

Rainbow

創刊号

鹿児島市精神保健福祉交流センター 広報誌



『前進』 Picture by Masayuki Mohri

目次

特集

なるほど！
ザ「精神保健福祉交流センター」

- ◆特集 なるほど！
ザ「精神保健福祉交流センター」 (P2~3)
- ◆講座・イベントの紹介 (P4~5)
- ◆シリーズ 精神保健福祉に関わる仕事って
どういうもの？ -No.1- (P6)
- ◆私の「おすすめすぽっと」-vol.1-
- ◆リラックスしてますか？ ~その①~ (P7)
- ◆今後の講座・イベントのご案内 (P8)

精神保健福祉交流センター設立の主旨

精神保健福祉交流センターは精神障がいを抱える市民の方々の生活・就労などの相談や、こころの健康に関する相談、市民の方々が精神保健福祉について交流し、優しい町づくりに繋げるためのイベントの開催、精神障がいについて正しい知識の普及啓発を目的とした講座の開催、各種パンフレット・図書による情報提供を行います。精神に障がいを持たれる方やご家族の方をはじめボランティアや市民の方が相互の交流を深め情報提供や安らぎの場としてご利用いただける施設です。

☒ 相 談

☒ 交 流

☒ 情報提供

交流スペース

ゆったりとした雰囲気の中、休憩、待ち合わせ、語らいの場、ミニサークルの場として皆さん思い思いに利用されています。無料のティーサーバーもあり、お茶をのみなながらおくつろぎ頂けます。



「ゆったり休憩中」



「自主サークル活動を楽しむ様子」



「催し物案内の掲示板」

書籍棚やラックには施設内で閲覧できる精神保健福祉に関する本が置いてあり、相談機関や病院、施設、カウンセリングルーム、当事者の会、家族会などのパンフレット及びうつ病や統合失調症などの無料の冊子が置いてあります。



「交流イベントの演芸の様子」

イベント時にはミニステージに早変わり。コンサートや演芸なども行われます。（6月9日に行われた交流イベントの様子です。）



「パンフレットや冊子」



「本が並ぶ書籍棚」



「疾患別の書籍」

パソコンブース

無料でインターネットの閲覧が出来ます。4台のパソコンがあり、その内1台はフロッピー等への保存が可能です。知りたい情報の検索や記録、パソコンの練習などに利用されています。



喫茶あしすと

喫茶「あしすと」は家族会（鹿児島市精神障害者家族会連絡協議会）が運営する小規模作業所です。市民交流と当事者の自立支援を目指して活動しています。「野菜を使った体に良いものを」とメニューが工夫され、コーヒーも専門家に学ばれた納得の味です。季節ごとのバイキングも行われます。食事やお茶、おしゃべりを楽しみながら、のんびり出来る空間です。



授産施設や作業所の手作りパンやお菓子も販売しています。

調理室

料理活動や生活・就労支援のための料理教室にも使用されます。
約15名利用可能です。



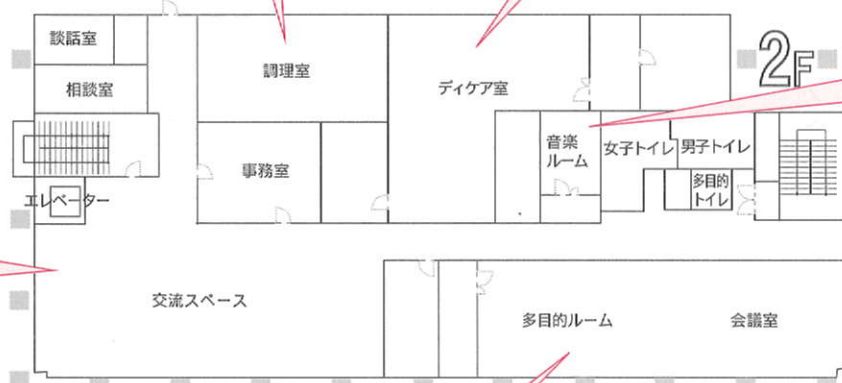
料理講座風景

デイケア室

鹿児島市内にお住まいの通院治療中の方を対象に精神保健デイケアが行われています。
スポーツ（ミニバレー、バドミントン、卓球）、ゲートボールを通しての体力づくり、室内ゲーム、コーラス、所外活動を通しての仲間作り、絵画、陶芸、ステンシルなどの創作活動、自主活動（カラオケ）、園芸、施設見学、職場見学などが行われています。
回復途上にある精神障がいを持つ方の社会参加を促進するため、いろいろな社会適応訓練が行われています。



