

こころぽ
NAGOYA

5号

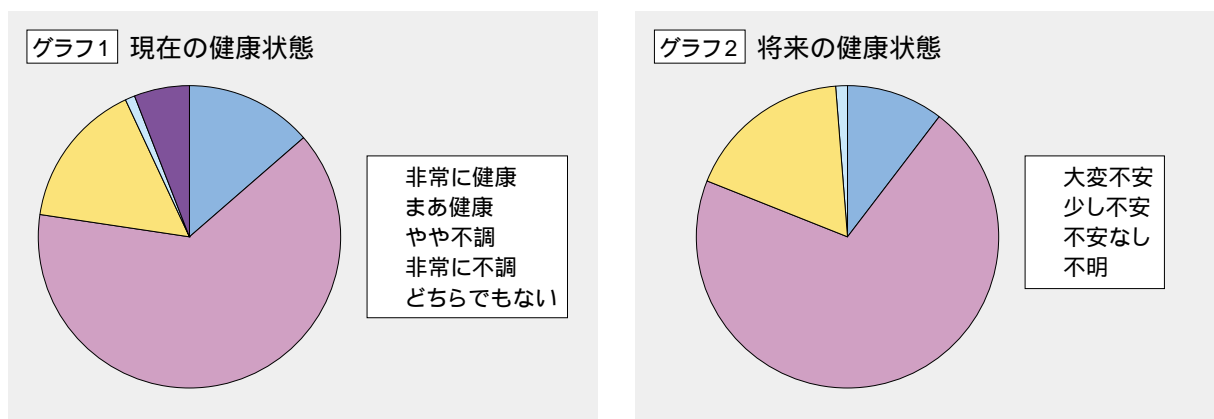
今号の内容

- ♥ 働く人のメンタルヘルス 2 ~ 3
- ♥ 平成20年度事業報告 4 ~ 5
- ♥ タクシー料金助成制度のお知らせ 6
- ♥ 精神障害を持つ方が働いています
「カフェギャラリー寸心」 7
- ♥ 当センター年間事業の紹介 8

ストレス社会という言葉が当たり前のように使われている近年、様々なストレスが私たちを取り巻いています。平成12年に『健康日本21』が策定され、平成14年には『健康増進法』が制定されました。健康日本21には9つの分野があり、その中の一つ『休養・こころの健康づくり』には、国民の心の健康に関する目標が設定されています。

ここでは、働く人を対象にした『こころの健康づくり』を考えてみましょう。

▶働く人の現状

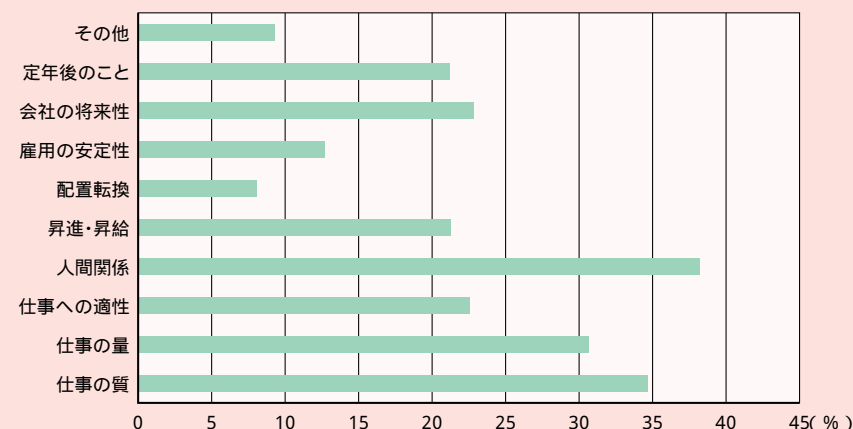


労働者健康状況調査によれば、現在の健康状態は全体の77.4%の人がほぼ健康だと答えています。その一方で将来の健康に対する不安は高く、不安を持っている人は全体の81%に上っています(グラフ1、

