

京都市こころの健康増進センターだより



K O K O R O K O K O

京都市こころの健康増進センター
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の15
☎ 075-314-0355 FAX 075-314-0504
HP <http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

こころの健康に関する
相談を行っています。

相談専用電話:075-314-0874
相談受付日:月~金曜(祝日及び年末年始除く)
午前9時~12時、午後1時~4時



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

いつも当センターの機関紙「こころここ」を手にとってお読みいただき、ありがとうございます。「こころここ」は、精神保健福祉に関する情報を市民の皆様にお届けすることを目的に、毎年2回の発行を重ねてまいりました。

今までの「こころここ」と比べていただきますとよく分かると思いますが、この33号には表紙の絵がありません。実は、ここ数年間の表紙の絵は、京都府精神保健職親会が主催される「心の壁を広げよう—絵画展」への出展作品から、毎年2点を選んで掲載してきたものです。今まで作品の掲載をご了解いただいた皆様に、あらためて感謝させていただくとともに、出展作品の使用にご理解、ご協力いただいた京都府精神保健職親会に厚く御礼申し上げます。この絵画展には毎年100点近くの作品が集まり、その中から受賞作品が選ばれ、展覧会も開催されてきました。作品を応募された方のお話をうかがうと、題材を求めて旅行したり、構成やテーマを考えたり、作品に自分の気持ちを表現したり、展覧会にきた人たちに自分の絵を見てもらったりという体験を通じて、社会とつながり、社会にかかわっておられることがわかります。そういう意味で、当センターの機関紙への掲載も社会参加の一つの機会と考え、表紙に絵を使用させて頂きました。

ところが、この絵画展が昨年の第12回をもって終了してしまい、これからの表紙をどうしたものかと頭を悩ませている次第です。そのような事情で、今回の「こころここ」はいつもと様子を変えて、私のあいさつの文章から始まることとなってしまいました。

市民の皆様に向けて、必要な情報を発信していくという目的は今までと変わりませんが、次号以降について、その形式は現在検討中です。今後も「こころここ」をよろしく願いいたします。



「こころここ No.33」 2012年9月発行
発行:京都市こころの健康増進センター
京都市印刷物第244409号



きょう ほんと あした ~くらしとこころの総合相談会~

全国の自殺者数は平成10年以降、14年連続して3万人を超えています(警察庁統計)。そして、自殺せざるを得ない状況に追い込まれた方々は、いくつもの悩みを同時に抱えていると言われていきます。このような事態の背後には、健康や経済、家庭、仕事、学校などにかかわる様々な悩み事がかかえ、解決の糸口をなかなか見つけられない人が、数多く存在すると考えられます。

「くらしとこころの総合相談会」では、このような様々な悩みについて、早い段階で対処できるように、弁護士、心理士、保健師、教育や労働問題の専門家、僧侶がこの会場内でご相談を受けるものです。また、自死遺族の相談にも応じています。

毎月第4火曜日の午後1時から4時まで、本能寺会館で開催しています。平日にお仕事をされておられる方も参加しやすいように、9月と12月、3月は第3土曜日の午後1時から4時まで開催しています。場所は9月が京都市東部文化会館、12月が京都市右京ふれあい文化会館、3月が京都市北文化会館です。京都いつでもコール(Tel.075-661-3755)で事前にご予約ください。開催日の2週間前から2日前まで受け付けています。

	日程	場所
定例相談	毎月第4火曜日	本能寺会館
土曜相談	平成24年 9月15日	京都市東部文化会館
	平成24年 12月15日	京都市右京ふれあい文化会館
	平成25年 3月16日	京都市北文化会館

※開催時間は、いずれも午後1時から4時まで。



若者の薬物問題について考える講演会

こころの健康増進センターでは薬物問題に対する啓発の一環として、毎年、「若者の薬物問題について考える講演会」を開催しています。近年は京都市内の大学にご協力をいただいておりますが、今年度は京都外国語大学・京都外国語短期大学と共催します。

今回は、演劇で薬物の恐ろしさを全国に伝えて回っておられる俳優の内谷正文氏うちや まさひみによる「一人芝居」と、京都外国語大学・京都外国語短期大学「薬物乱用防止学生委員会」による大学での取り組みの発表等を行います。

日時は平成24年11月3日(土・祝)午後3時から午後5時まで。場所は京都外国語大学・京都外国語短期大学小ホール(R171)です。

なお、11月2日から4日までは第54回外大祭・語劇祭ですので、一般の方々にもご入場いただけます。ぜひ、ご参加ください。



写真:一人芝居を演じる内谷氏

病気とつき合いながら働くには

こころの健康増進センターのデイ・ケア課では、統合失調症の方を対象とした就労準備デイ・ケアを実施しています。自分の病気について知り、日常生活や仕事の中で注意すべきことは何かを、みんなで学び考えるプログラムがあります。

