

こらば NAGOYA



つるまい
鶴舞こころのクリニック
 デイケア作品



今号の内容

- ② 令和2年度精神障害者ピアソーター養成研修を開催しました
- ③ 令和2年度よりNAT-Gを実施しています／
令和2年度名古屋市依存症講演会を開催しました
- ④ 名古屋市ひきこもり支援ガイドマップについて／
令和2年度ひきこもり支援ソーター養成研修を開催しました
- ⑤ 令和2年度こころの健康フェスタなごやを開催しました／
公式Twitterアカウントと公式YouTubeチャンネルのご案内／
こらば疾患ガイドの発行について
- ⑥ リレーでつなごう！地域の支援機関<第19回>「ラ・エール」

令和2年度 精神障害者ピアソーター養成研修を開催しました

ピアソーター養成研修

令和2年10月9日(金)に「ピアソーターの役割を理解し、当事者が体験談を語るスキルを身につける」というテーマで、開催しました。研修には、ピアソーターの活動を希望する当事者12名、ならびにその方の支援者15名が受講されました。

自身の体験してきたことをまとめて発表する研修が少ないなか、この養成研修では、受講前に自身の体験してきたことをワークシートに記載し、体験談を他の受講者に語ることにより、作られた体験談をより練り上げていくことを目的としています。

受講者からは、「他の人の発表を聞いて、大変参考になりました」「自分の思っていることを、自信を持って話すことが大切だということが理解できた」などの感想をいただきました。

発表練習会（フォローアップ研修）

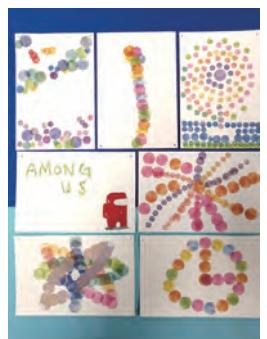
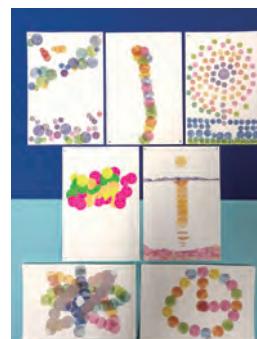
令和3年3月18日(木)に「体験談の発表」を目的に開催しました。研修には、ピアソーターとして登録された当事者4名、ならびにその方の支援者4名の方が受講されました。

体験発表者と他の受講者、双方にお互いの発表に対し意見を交換することで、よりよい体験談発表に繋げることを目的としています。

受講者からは、「自分のやり方に自信がなかったが、他の人のやり方が分かり、とても参考になった」、「他の方から同じ思いを追体験でき、色々と考えることができた」、「具体的な反応や意見がもらえてよかったです」などの感想をいただきました。

※ピアとは…「peer=仲間」を意味します。同じ立場にあるものが、自分の経験を活かし助けあうことを「ピアサポート」、その活動の担い手を「ピアソーター」と言います。

鶴舞こころのクリニック デイケア作品



令和2年度より NAT-G を実施しています

(NAT-G…なごやギャンブル障害回復トレーニングプログラム)

パチンコ・スロット、競艇、競輪、競馬といったギャンブル等でお悩みの方が、適切な対処方法を身につけ、ギャンブル等にとらわれない生き方ができるようになることを目指すプログラムです。

令和2年度は、実数16名、延べ53名の方にご参加いただき、4名の方がプログラムを修了されました。修了者の方からは「参加して自己肯定感が持てるようになった」等さまざまな声を頂いています。

参加者の男女比は8：1で男性が多く、20代～60代の方にご参加を頂いています。中でも20代が4名、30代が6名と若い年代の参加者が多くなっています。ギャンブルの種類としてはパチンコ・スロット、次いで競馬が多い傾向があります。

NAT-Gについての問合せは日を追うごとに増えてきており、令和3年度も多数の方に参加いただき、毎月プログラムを実施しています。

問い合わせ
問合先

名古屋市精神保健福祉センターここらぼ 依存症相談窓口
電話番号：052-483-3022

...

令和2年度 名古屋市依存症講演会を開催しました

名古屋市精神保健福祉センターここらぼでは、毎年市民の方を対象に、依存症の問題への理解を深めることを目的として依存症講演会を開催しています。

令和2年度は、新型コロナウィルス感染症拡大に伴い令和3年3月19日(金)～3月25日(木)の期間、YouTube配信にて実施いたしました。俳優・映画作家である内容正文さんに「薬物依存、共依存という病気について」というテーマで講師をお願いしました。

内容は、薬物依存症に苦しんだ自身や弟の実体験をもとに作成された一人体験劇「ADDICTION～今日一日を生きる君～」の公演と自身の体験談「薬物依存、共依存という病気について」の講演の二部構成でした。

配信期間中、約750回の再生があり、視聴された方から「薬物依存症に至るまでの経緯が演技を通して理解できました」「ご家族が抱えている思いがよくわかりました」など様々な声が寄せられました。

今年度も依存症講演会の開催を予定しております。詳細が決まりましたら、広報なごや等で周知させて頂きます。



なごや 名古屋ひきこもり支援ガイドマップについて

なごや
名古屋ひきこもり支援ガイドマップは、名古屋市内にお住まいのひきこもりの方やその家族が利用で
きる支援団体等の概要や相談窓口等を紹介しています。

なごや
名古屋市の公式ウェブサイトからダウンロードすることができます。詳細は「名古屋ひきこもり支援
ガイドマップ」で検索してください。

なごや
名古屋ひきこもり支援ガイドマップは、名古屋市精神保健福祉センターここらぼや各区の保健センター
にて配布をしております。

れいわ 令和2年度ひきこもり支援サポーター ねん と よう せい けん しゅう かい さい し えん 養成研修を開催しました

なごやし
名古屋市ひきこもり地域支援センターでは、ひきこもりの本人や家族を支え、地域での理解者となつ
ていただける「ひきこもり支援サポーター」を養成するため、研修を開催しています。令和2年度は全
4回で延べ52名の方が参加されました。