グラフ2)。仕事に関して悩みや不安、ストレスを感じている人の割合は全体の58%あり(グラフ3)、人間関係や仕事そのもので悩んでいる人が多い現状です。

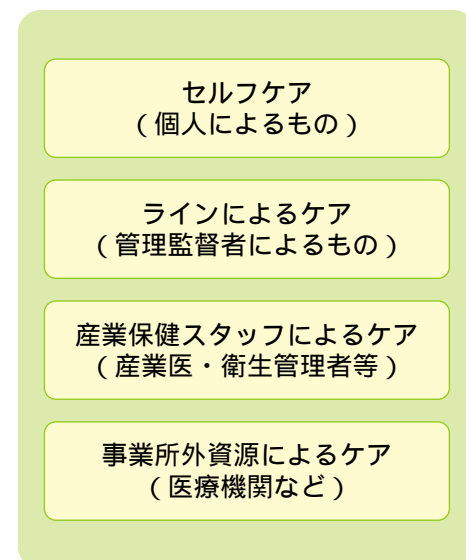
また心の健康づくりに関する指針が策定されています(下図)。

グラフ3 仕事に関する悩み(複数回答)



この指針では事業所に対しメンタルヘルス対策の推進を促しています。相談体制の整備に取り組む事業所も増えています。

同時に、各個人が自身のストレスに気づき対処していくことも盛り込まれています。実際に「自分自身の健康のために何か行っている」という人の割合は全体の81.1%であり、からだとこころの健康に関心が高いことが示されています。



では、具体的にどんなことに心がければいいのでしょうか。

こころの健康を保つには、**適度な運動**、**バランスのとれた栄養・食生活**、**十分な休養**が大切です。名古屋市では『健康なごやプラン21』を策定し、次のような目標を掲げています。

気分転換をはかり、ストレスと上手につきあいましょう

自分にあったストレス解消法を見つけましょう

ストレスや対処法は人それぞれ違います。自分なりのストレス解消法を身につけましょう。おしゃべり、スポーツ、カラオケ、園芸、入浴、何でも結構です。また、職場のストレスをプライベートに持ち込まないことも大切です。「上手くいっていないな」と感じたら対処法を変えてみるのも一つの方法です。

趣味や夢中になれるものをつくりましょう

趣味を持って、大いに楽しみましょう。趣味のない方は好きなことから始めてみましょう。「楽しい」「嬉しい」はこころの栄養源です。

十分な睡眠・休養をとり心身の疲労を回復しましょう

睡眠や休養は時間ではなく質が大切です。また、快適な睡眠のためには起きている時間の過ごし方や睡眠環境も重要です。自分の睡眠や休日の過ごし方を見直してみませんか。

悩みや不安は相談しましょう

悩みや不安は1人で抱え込まずに早めに相談しましょう。職場の悩みは相談しにくいものですが、普段から話し相手を作ることを心がけてはいかがでしょうか。まず誰かに話すことから始めてみましょう。

適度な運動

日常生活で歩くことを習慣にしましょう。目標は「現状より1000歩増やす」こと。『たまに運動』から『時々運動』を心がけましょう。

バランスのとれた栄養・食生活

朝食をとっていますか？
バランスとは栄養成分に配慮することだけでなく、様々な食材や旬の食材を使うこと、彩りを考えることも含まれます。食事が待ち遠しいと感じることが大切です。

ストレスを^{ゼロ}0にするのは難しいことですが、取り組み次第で軽くすることはできます。今日から始めてみましょう。

こころの健康講演会「パリの風に愛をのせて」

平成20年11月7日(金)中区役所ホールにて開催しました。「市民の心の健康の保持・向上を図るとともに、精神保健福祉に関する知識の普及・啓発を図ること」を目的として年1回実施しています。今回は「パリの風に愛をのせて」と題して、フランス・シャンソン芸術協会の日本総局長である加藤修滋氏の講演とモネ財団公式イメージソング歌唱者の岡山加代子さんによるミニコンサートを実施しました。



当日は赤ちゃん連れの女性やご夫婦連れなど幅広い市民の方々にご参加いただきました。

参加者からは「感動した」「リフレッシュした」「こころの健康には歌が良いことが理解できた」「人生を豊かに生きるにはどうしたらよいか、光が見つかったような気持ち」等の感想が寄せられました。

また今後の企画についても「こころの健康と音楽のつながりをもっと取り上げて欲しい」「おもしろい話・こころのやすらぎの話・ストレスの解消法の話などをして欲しい」「病気本人はもとより家族にも、こころの健康を保つ手立てを医師の経験を踏まえて話をして欲しい」等、様々な希望が寄せられています。今年度も多くの方に楽しんでいただけるような会を考えていきたいと思えます。

第5回ハートウォーミングコンサート 心暖かに!!

