

# ほっとスマイル 8月号



発行者：社会福祉法人 翠睦福祉会  
 障害者地域生活支援センター ほっと   
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地1  
 TEL:087-840-3770  
 FAX:087-840-3769  
 MAIL:hot3770@shirt.ocn.ne.jp  
 障害福祉サービス事業所 かわしま   
 〒761-0443 高松市川島東町1914番地5  
 TEL:087-848-3611  
 FAX:087-848-3779  
 MAIL:suikawa3611@shirt.ocn.ne.jp  
 HP:http://suibokufukushikai.jimdo.com/

## ■ □ お知らせ □ ■

### 休館日について

かわしま 8月 11日 (木・祝日) ~ 8月 15日 (月)  
 ほっと 8月 13日 (土) ~ 8月 15日 (月)

上記の期間は休館とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

### ピア相談

日時： 8月 10日 (水)  
 場所： ほっと相談室 または 自宅

相談人数は 1日1名。  
 時間は 13:00~15:00 の間でお1人30分。

相談は予約制となりますので「ほっと」までご連絡ください。予約の際に受付票を記入して頂きますのでお願い致します。

### ピア活動

日時： 8月 24日 (水)  
 13:30~14:30  
 内容： ボッチャ大会

優勝目指して頑張りましょう。ピア相談員も参加します。  
 ご希望の方はほっと交流室の予約表にご記載をお願いします。

### 外出プログラム 『こころの健康展』を見に行こう

日時： 9月 2日(金) 10:40頃 出発  
 場所： イオンモール高松 1階 シーコート (高松市香西本町1-1)  
 費用： 交通費 100円 + 各自昼食代(フードコートで昼食の予定)  
 定員： 3~5名 3名未満の場合は中止とさせていただきます。

予約・キャンセル締切  
 8月31日(水)

ほっとからは「ちぎり絵」を出展します。一緒に作品を見に行きませんか。イオンで昼食を食べ、14時頃帰ってくる予定です。ご希望の方はほっと交流室の予約表にご記載をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況次第で中止にさせて頂く場合があります。

ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 今月の作品



# 活動報告

## 6月23日実施 『フラワーアレンジメント教室 in かわしま』

### 【参加者の感想】

- ・指導が上手でうまくできましたがみなさんのはごうかで自分のはこじんまりしたかなと思いました。
- ・おしえがよよかったのでうまくできた。みんなの方がゴージャスに見えました。(イクヨ)
- ・いろいろ経験できて気持ちよかった。(Y・H)
- ・きれいにできてたのしかった。(77)
- ・きれいにできたのでおかあさんにあげました。(野口)
- ・となりの人にプレゼントしたらおもちをいただきました。(A)



# 投稿

## 今になってつくづく思うこと

〈N・M〉

暑い日が続いています。皆さんお元気でしょうか。対策として僕は1日1.5~2ℓの水を飲むこととエアコンをつけ、なるべく涼しい服を着ています。これは身体的には良いらしいです。心の方はどうでしょう。

こう暑いと何もしたくありません。これといった仕事もありません。もう僕も68才で、もうすぐ69になります。身体的にも心理的にもしんどいです。ひと言で言えばぐったりしそうです。

そんな時11年前に亡くなった父の写真を見つけています。懐かしくその写真を見ると何か元気が出てくるのです。改めてしっかりした父だなと思うのです。もっとも夏の父の姿は僕と同じ68才くらいですが、背筋がしゃんとしていて、僕もしっかりしなければいけないなあと思います。

幾枚かの写真を胸のポケットに入れて、その当時は思い出しています。そうすると何か元気が出てくるのです。今もお父さんと一緒にいると思うと心がしゃんとするのです。父も母もよくここまで育ててくれたんだなあと思います。

今思うと、自分は父や母に甘えていたなあと思います。一人きりになり、つくづくそう思います。少し涙っぽくなったりしますが、ぐったりした心に喝を入れてくれるようなそんな精神活動が次第に活発になっていくような気がします。年金をかけてくれたのも父です。何の親孝行もしていませんが、しっかり僕ののを見てくれていたんだなあと思います。寝る時も、そんな写真をそばに置いて寝ています。そうすることでよく眠れるのです。

僕もいつかは死んでしまうだろう、そうなったら父の所へ行きたいです。今でも甘えているのかなあとも思います。つくづく自分は弱いなあと思います。病気だから仕方ないんだとは言えない、そんな気がする今日この頃です。

それともう30年も前になるのですが、ピアノのN先生厳しいけど綺麗な先生だった、今も心の中で生きている、そんな気がする今日この頃です。



先日スイカを頂きました。  
糖度が高く、水分たっぷり、この時期1番の御馳走です。  
スイカは中心部分の甘みが一番強いので、真ん中が均等になるように包丁で切ると美味しく食べることができるそうです。



## NEWS

# 2022年度から高校で「精神疾患」の授業が開始

### 【内容】

2022年度から高校の保健体育の中に「精神疾患の予防と回復」の項目ができ、「精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること」と盛り込まれました。