創作活動風景



交流センターフロアマップ

音楽ルーム

カラオケや音楽活動にご利用いただけます。
一人でじっくり、友人と一緒になつメロから最新のJ-POPまで楽しめます。
約10名利用可能です。



会議室

多目的ルーム、第1会議室、第2会議室にはそれぞれ50名、20名、10名が利用可能で各室をつなげて使用することができます。各種会議、講演会、イベント等にご利用いただけます。なお、多目的ルームでは卓球も行えます。



クリンカ 悠々亭 鴨池作業所

クリンカ悠々亭鴨池作業所は精神に障がいを持つ方の就業訓練作業所です。お弁当の注文・製造・配達等の作業を通して様々な能力の向上、生活習慣の改善、就労意欲の向上に取り組まれ、一般就労が可能な人材になっていただく為の支援が行われています。



講座・イベントの紹介

このページでは、今までに開催された当センター主催の講座・イベントなどをご紹介します。



精神保健福祉講座 7月

精神障がいへの理解と支援を図ることを目的として、精神障がい者の支援に関心をお持ちの方々を対象に「精神保健福祉講座」を開催しました。

福祉事務所、施設職員、民生委員など多くの方々に参加して頂きました。

「精神障がい者の理解と支援について」というテーマで、当センター施設長・大津敬による講義を行いました。受講者の感想は、「具体的で理解しやすかった」「時間をもっとかけて話を聴いてみたかった」など好評で、今後も継続して欲しいとの声が多く聞かれました。その他にも、「当事者の方々との関わり方、相手への伝え方（言葉の表現）に気をつけたいと思う」など日頃の業務の参考になられたようです。

今後も、「アルコール依存症」等について継続していく予定となっています。



パソコン講座 7月・9月

7月、9月の毎週土曜日に昼夜開講で、パソコン講座を開催しました。

講座内容は、7月は「ワード」9月は「エクセル」でした。

初心者の方でも安心して参加して頂けるよう、ゆっくりじっくりをモットーに楽しくスキルアップを目指します。講師の堂園先生は、気さくで優しい方で、講座中も冗談で教室が笑いでいっぱいになりました。

5名の受講生に対して、講師以外に2～3名の当センタースタッフがサポートさせていただきました。受講生の方のペースに合わせたカリキュラムで、分からない事はその都度、講師やスタッフに直接質問していただけるように工夫しました。

また、毎回アンケートにご協力いただき、より良い講座を目指しています。

第3回目の講座は11月開講中。内容は「インターネット」「年賀状作成」となっております。



料理講座 8月

「一人分の食事がうまく作れない」「いつも同じ食事ばかりで飽きてしまう」など食事に関する不安や悩みを抱えた当事者の方やヘルパーさんを対象に講座を開催しました。題して「夏バテ予防の簡単メニュー（栄養バッチリ！安上がり！あっという間にできちゃた!!）」いつもの食事に簡単な工夫で健康な食事がとれるようになるというものです。

講師は管理栄養士の長友ゆかり先生。栄養を考えた食事の話を、楽しく分かり易く教えてくださいました。参加者全員が交流を楽しみながらテーマ通り「簡単で美味しい」と大好評でした。終了時には「修了証」をお渡ししました。今後も、参加者の交流を大切にしたいと思っています。