平成20年12月10日(水)に千種文化小劇場にてハートウォーミングコンサート 心暖かに!! を開催しました。今回で5回目を迎え、公募で5団体78名に日ごろの練習の成果を披露していただきました。また当日は天気もよく、前回は上回る205名の観客の方にお越しいただきました。

このコンサートは12月の第一週の障害者週間に開催される行事で、障害の理解の促進と一般市民との交流を目的に、音楽という文化芸術の分野で障害者が活動を広めていく契機となるように企画されました。出演団体の演奏はどれもすばらしく、観客の方と一緒に歌う団体もあり、クリスマス気分も味わえて心暖まるひと時でした。多くのボランティアの方々との協力で、進行もスムーズでした。ありがとうございました。

第18回名古屋市卓球大会

平成21年2月2日(月)に、名古屋市昭和スポーツセンターで、第18回名古屋市卓球大会を開催しました。当日は、天候にも恵まれ、大勢の方にご参加いただきました。出場した選手は、男子シングルス初級者が28人、男子シングルス中上級者が15人、女子シングルスが13人で、合計56人でした。観客の皆さんも最後まで熱心に応援され、大会は大いに盛り上がりました。また、卓球競技のほかに、カローリングとバレーボールの紹介も行いました。カローリングは名古屋発祥のニュースポーツであり、本市障害者スポーツセンターでも3障害一緒に大会が行われています。バレーボールは全国障害者スポーツ大会での精神障害者の正式種目です。運営面ではボランティアの皆さんにもご協力いただきました。今後も精神障害者のスポーツが地域で活発に取り組まれることを期待しています。ちなみに、次回の卓球大会は、平成22年2月1日(月)に同じ昭和スポーツセンターで開催します。皆様のご参加をお待ちしております。



アディクションセミナー ～自助グループのことをもっと知ろう！～

平成21年2月24日(火)名古屋市総合社会福祉会館にて行いました。昨今、アルコール依存や薬物依存など、アディクションの問題が社会問題になっている中で、依存症からの回復にとって自助グループの果たす役割の重要性が認識されてきています。しかし、一方で自助グループの実際の活動内容については、十分知られていないのが実情です。そこで、年に1回さまざまな自助グループが集うセミナーを開催しており、自助グループの生の声が聴ける機会となっています。

84機関200名の方に参加していただき、大盛況となりました。内容は、講演と各自助グループからのメッセージでした。参加者からは「たくさんの自助グループがあることを知った」「他の依存症の方の生の声が聴けてよかった」「オープンミーティングに参加したいと思った」「分かち合いができてよかった」という声をいただきました。今年度も一人でも多くの方に参加いただけるセミナーを計画していきますので、どうぞご参加ください。

第2回なごや自死遺族フォーラム ～自死遺族サポートの現状とこれから～

平成21年3月22日(日)名古屋市総合社会福祉会館において、リメンバー名古屋自死遺族の会と名古屋市の共催で行いました。基調講演には名古屋大学名誉教授、臨床心理士である蔭山英順氏をお迎えし、「カウンセリングは自死遺族をどのように支えてくれるのか」というタイトルで講演していただきました。

座談会においては、引き続き蔭山氏に臨床心理士という立場で出席していただき、遺族当事者と精神科医、行政関係者を交え、「自死遺族サポートの現状とこれから」というテーマで、どのような心理的サポートをどうしたら受けられるのか、また、自死遺族にとって、精神科医療がどのようなサポートとなるかなど、当事者の疑問に沿う形で意見交換が行われました。