### 【教科書導入への流れ】


1970年代後半までは精神疾患にかかわる項目が教科書に記載されていました。しかし、人権を無視した記述が多く、患者らによる教科書改訂運動が起こりました。また、授業時間数の減少なども背景にあり、相対的に「精神疾患」の優先順位が低くなり、記述が消えました。

### 【学ぶことで何がかわるのか】

ストレス社会の近年は心の病気になる人が増え、生涯に精神疾患にかかる人は6~7人に1人です。うち75%は25歳未満で発病するとの報告もあります。その為、学校教育の中で精神疾患の知識を身につけておけば、自らの兆候に気付くことができます。友だちなど周囲の人の様子がいつもと違う時にも、気付いてあげることができます。教員や親の意識も変わり、子ども達の変化や悩みに気付きやすくなります。

また、精神疾患に対して偏見を持っている人や間違った理解をしている人は多く、症状に気付いていてもなかなか精神科を受診しません。学校教育によって「精神疾患は特別な病気ではない」という認識が浸透すれば、精神科を受診する際のハードルが下がり、早期治療に繋がることが期待できます。早期治療は重要で、例えば統合失調症は発症して5年間の治療がその後を決めると言われるほどです。

### 【海外の学校の「精神疾患」の授業で共通する3要素】

オーストラリアでは「Mind Matters(こころは大切)」という精神保健福祉プログラムが中学と高校の6割以上の学校で使われています。「いじめや嫌がらせとの関係」「ストレスとその対処法」「精神疾患の理解」などについてそれぞれ冊子が出ています。自分自身や友人が発症した時に気付くため、具体的な症状についても触れています。 

その他、イギリス、カナダ、アメリカ、台湾などでは授業で扱われています。どの国の教育においても以下の3要素は必ず盛り込まれています。

→ ①正しい知識の提供 ②偏見の改善 ③援助、受診行動の促進

### 【今後必要とされる方針】

- ・非専門家であっても教えられるような教材作りが必要です。
- ・発症の第1ピークは14歳頃の思春期なので、今後、中学校、小学校へと広げていく必要があります。

### ※引用・参考資料

- ・水野雅文、「2022年度から高校で『精神疾患』の授業が開始 若い世代が『心の病気』を学ぶ意味とは」、AERA dot, 2022年1月4日
- ・「精神疾患」40年ぶり教科書に、朝日新聞, 2018年10月29日



# 地域生活支援センター ほっと カレンダー



## 2022 年 8 月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
		こころの健康展 作品展 13:30 	絵手紙 13:30 	ヨガ 9:30  書道 13:30		13:00~17:00
7	8	9	10	11	12	13
		こころの健康展 作品展 13:30 	☀️ピア相談☀️ 	山の日		
14	15	16	17	18	19	20
	お盆休み	ぬりえ 13:30 	健康体操 13:30 	ヨガ 9:30 		13:00~17:00
21	22	23	24	25	26	27
			☀️ピア活動☀️ (ポッチャ大会) 13:30 	ヨガ 9:30 		
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
		ポッチャ 13:30 	健康体操 13:30 	ヨガ 9:30 	☀️外出プログラム☀️ こころの健康展 inイオン 	13:00~17:00

＜利用できる時間＞  
月～金 9:00～17:00  
第1・3・5土13:00～17:00  
(祝日と重なった場合は閉館)  
第2・第4土曜日・日曜・祝日は休館

☀️印のあるものは予約制です。現在香川県においてはコロナ対策レベルが感染拡大防止対策期(~8/7)です。その為調理や密になるプログラムは当面控えております。また、一部のプログラムは新型コロナウイルスの感染状況次第で中止になる可能性もあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

【編集後記】先日雲辺寺のロープウェイに乗りました。山の樹木やV字谷など美しいパノラマが広がっていました。約7分間の空中遊泳は旅行に行ったような気分にさせてくれました。遠出は出来ませんが、今まで知らなかった地元の良さを再発見する日々です。



＜スタッフが出席した会議＞ 〈ほっと・かわしま〉

- 6月28日 令和4年6月度 第2週 地域拠点・中核合同会議 〈松村・高橋〉
- 7月 6日 令和4年度相談支援従事者現任研修 〈平賀〉
- 7月 8日 令和4年度相談支援従事者現任研修 〈平賀〉
- 7月12日 令和4年度 大川圏域地域自立支援協議会 精神保健部会 〈遠藤〉
- 7月12日 令和4年7月度 第1週 地域拠点・中核合同会議 〈松村〉
- 7月12日 令和4年度香川県依存症対策支援セミナー 〈福本〉
- 7月13日 高松圏域自立支援協議会 相談支援部会コア会議 〈福本〉
- 7月14日 令和4年度 香川県障害者ピアサポーター養成研修企画会議(第3回) 〈遠藤〉
- 7月16日～18日 2022年度 精神保健福祉士実習指導者研修会 〈福本〉
- 7月20日～21日 令和4年度相談支援従事者初任者研修 講師派遣 〈遠藤〉
- 7月20日 令和4年度第3回高松圏域自立支援協議会 就労支援部会 〈高橋〉
- 7月22日 令和4年度第2回ピアサポート活動推進WG 〈福本〉