

Rainbow

2007 春号
(年2回3月・10月発行)

鹿児島市精神保健福祉交流センター 広報誌

特集

「こんな時」の お医者さん活用術

目次

- ◆特集 (P 2～3)
- ◆講座・イベントの紹介 (P 4～5)
- ◆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.2 - (P 6)
- ◆私の「おすすめすぽっと」 - Vol.2 -
- ◆リラックスしてますか? - その② - (P 7)
- ◆今後の講座・イベントのご案内 (P 8)

◀『にじのいずみ』

作 宮田和恵 (フラワーアレンジメント)
日高初美 (ビーズアクセサリー)

表紙の作品を提供してくださったお二人は交流センター内でサークル活動をされています。
お花とおしゃべりしてみませんか? フラワーアレンジメント・サークル「花夢くらぶ」活動中! (宮田)
簡単なビーズアクセサリー作りで一緒に楽しみませんか? (日高)

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター 指定管理者 有限会社 ア・ライズ 〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号 TEL (099) 214-3352 FAX (099) 206-8571

「Rainbow」の由来: 「R」は Respect (尊重する)、「A」は Advocacy (権利擁護)、「I」は Identity (独自性)、「N」は Network (ネットワーク)、「B」は Believe (信頼)、「O」は Opportunity (機会)、「W」は Will (意志、望み) を意味しています。この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ Rainbow (虹) のような架け橋になること願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow (虹)」をテーマにした作品を募集しています。
詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

鹿児島市の クリニック ご紹介



意欲がなくなって
きた。
時々激しく怒った
り、泣き出すこと
があった。

眠れない…
イライラする
気分が落ちこむ…

疲れやすい
食欲がない
お酒が
やめられない…

この頃、学校・仕事を
休むことが多いわね。
なんか遊びに誘っても
来なくなったよ。
他人とのつき合いを避
けてる気がする。

桜花心療クリニック

心療内科・内科・精神科・神経科

- 診** 午前10:00～午後2:00 午後4:00～午後8:00
水曜日午前休診・午後5:00～午後8:00
☆初診の方はなるべく電話予約を ☆カウンセリング可
休
交 第4土曜日/日・祝日
(バス停・市電・JR) 鹿児島中央駅から3分
*ダイエー駐車場

- 鹿児島中央町10番地キャンセビル6階(ダイエー)
●TEL:099-213-1020
●ホームページ: www.ohka.dr-clinic.jp

野間口クリニック

心療内科・精神科

- 診** 午前9:00～午後0:30 午後3:00～午後6:00
☆予約不要 ☆カウンセリング可(場合によって)
休
交 木曜日・土曜日の午後/日・祝日
(バス停) 長田神社下から1分・堅馬場から5分
(市電) 桜島橋通から7分
(JR) 鹿児島駅から10分 *駐車場あり(11台)

- 鹿児島市長田町17-1
●TEL:099-219-4556

やまだメンタルクリニック

精神科・神経科・心療内科

- 診** 午前9:00～午後0:00 午後2:00～午後6:00
*土曜日午前は通常通り 午後2:00～午後5:00
☆初診のみ予約必要 ☆時間外の電話対応あり
休
交 水曜日/日・祝日
(バス停) 高見馬場から3分/(市電) 高見馬場から1分
(JR) 鹿児島中央駅から15分 *駐車場あり

- 鹿児島市加治屋町13-3-3 ●099-227-7766
●ホームページ: www32.ocn.ne.jp/~ymc/

亀井メンタルクリニック

心療内科・精神科

- 診** 午前9:30～午後1:00 午後3:00～午後7:00
☆予約可能 ☆診療時間外の電話対応あり
☆往診あり ☆カウンセリング可(土曜日のみ)
休
交 水曜日午後/日曜・祝祭日
(JR) 鹿児島中央駅西口から2分
*駐車場なし(駐車場利用者には料金負担)