だい 第1回 「ひきこもりの理解と対応」「交流会」

とう
当センターのコーディネーターより、ひきこもりの理解や対応時に気をつけるポイントな
どをお話しし、参加者同士の交流も行いました。

だい 第2回 「ひきこもりと精神科医療について」

せいしん
精神科医から、ひきこもりの定義やひきこもりの背景にある精神疾患、医療へつなげる時
のポイントなどを分かりやすく説明していただきました。

だい 第3回 「ひきこもり経験者・家族からのメッセージ」

ピアサポートー、家族会の方からひきこもりになったご自身の経験や思い、ひきこもりの
方を抱える家族へのメッセージなどを聴かせていただきました。

だい 第4回 「支援機関を知ろう」

支援機関の方から、活動内容や取り組みについてお話しいただきました。

けんしゅう
研修に参加された方からは「当事者、家族の心の様子を聞く貴重な機会だった」などの感想が寄せられ、
8名の方が「ひきこもり支援サポーター」として登録されました。残念ながら現在は新型コロナウイルス
感染拡大防止のため、サポーターの活動は中止しておりますが、今後多くの方にひきこもりの問題に
について関心を持っていただければと考えています。

「こころの健康フェスタなごや」を開催しました

「こころの健康フェスタなごや」は名古屋市の自殺対策事業の一環として実施しており、9年目の開催となりました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のためオンライン開催となりました。当センターとしても初めての試みとなり、特設ホームページ上で令和3年2月26日（金）～令和3年3月14日（日）の間にご視聴いただけるようにしました。

精神科医の名越康文先生が、アイドルグループの MAG!C☆PRINCE を生徒役としてこころの健康について分かりやすく解説されたほか、ゲートキーパーの山本秀樹様からは、身近な人への変化に気付き、声をかけ耳を傾ける「ゲートキーパー」の役割について専門家の立場からお話をいただきました。命の大切さを歌うフォークシンガーの木下徹様の楽曲演奏や、ダンスエクササイズ、ヨガセミナーの動画配信も行ないました。また、市民の方から事前に質問をいただき、名越先生に回答いただくコーナーも設けました。

開催後にいただいたアンケートでは、「話が分かりやすかった」や「メンタルヘルスの重要性が分かった」や「こころの健康について自分には関係がないと思っていたが、話を聞いて関係なくないと感じた。心の病になるのは誰だって可能性はあるし、自分の周りの人にもそうなることがあると思い知らされた」と等の感想をいただきました。この事業が、より多くの方にとって、こころの健康への関心や理解を深めていただく機会となればと考えます。

TwitterアカウントとYouTubeチャンネルのご案内

名古屋市精神保健福祉センターここらぼでは Twitter と YouTube にて、こころの健康について情報発信をしています。Twitter では相談日や講演会などのさまざまなお知らせやイベント情報を、YouTube ではここらぼのご案内を掲載しています。それぞれフォロー、チャンネル登録をよろしくお願いします！



※いずれも発信専用です。個別のリプライやコメントなどへの返信等には対応しておりませんので、ご了承ください。

ここらぼ疾患ガイドの発行について

ここらぼ疾患ガイドは、精神疾患の基本的な理解の促進等を目的に作成しています。令和2年度は、「統合失調症」「双極性障害」「発達障害」「高次脳機能障害」について作成しました。名古屋市の公式ウェブサイトからダウンロードすることができます。詳細は「ここらぼ疾患ガイド」で検索してください。

ラ・エール



ラ・エールってどんなところ？

ラ・エールとは、フランス語で「つばさ」という意味です。障害を持っている方が自分の願いに向かって羽ばたけるよう名づけられました。職員も支援の仕事を通して自らの願いをみつけ、その願いの達成に向かって歩める職場を目指しています。



シンボルマーク

？ ラ・エールってどんなことをしているの？

利用者と職員が人生を共に歩む者同士として、日々の出会いを楽しみ、豊かな生活の一部となる時間の提供を心掛けています。

委託業務

ひとり
一人ひとりのやれることを見つけ、作業を細分化し、道具の利用や仲間同士のやり取りなどを行いながら、全員が作業に携われるようにしています。



自主制作（わくわくラスク）

“わくわくラスク”という商品名で、昔ながらの駄菓子風のラスクを作っています。国産小麦を使ったパンなど、自然由来の材料を使い、クリーム塗り・オーブンでの焼成・包装袋閉じなど手作りで製造しています。

※“わくわくラスク”は、楽しく召し上がっていただけるように名付けました。



TUTTIさん（28号掲載）ご紹介ありがとうございました。



なごやしせいしんほけんふくし
名古屋市精神保健福祉センター通信
ここらぼ NAGOYA 29号

ここらぼ NAGOYA



<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/>
22-5-3-0-0-0-0-0-0.html

はつこうび
発行日：2021年9月／発行：名古屋市／発行部数：2,900部
ねんがつはつこうなごやしはつこうぶすう
へんしゅうたんとうなごやしせいしんほけんふくし
編集担当：名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

〒453-0024

なごやしなかもらくめいらくちょうちようめばんち
名古屋市中村区名樂町4丁目7番地の18

tel : 052-483-2095

fax : 052-483-2029

次回は、**meguruhouse** さんです。