ここでは、このようなプログラムでよく話題になることを取り上げて、障害を持ちながら働くことについて考えてみましょう。

「再発」と「予防」

こころの病は再発しやすいといわれています。体調が回復し仕事を始めても、病気が再発してしまうと、仕事を休んだり、続けられなくなったりすることがあります。また一般的に、再発を繰り返していると不調が長引いたり、治りにくくなったりする傾向があります。

そうならないためにも、再発を予防することが大切です。

<あなたの再発しやすい状況は?><あなたの再発サインは?><対処法は?>

再発は、毎回同じような状況のもとで繰り返されやすいといわれています。自分にとって再発が引き起こされやすい状況を知り、避けることが、再発予防には有効です。

また、再発するときには、再発を予告する前触れがあることが多いといわれています。それらの再発サインは、再発の数日前に現れる場合もあれば、数週間前に現れる場合もあります。

自分の再発サインを知ること、そして早い段階でこのサインに気づき、対処することが予防に繋がります。

再発しやすい状況の例 過労、不眠、職場環境の変化、人間関係の悩み、金銭トラブル など

再発サインの例 寝つきが悪い、何度も目が覚める、早く目が覚める、食欲が低下する又は増進する、味がわからなくなる、疲れやすくなる、些細なことでイライラする、音や臭いに敏感になる など

対処法の例 家族・友人・主治医・利用している施設のスタッフなどに相談する、スポーツ、外出などの活動、音楽・カラオケ・映画・読書などの趣味、寝る など

精神障害者バレーボール京都市大会実行委員会よりお知らせ



第8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」を開催します。

日時:平成24年12月7日(金)午前10時開会

会場:ハンナリースアリーナ(西京極総合運動公園内)

・チーム出場申込等については、下記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出来ます。(申込不要 入場無料)

祝 優勝!! 「Le Coeur(ル・クール)」の皆さん

平成24年6月3日(日)神戸市立王子スポーツセンターで開催された「近畿地区予選会」において、京都市代表として出場された「Le Coeur(ル・クール)」の皆さんが、見事優勝の栄冠を手に入れました!

今秋、平成24年10月13日(土)~15日(月)に岐阜県で開催される「第12回全国障害者スポーツ大会」に近畿地区代表チームとして出場される予定です。がんばってください!!

精神障害者バレーボール京都市大会実行委員会 事務局
こころの健康増進センター デイ・ケア課内 電話:075-314-0510

就労継続支援事業所 あむりた

施設の概要

「就労継続支援事業所あむりた」は障害者自立支援法に基づく就労継続支援A型事業所です。平成23年4月1日に開所しました。佛教大学二条キャンパス1号館1階にて「カフェレストランあむりた」の運営を通して、働くために必要な体力やコミュニケーション力を高め、基本的な労働習慣の確立と作業を遂行するうえでの能力向上を目指します。

その方の「働きたい」気持ちを最大限に尊重し、就労の機会を提供するとともに、一人ひとりの意向をお伺いしながら、その方が思い描く「働く」ことと夢の実現に向けたサポートを行います。



事業内容

レストラン事業（学生食堂の運営）。料理の提供、弁当やパン、ドリンク等も販売しています。

「あむりた」の意味

インド神話に登場する不老不死の飲料。「アムリタ」と唱えるだけで、また、その言葉を聞くだけで幸せが満ちるといわれています。サンスクリット語です。

「あむりた」を、事業所にかかわるすべての人の幸せであふれる場所にしたいと思っています。

事業所の特徴

- 3障害対象（知的障害、身体障害、精神障害のある方）。
- シフト制（勤務日数、勤務時間はその方の能力や状態に合わせて設定します）。
- JR「二条駅」、京都市営地下鉄「二条駅」から徒歩数分の距離に位置していることから、利便性が高く、遠方からの通勤を可能にしています。
- 運営は「NPO法人中小企業家コンソーシアム京都」が行っています。
- 希望に合わせて企業見学や職場体験、実習を実施します。
- A型事業所の利用を就労のゴールとするのではなく、一般企業への就職を見据えて積極的に個別支援に取り組みます。そして、福祉的就労から企業就労にむけた障害者雇用の拡大・推進を図ります。

所在地



〒604-8415

京都市中京区西ノ京梅尾町2-7佛教大学二条キャンパス1号館1階

Tel/FAX 075-811-2252

「あむりた」の利用者は、ハローワークを通じて募集しています。利用を希望される方は、お近くのハローワークにお問合せください。