<当日のメニュー>

- ・ 薬味ご飯
- ・ ツナとワカメのサラダ
- ・ (栄養的に価値のある) 味噌汁
- ・ (先生特製) 野菜ジュース寒天



鴨池町内会「敬老を祝う会」 9月

当日は、敬老の方87名を含む151名の方々が集まり賑やかに盛り上がりました。町内会の方々との交流も深まった、大変に有意義な時間となりました。

この「敬老を祝う会」は、鴨池町内会主催で毎年開催されていたものですが、当センターが同じ町内会にあることから、当センターで開催しようという運びとなりました。さあいよいよ開催間近！となった矢先に台風13号が鹿児島に上陸し、開催可能かどうか不安いっぱいだったのですが、当日は台風一過の快晴で無事開催することができました。

友愛フェスティバル（鹿児島県精神障害者家族会連合会主催で毎年鹿児島県市町村自治会館にて開催される催し物）で購入した手作り雑貨や錦江湾共同作業所の手作りクッキー、白浜病院で栽培された新鮮なお野菜などを記念品として用意しました。演芸では錦江湾共同作業所の青春ハンヤ節の生き生きとした楽しい踊りや、地域生活支援センターひだまり「フレンズひだまり」の情感たっぷりの素敵なバンド演奏、町内会の蛇味線、日本舞踊、大正琴などに合わせて歌い、手拍子をし、とても和やかな雰囲気でした。

また、当日の部屋の飾り付けは鹿児島市保健所デイケア利用者の方々や交流センター利用者の方々にお手伝いいただき、とても優しい雰囲気の会場をつくることができました。

このように、たくさんの方々の想いや力が集まって開催された「敬老を祝う会」でした。敬老の方々のご健康をお祝いするだけでなく、たくさんの方々に当センターを知って活用していただく機会となったことが大きな収穫でした。



精神科医を囲む座談会 9月

講演会や研修会では、精神科医とゆっくり話をしたり、質問をする事ができないといった要望に応えようと、当事者の方を対象とした座談会を開催しました。講師に精神科医の森越ゆか先生を招き、8名の参加者と一時間半にわたるフリートークが行われました。「最近、病院では患者様と呼ぶようになってきているが、機械的で人間味がないように感じる。気軽に声をかけてもらえるのが嬉しい。」などと話が途切れる事なく、時間がたりなくなるほどでした。

利用団体のご紹介

団体名	講座・イベント
精神をつなぐ・ラグーナ	ワークショップ
保健所	自殺防止の講演会
県 PSW 協会	研修会
県 MSW 協会	研修会
ゆめの実	会議

団体名	講座・イベント
楠の会	ひきこもりの家族会
保健所デイケア	調理・体操
かれん鹿児島	交流会
精神科病院協会	会議
保健予防課	家族教室

当センター主催の催し物以外にも様々な機関や協会およびグループの方々に利用していただき、精神保健福祉に関する勉強会や交流会のほか講演会なども開催されています。どなたでも無料で参加できる催し物も多数ございますので、お気軽にご来館下さい。

