



♪ ○ ♪ ○ ♪ ○ ♪ ○ ♪ ○

【特集】大切な人を亡くしたとき

所長あいさつ

京都市こころの健康増進センター所長 はとこ まさき 波床 将材

熊本地震の発生から半年近くたとうとしています。この地震で亡くなられた方々、そのご遺族の方々に心からのお悔みを申し上げますとともに、被災された皆様には、できるだけ早期の生活の再建をお祈りします。

このような災害や事件、事故等が繰り返されるたびに、心のケアの必要性について議論されたり報道されたりする機会も増えてきました。家族や友人の死なども含めると、これまで慣れ親しんできた生活が一変するような経験や、親しい人を失うというような不幸を経験することは、現実に生活する中で避けて通れないことでもあります。特に大切な人を失ったとき、悲しみや寂しさだけでなく、「なぜ自分を残して逝ってしまったのか」といった疑問や怒り、「あの時こうしていれば…」という自責の念など、ご遺族の多くが深い痛みを抱え、場合によっては、人との関わりを拒絶し孤立してしまうこともあります。今回はこのような「喪失」にまつわる心の変化について特集しています。

ご一読いただき、皆様のご参考にしていただければ幸いです。



「きょう ほっと あした ~くらしとこころの総合相談会~」  
からのお知らせ

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患などの問題だけではなく、経済や雇用の問題、家庭や人間関係の問題での悩みなど、様々な問題を同時に抱えていることがあります。それらを解決していくため、1箇所の相談窓口で数々の相談を行うことができる相談会を定期的で開催しています。

事前予約は各実施日の2週間前から、2日前まで予約可能です。当日のお申込みも受付けていますが、予約の方が優先になります。事前予約の場合は、予約専用電話の京都いつでもコールへご連絡ください。

相談日

【定例相談】相談時間：午後2時～7時 会場：京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都  
平成28年 9月27日(火)、10月25日(火)、11月22日(火)、12月20日(火)  
平成29年 1月24日(火)、2月28日(火)、3月28日(火)

【土曜相談】相談時間：午後1時～5時

平成28年 9月10日(土) 会場：京都市北文化会館  
12月10日(土) 会場：京都市呉竹文化センター  
平成29年 3月25日(土) 会場：京都大学百周年時計台記念館・国際交流ホール

予約専用電話番号…京都いつでもコール ☎075-661-3755 (年中無休 8:00～21:00)

お問合せ こころの健康増進センター 相談援助課 ☎075-314-0355

NO.41  
2016.9





センター情報

統合失調症とうつ病等の方のための  
就労支援講座開催のお知らせ

- 日時** 平成28年10月5日(水)  
午後2時～4時
- 会場** 京都市こころの健康増進センター  
(中京区壬生仙念町30四条御前北西角)
- 内容** 精神障害のリハビリテーションについて、医師による講演と、京都市こころの健康増進センターで実施している「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」、「うつ病の方のための症状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の取組みの紹介
- 対象** 京都市民で統合失調症・うつ病等の方、  
そのご家族及び支援者
- 定員** 先着60名(参加無料)
- 申込み** 平成28年8月25日から9月30日  
午後5時まで、電話申込み
- お問合せ** こころの健康増進センターデイ・ケア課  
☎075-314-0510 FAX 075-314-0542  
(土・日・祝を除く午前8時30分～午後5時)

平

ご家族の中には、「依存症」という病気との付き合い方がわからなかったり、ご本人との関係の取り方に困ってしまう場合があります。

このプログラムでは、アルコール・薬物の依存症という病気への理解を深め、本人とのコミュニケーションの工夫について学ぶことを目的としています。

全6回 \*いずれも第3火曜日  
平成28年10月18日、11月15日、12月20日  
平成29年1月17日、2月21日、3月21日  
午後1時半～3時

京都市こころの健康増進センター  
講義、参加者同士のグループワーク  
京都市内に在住されており、大切な人のアルコール・薬物問題で悩んでいるご家族

20名  
【相談専用電話】075-314-0874  
月～金(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～12時 午後1時～4時

\* 申込制です。参加を希望される方は、平成28年10月6日(木)までに必ず当センターへお申し込みください。お申し込み後、面接の上、参加の可否を決定させていただきます。

ご案内

「精神障害者法律相談」(予約制)

財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど…。どうすればよい?法律ではどうなっているの?困ったとき、気軽にご相談ください。弁護士、相談員が相談に応じます。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

アルコールの問題で悩んでいませんか?  
アルコール専門外来(予約制)

アルコールがやめられない、「アルコール依存症」ではないか、家族のアルコール問題にどう対処したらいいのかわからないときは、お気軽にご相談ください。ご家族の方からの相談も受け付けています。まずは相談専用電話にお電話ください。

- お問合せ・相談受付
- 【相談専用電話】075-314-0874
- 月～金(祝日・年末年始を除く)
- 午前9時～12時 午後1時～4時

街の情報

第12回精神障害者バレーボール京都市大会  
「京(みやこ)ふれあいアタック」開催のお知らせ

- 日時** 平成28年11月25日(金) 午前10時開会
- 会場** 島津アリーナ京都(京都府立体育館)
- 事務局** こころの健康増進センター デイ・ケア課  
☎075-314-0510 FAX 075-314-0542

- 参加チーム申込等の詳細については事務局までお問い合わせください。
- 当日はどなたでも試合観戦ができます。  
(試合観戦は申込不要 無料)

《 祝 全国大会出場!! 》

昨年度開催しました第11回大会で優勝した「ル・クール」の皆さんは、その後の近畿地区予選会を勝ちあがり、第16回全国障害者スポーツ大会【希望郷いわて大会】(平成28年10月22日(土)から24日(月)まで開催)に出場されます。

皆さん応援をよろしくお願いします!!

