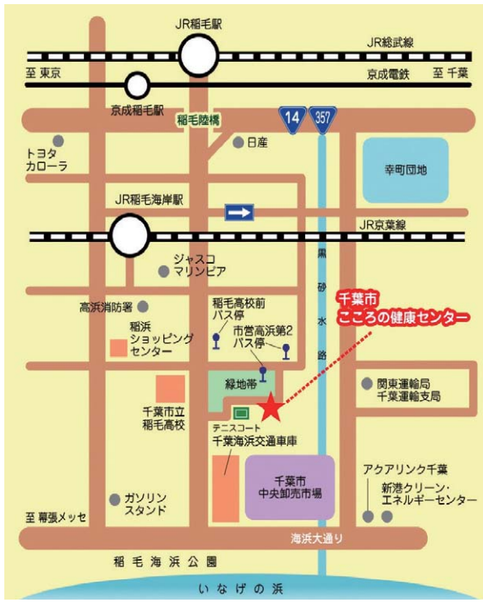
予約は不要ですので、興味のある方は、当日直接こころの健康センターへお越しください。

開催予定

＊毎月第2木曜日　主に家族など、身近な人との人間関係の悩み（問題）を話し合い、皆で考えます。
＊毎月第4火曜日　主に職場復帰や就職活動など仕事に関する悩み（問題）を話し合い、皆で考えます。

〔時間〕10：00～11：30
〔場所〕千葉市こころの健康センター

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

【編集後記】

最後まで読んでいただき、ありがとうございました。
次回の発行は２月を予定しています。お楽しみに☆

千葉市こころの健康センターだより

こころまる

第２０号
2012. 9

〒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/

メールマガジン こころ○めーる はじめました！

千葉市こころの健康センターメールマガジン「こころ○メール」では、千葉市こころの健康センターで開催する講演会などのイベント情報や、精神保健福祉に関する情報、こころの健康に関する情報などをお届けします。パソコン及び携帯電話向けにテキスト形式で発行します。発行は不定期（月1回程度を予定）、購読は無料です。是非ご登録ください。

※「こころ○メール」は、インターネットの本屋さん『まぐまぐ』を利用して無料で発行しています。

『こころ○メール』に掲載する内容例

1 精神障害に関する講演会・講座などの案内
2 うつ病体験者のつどいの案内
3 精神障害者家族のつどいの案内
4 フリースペースあおばの案内
5 精神保健福祉相談の案内
6 お勧め蔵書の紹介 など

【登録方法】

（1）パソコンから登録する場合
　千葉市こころの健康センターホームページから登録できます。
　URL city.chiba.jp/hws/kokoronokenko/
（2）携帯電話から登録する場合
　まぐまぐモバイルサイトから登録できます。
　URL http://mobile.mag2.com/mm/0001528051.html

目　次

メールマガジン こころ○メール……P1
報告　ボランティア講座……P2
フリースペースあおば……P3
インフォメーション……P4

【報　告】

ボランティア講座

こころの健康センターでは、毎年1回、精神保健福祉について学びたい方や、ボランティアに興味がある方を対象に、6月から10月頃にわたって『ボランティア講座』を開催しています。

この講座では、精神科医師やボランティアとして活動している方をお呼びして精神障害についての理解を深めたり、グループワークでボランティア活動について考えたり、実際に作業所などで実習を体験することで、ボランティアとして活躍できる人材を育成しています。

講座には毎年30名程度の申し込みがあり、一方的な講義だけではなく、参加者同士が話し合う場も設け、少人数で和気あいあいと進んでいきますので、講座が修了する頃には皆さん仲良しになっています。

それではまず、今年度開催されたボランティア入門講座について、ご紹介したいと思います。

1. ボランティア入門講座

精神障害についての基本的な知識を学び、ボランティアについてみんなで一緒に考えました。

第1回　7月2日（月）

▼講義「精神障害をもつってどんなことだろう、地域で生きるってどんなことだろう～私たちにできること～」
講師：フリーランスナース&ソーシャルワーカー　土屋　徹 氏

- イスのみの馬蹄形に設営された会場で、講師と参加者が交流しながらの和やかな講義が行われました。
- 講師の土屋氏の経験を交えた具体的でわかりやすい話から、参加者は「社会の中での精神障害者の受け入れ方の変化が分かった」、「精神疾患を特別なもの、わけのわからない病気と思っていたのが間違いだったと分かった」、「精神障害は怖いというイメージを取り除いてもらった」、さらに「自分に何が出来るかを考える事が出来た」など、多くの驚きとともに、正しい知識を学ぶことができました。