シリーズ 精神保健福祉に関わる仕事ってどういうもの? -No.1-

今回は、「精神保健福祉士」についてご紹介します

* どのような仕事なのか

ひとことでは「精神障がい者の相談援助にあたる仕事」です。

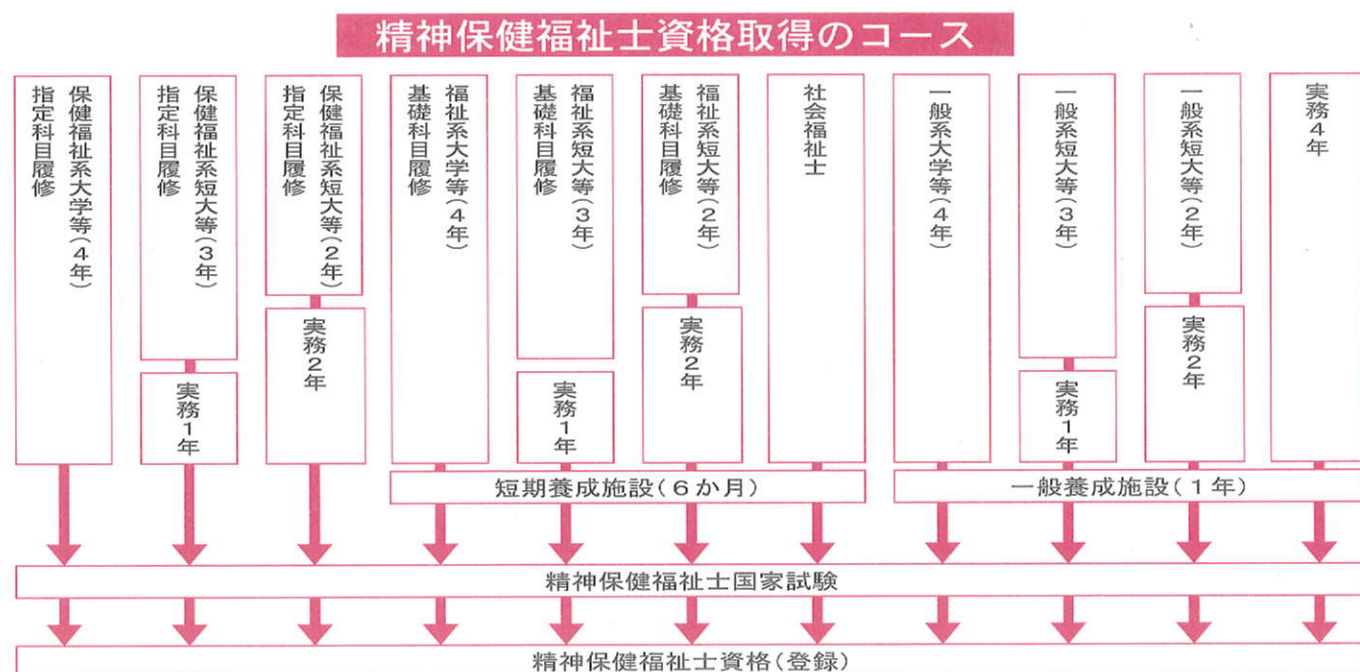
精神疾患のために「生活のしづらさ」を抱えている人を対象に、ひとりの生活者として、その人らしく生活できるように支援する仕事です。生活全般における問題への対応、家族支援、人権擁護、地域での支援体制（ネットワーク）づくりなど仕事の内容は多岐にわたります。

なお、精神保健福祉士法において精神保健福祉士とは「精神障害者の社会復帰に関する相談に応じ、助言、指導、日常生活への適応のために必要な訓練その他の援助を行うことを業とする者」とされています。