基調講演・座談会の他にも、情報コーナー・パネル展示のスペースがあり、遺族の思いが表現されたスペースや、情報提供の場が設けられました。また、遺族のための交流の場では、それぞれの遺族が抱える思いが語られました。

自殺に対する偏見から、多くの遺族は、孤立しており、心の苦しみを誰に語ることもできず、人目を気にして、思い切り泣くことも笑うことも許されないとされています。名古屋市では、遺族などの支援やその理解を進めていくにあたって、行政主体の取組ばかりでなく、多くの専門職・関係者を含め、民間団体とも連携を図りながら支援の充実に努めていきたいと考えています。



親愛の里 そよかせ
作太郎さんの作品



名古屋市では、平成21年7月1日より1級の精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方を対象とした重度精神障害者タクシー料金の助成制度を開始することとなりました。

今後は、重度の身体障害者手帳をお持ちの方や愛護手帳をお持ちの方と同様に、重度（1級）の精神障害者手帳をお持ちの方もタクシー料金助成制度をご利用いただけるようになります。

（福祉特別乗車券との選択制です。）

対象者：精神障害者保健福祉手帳1級の方

助成額：一乗車あたり上限を740円として実際にかかった金額の一部を助成します。

740円を超えた乗車料金は、自己負担となります。

乗車料金が740円未満のときは、実際にかかった乗車料金の全額を助成します。（ただし、おつりは出ません。）

（助成額は初乗り料金及び加算料金、迎車、早朝予約の利用料金の合計のうち740円分までです。）

交付枚数：年間96乗車分（ひと月あたり8枚、年間96枚）

開始時期：平成21年7月より

申込方法：1級の精神障害者保健福祉手帳と印鑑を持参し、お住まいの区の保健所保健予防課へお越しください。

▶注意事項

手帳は必ず携帯し、乗車時にはタクシー利用券とともに手帳を乗務員へ提示してください。

手帳の「タクシー利用券交付確認欄」により、利用券の番号を確認しますので、手帳を携帯していない場合、タクシー利用券は使用できません。

タクシー利用券は、一乗車あたり1枚のみ使用できます。

有効期間内に紛失等されても再交付はできませんので、取扱には十分注意してください。

▶利用方法

タクシー利用の前

精神障害者保健福祉手帳・使用する枚数分のタクシー利用券（一乗車につき1枚、往復利用の場合2枚）をご用意ください。

タクシー乗車時

あらかじめタクシー利用券を乗務員に提示し、利用できるかどうか確認してください。

タクシー料金支払い時

タクシー利用券に実際にかかったタクシー料金を記入し（ただし、740円を超える場合は、740円と記入）精神障害者保健福祉手帳とともに乗務員に提出してください。

精神障害者保健福祉手帳は必ず携帯し、乗務員に提示してください。

乗務員が手帳のタクシー利用券交付確認欄に記載されているタクシー利用券の番号と提出されたタクシー利用券の番号が一致することを確認します。

手帳の提示がない場合は、本人確認ができないため、タクシー利用券が使用できませんのでご注意ください。

詳しくは、お住まいの区の保健所保健予防課、または健康福祉局障害福祉部障害企画課（電話972・2532）までお問い合わせください。

街の素敵なケーキ屋さん 「カフェギャラリー 寸心」のご紹介

今回は作業所型地域活動支援事業所として、精神障害を持つ方が働いている「カフェギャラリー 寸心」をご紹介します。

寸心は御器所に本店を構えるケーキ屋さんです。昨年の10月に2号店となる今池店がオープンしました。

メンバーを代表して御器所本店から1年半働いている山本さんにお話を伺いました。

(以下、や：山本さん、こ：ここらぼ)

こ：寸心ではどこの部分を担当していますか？

や：製造です。中でケーキを作っています。

こ：嬉しいことは何ですか？

や：お客さんにシュークリームをおいしいと言ってもらえるとやりがいがあります。

こ：反対につらいことは何ですか？

や：いろいろあるんですけど... (寸心スタッフ「席を外した方がいいかな?笑) 混んでいるせいもあるのですが、僕たちの対応が遅くて、お客さんが待ってくれなくて、帰ってしまったときです。もう少し待ってもらえると嬉しいです。