第2回　7月5日（木）

▼講義「精神科疾患の基礎知識～精神を病むということ～」
講師：木更津病院　精神科医師　関根　博 氏

- 関根医師による「精神科疾患の基礎知識」は、イメージとして持っていたものを、医学の立場から分かりやすく説明して頂き、精神疾患が脳の病気だと理解できて良かったようです。さらに、「グループワークで、他の人の経験に基づく話が聞けて良かった」という感想がありました。

第3回　7月19日（木）

▼映画「ふるさとをください」の視聴

- 地域に、精神障害者の施設ができたことで、「我々のふるさとをそっとしておいてくれ」と訴える住民に対し、施設長が「障害者にもふるさとを分けてください」と話すのが印象的なお話でした。
- 視聴後には、「反対派の気持ちもすごく良く分かった」、「偏見のない世がくると良いと思いました」などの感想があり、深く受け止め、考えることができたようです。

▼精神保健福祉ボランティアを始めるにあたって
講師：千葉市こころのボランティア・あおば会員

- 「千葉市こころのボランティア・あおば」の協力によるボランティア体験者の話は、「ボランティアに携わる方の等身大のお話が聞けて肩の力が抜けた気がした」、「理解しようという入口に立てた」、「皆で暖かく見守る事が大切であると思った」、「一緒にともに楽しむというところに感心した」という感想があり、具体的な話を聞いて、新たな発見があったようです。

2. フォローアップ講座

9月から、ボランティア入門講座を受講した方で希望する方を対象に「フォローアップ講座」を開催し、より実践に近い知識を身につけ、実際にボランティアや施設・作業所での実習を体験します。

今年度の募集は終わってしまいましたが、来年度も開催する予定ですので、内容を簡単にご紹介します。

第1回

▼映画「精神」鑑賞

- 当事者映像のドキュメンタリー映画をみて、精神科医療の実際を知り、精神障害者への理解を深めます。

▼理解を深める演習

- 参加者同士で感想を述べ合い、グループワークを行います。

第2回

▼地域活動支援センターの実際
講師：ボランティア及び施設利用者

- 施設で活動しているボランティアのお話を聞き、実際を知ります。
- 施設利用当事者の方からお話を聞き、ボランティアの活動として何を求められているか知ります。

▼活動を考える演習

- 施設のイメージを確認し合って、ボランティアとしての活動を具体的に考えてみます。

第3回

▼家族の立場からの思い
講師：家族会の方

- 家族会の方からお話を聞き、精神障害者の家族の思いを知ります。

▼ボランティアの心構えとボランティアセンターの役割
講師：千葉市ボランティアセンター職員

- ボランティア活動をするにあたっての心構えを確認し、ボランティアセンターの役割を学びます。

第4回

▼ボランティア体験
フリースペースあおば、ディライトフル・フェスタへ参加

第5回、第6回

▼施設・作業所実習

- 千葉市内の社会復帰施設の協力を得て、ボランティア活動の実習を行います。

第7回

▼実習の振り返り演習
▼ボランティア活動開始に向けた演習
▼まとめ・修了式

- 全回参加者には、修了証書をお渡しします。

【ご案内】

フリースペースあおば

こころの健康センターに事務局を置く「千葉市こころのボランティア・あおば」が、毎月2回当センターで「フリースペースあおば」を開催しています。

主な活動内容は、フリートークやスポーツ、園芸、料理などで、それぞれ得意なもの、興味のあるものをスタッフと一緒に楽しんでいます。「好きな時間にぶらりと来て、ぶらりと帰るブラリ型歓迎!」の気兼ねない集まりをモットーに、気軽に交流を楽しめる場として利用する方が増えています。

＊活　動　日：原則毎月第1、第3木曜日（祝祭日となった場合は中止）
＊活動時間：10：00～15：00
＊参　加　費：100円（昼食は、各自で持参）
※日程は変更になることがありますので、詳しくは千葉市こころの健康センターホームページや当センターに置いてあるチラシなどでご確認ください。