当センターではメンタルヘルス（こころの健康）の視点から、病気を抱える方に限らず、広く市民の方々の相談にも応じています。

* 資格取得の流れ

資格取得のためには11のコースがあります。



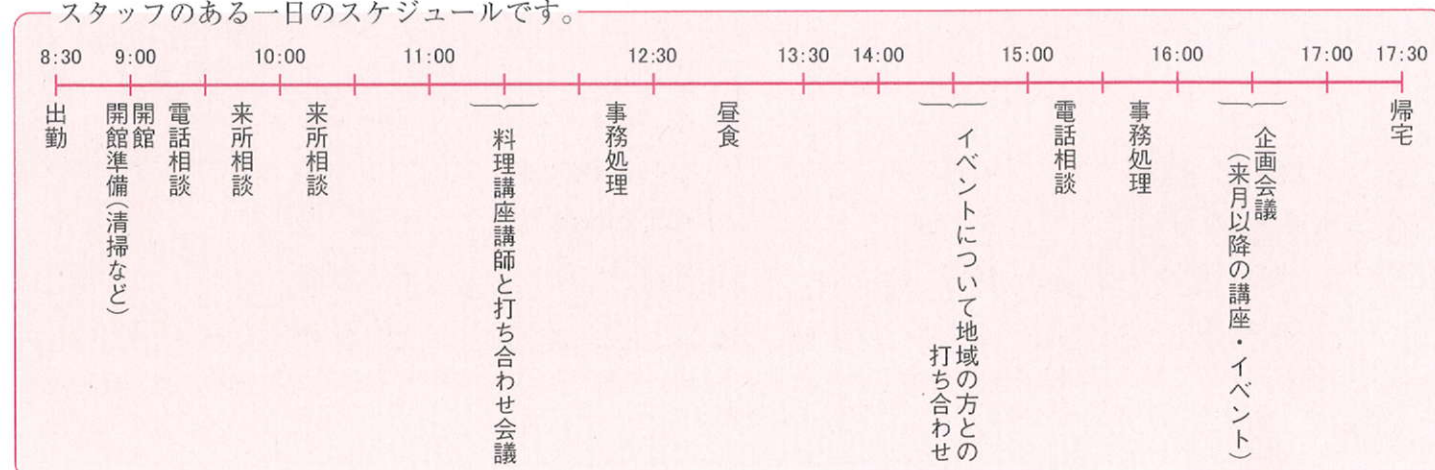
* どのような場所で働いているのか

精神保健福祉士の活動の場としては次のようなところがあります。

- ◇医療機関 …………… 病院・クリニック
- ◇施設 …………… 生活訓練施設、福祉ホーム、授産施設、グループホーム、地域活動支援センター
- ◇行政機関 …………… 精神保健福祉センター、保健所
- ◇教育・研究機関 …… 養成施設、大学

* 交流センターにおける精神保健福祉士Yの一日（勤務先によって業務内容は異なります。）

スタッフのある一日のスケジュールです。



私の「おすすめすぽっと」 -vol.1-

このコーナーでは鹿児島市精神保健福祉交流センターを利用されている皆さんの情報を元に、おすすめのお店や品物などをリレー方式でご紹介いたします！

第一回目は、Uさん、Sさん、御紹介の満足度100%の焼肉屋さんをご紹介します。

焼肉市場 真砂店 <鹿児島市真砂町84-8 TEL099 (250) 8810>

郡元バス停近く、歩道橋そばの安くてボリューム満点の真砂店

学生さん、サラリーマンに人気のお店。気軽に小腹いっぱい食べられます。

* 店長おすすめメニュー *

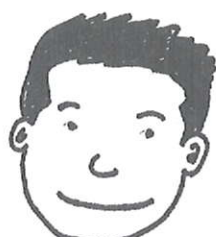
焼肉食べ放題	1,575円
黒豚しゃぶ食べ放題	1,575円
本格お肉盛りだくさん	
和牛黒豚食べ放題	2,380円



毎日おいしいお肉を提供するため頑張る上赤店長さん



Uさん



Sさん

ボリューム満点値段が安い
サラダバーも付いてて、
うまかった!!
月に一回は行きたいな……

UさんSさんのおすすめは小腹
いっぱい食べられる
焼肉食べ放題 1,575円!!

次号は何を特集しましょう? 皆さんからの情報待ってま〜す!

リラックスしていますか? ~その①~

このコーナーでは心と身体に良いリラックス法についてご紹介いたします。

ストレスの多い現代社会、皆さんはどんな方法でストレス解消をされていますか?

美味しいものを食べる……心落ち着くハーブティ……香りの効果を利用して……

いろいろな方法がありますが、今回は、最近各地でよく見かける「足湯」をとりあげてみました。

足湯とは、足浴という足のお風呂のことで、フットケアの中の一つの方法です。

足浴は、足を温める事により、全身の血液循環を良くします。そして筋肉の緊張をときほぐして精神的にもリラックスでき、疲労回復にもつながります。

又、高齢者ケアの一環として適切な足浴を含むフットケアは立ち上がる、歩くなどの基本動作を行える様にし、生活機能を維持・増進します。さらに、転倒予防や閉じこもりの予防に効果を発揮すると言われています。

<自宅での足浴方法をご紹介します>

お湯の量……最低でもくるぶしが全部つかる量、ふくらはぎあたりまで浸ければなお良い。

温度……40度プラスマイナス2度(個人差があるので、足を入れた時少し熱いかなと思うくらいが良い。香りの良い入浴剤を入れてもいいですね)

足浴時間……15~20分

いかがですか? 是非ためしてごらんになりませんか!?