こ：最後にここらぼNAGOYAを読んでいる市民の方にメッセージをお願いします。

や：寸心はシュークリームと御器所ロールがとにかくおすすめです。ぜひお試しください。



のんびりしたひとときが過ごせます。

スタッフの方はメンバー同士で助け合う、ピアサポートを大切にしていると話していました。通所者の病状の波に対応することや、せっかく一生懸命製造しても出来ばえによっては商品として店頭に出せないという葛藤に苦労されているそうです。

取材当日もたくさんのお客さんが訪れていました。お忙しい中、取材に応じてくださった施設長、山本さん、ありがとうございました。

寸心では夏のメニューとしてゼリーや、レアチーズケーキを開発中のことです。

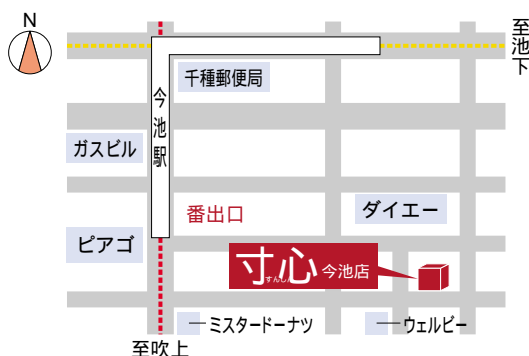
新作が待ち遠しいですね!!



シュークリーム100円、
ドリンクは全て200円です。



御器所ロールは1カット250円、
1本(14cm)1,000円です。



カフェギャラリー寸心 今池店

住所
〒464-0850 名古屋市千種区今池五丁目19番12号

電話・FAX
052-733-3500

OPEN
11時～19時(日・祝11時～17時)

アクセス
地下鉄「今池」駅 番出口 徒歩5分

既に決まっている事業

うつ病家族教室

期間：平成21年7月～8月
 会場：精神保健福祉センター「こころば」
 * 6月26日で申込終了。
 次回は平成22年1月～2月に開催予定。

ハートウォーミングセミナー

期間：平成21年9月～10月 全5回実施予定
 会場：精神保健福祉センター「こころば」等
 * 事前に申込が必要です。

**精神障害者交流事業
 ハートウォーミングコンサート
 ～心暖かに!!～**

時期：平成21年12月8日(火)
 会場：千種文化小劇場

こころの健康講演会

時期：平成21年9月16日(水)
 会場：鯉城ホール

**第19回
 名古屋市卓球大会**

時期：平成22年2月1日(月)
 会場：昭和スポーツセンター

日程等詳細は未定ですが開催予定の事業

ひきこもり講演会

**精神障害者家族交流事業
 晴れときどき虹**

名古屋市精神保健福祉センター こころば

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOKORABO

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

**精神保健福祉相談
 (予約制)**

思春期の精神保健相談、高齢期心の健康相談、薬物リハビリテーション相談、ひきこもり相談、自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を行っています。

**教育研修・
 技術援助**

保健所、社会復帰施設等の関係機関の職員を対象に、精神保健福祉活動についての専門的な教育研修、技術援助を行っています。

普及啓発

心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及を図るために、講演会の開催やパンフレットの発行を行っています。

精神医療審査会の事務

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護のための専門的・独立的な機関である精神医療審査会の事務を行っています。

組織育成

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボランティア団体等の活動を支援しています。

自立支援医療(精神通院)等判定

自立支援医療(精神通院)と精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務を行っています。

**精神科
 デイケア**

うつ病で離職(休職)中の方が就労について考えるデイケアを行っています。

**名古屋市精神保健福祉センター通信
 こころばNAGOYA 5号**

発行日 2009年6月30日
 発行 名古屋市
 発行部数 4,000部
 編集担当 名古屋市精神保健福祉センター こころば
 〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18
 tel.052-483-2095 fax.052-483-2029
<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/shougai/sisetsu/seishin/>

**調査研究・
 企画立案**

精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究や情報収集を行い、施策の企画立案を行っています。