11月

4・11・18・25日(土)

昼の部 14:00～16:00

夜の部 17:00～19:00

生活・就労支援講座

「パソコン講座」

19日(日) 10:00～12:00

精神保健福祉講座

講師 徳山大英先生(NPO 法人全国精神障害者ネットワーク協議会代表)

コ-ディネーター 岡田洋一先生(鹿児島国際大学)

テーマ「当事者が語る…回復への歩みと希望…」

26日(日) 14:00～16:00

メンタルヘルス講演会

講師 佛教大学社会福祉学部 岡村正幸先生

テーマ「まちづくりにおける精神保健福祉～それぞれの暮らしの中でこころの問題について考える～」

12月

2日(土) 16:00～19:00

生活・就労支援講座

「料理講座」

3日(日) 14:00～15:30

精神科医を囲む座談会

対象者 市民

12月

10日(日) 14:00～15:30

ヘルパー研修

テーマ「事例検討を通して考えるヘルパーのかかわり」

18日(月) 13:00～15:00

援助者講座

テーマ「NPO 法人自立生活サポートセンター・もやいの活動とその課題～連帯保証人提供という生活困窮者支援～」

1月

日程未定

精神保健福祉講座

「アルコール依存症について」

2月

17日(土) 16:00～19:00

生活・就労支援講座 「第4回料理講座」

3月

日程未定

援助者講座

開講する講座・イベントの詳細については、下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

鹿児島市精神保健福祉交流センター

開館時間 9:00～21:00
休館日 毎週火曜日 年始年末 12/29～1/3
使用料 無料
相談
 来所相談 9:00～19:00
 電話相談 9:00～21:00
 ☆相談には、精神保健福祉士・心理士が応じます。
 ☆相談についての秘密は厳守いたします。
 ☆相談は無料です。
 ☆診療行為は行いません。

各部屋利用時間

交流スペース・談話室 9:00～21:00
 多目的ルーム・会議室 9:00～21:00
 音楽ルーム・調理室 9:00～20:30
 デイ・ケア室 平日 17:00～21:00
 土・日・祝日 9:00～21:00

ご利用・ご予約方法

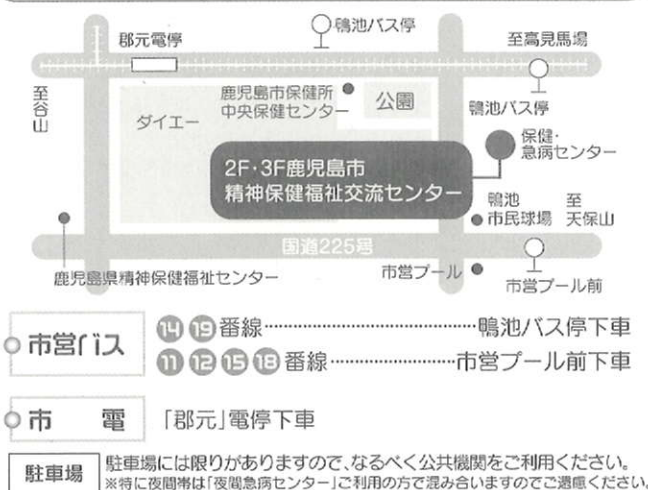
多目的ルーム 会議室 音楽ルーム 調理室
 デイ・ケア室
 上記各部屋 3ヶ月前から予約できます。

※ 各部屋の利用・予約については利用証または使用許可申請書が必要です。

※ 各手続き・予約方法についてはお問い合わせ下さい。

(右記まで)

MAP・交通アクセス



鹿児島市鴨池2丁目22番18号
 鹿児島市精神保健福祉交流センター

TEL099(214)3352 FAX099(206)8571

URL: <http://www.kouryu-center.org/>

指定管理者 有限会社 ア・ライズ

「ア・ライズ」(A・RISE)は“立ち上がる”“復帰する”という意味です。精神障がいの方々地域でその人らしくより良い暮らしができるよう、住宅の確保や就労支援などを目的として設立しました。精神障がいを持つ方々を支援する事業を通して、障がいの有無や種別に関わらず地域に暮らす人々が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献したいと考えています。