- 鹿児島市西田2-28-13 ノーサイドヒルズ2階
●TEL:099-258-3220

増田クリニック

内科・心療内科・リハビリ科・精神科

- 診** 午前9:00～午後6:30
*水曜日午前9:00～午後1:00
☆予約不要 ☆カウンセリング可
休
交 水曜日の午後/日・祝日
(バス停) 高見馬場から3分/(市電) 高見馬場から1分
(JR) 鹿児島中央駅から10分
*駐車場なし(ただし中央ビル駐車場利用の場合、駐車券あり)

- 鹿児島市山之口町1-30 第10川北ビル6階
●TEL:099-219-1155
●ホームページ: www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/

中川クリニック

精神科・心療内科・神経科・内科

- 診** 午前9:00～午後0:30 午後2:00～午後6:00
*土曜日 午前通常通り 午後2:00～午後5:00
☆初診の方はなるべく予約を
☆カウンセリング可(要予約) ☆訪問看護・往診あり
☆デイケア(一般部門・思春期部門)
休
交 水曜日の午後/日・祝日
(バス停) 騎射場から5分
(市電) 鴨池・騎射場電停から5分
*駐車場あり(8台)

- 鹿児島市鴨池1丁目14-23 ●TEL:099-252-2928

※ **診**: 診療時間及び診療内容 **休**: 休診日 **交**: 交通手段 を表しています。

今回の特集においては、すべてのクリニックを掲載している訳ではありませんのでご了承ください。



一人で悩んでいませんか？ こんな時、一人で悩まずお医者さんに相談してみましょう。
今回は、相談先の一つとして、クリニックをご紹介します。



井上メンタルクリニック

精神科・神経科・内科

- 診** 午前9:00～午後1:00 午後2:00～午後6:00
☆予約不要 ☆カウンセリング可
休 水曜日・土曜日の午後/日・祝日
交 (バス停) 鹿児島市役所前から1分
*駐車場なし

- 鹿児島市山下町9-26 ファインビル4階
●TEL:099-225-4707

たばたメンタルクリニック

精神科・心療内科・内科

- 診** 午前9:30～午後0:30 午後2:30～午後6:00
*土曜日 午前9:00～午後1:00
☆予約可能 ☆時間外に電話再診可能
☆カウンセリング可 ☆デイケア・訪問看護・往診あり
休 土曜日の午後・木曜日/祝祭日/お盆・お正月
*駐車場あり(7台)

- 鹿児島市下荒田3-17-32 ●TEL:099-250-5682
●ホームページ: www3.synapse.ne.jp/tabata-mc/

武井内科クリニック

内科・心療内科・アレルギー科

- 診** 午前9:00～午後1:00 午後3:00～午後6:00
*土曜日は午前通常通り 午後3:00～午後5:00
☆初診・再診とも予約必要 ☆カウンセリング可
休 木曜日の午後/日・祝日
交 (バス停) 鴨池から0分/(市電) 鴨池から1分
*駐車場あり(7台)

- 鹿児島市鴨池2丁目24-24 ●TEL:099-285-0051

三月田クリニック

精神科・心療内科

- 診** 午前9:00～午後0:30 午後2:00～午後5:30
☆初診の方はなるべく予約を ☆カウンセリング可
休 水曜日・土曜日の午後/日曜日
交 (バス停・市電) 高見馬場から3分

- 鹿児島市西千石16-4
●TEL:099-226-2170

ほかぞのクリニック

精神科・心療内科・神経内科

- 診** 午前9:30～午後0:30 午後2:00～午後6:00
☆往診あり
休 木曜日の午後/日・祝日
交 (バス停) 谷山電停前から3分 (電停) 谷山から3分
(JR) 谷山駅から10分 *駐車場あり(6台)

- 鹿児島市小松原2-35-5 清見橋ビル3階
●TEL:099-266-3617

ふくざこクリニック

心療内科・精神科

- 診** 午前9:00～午後1:00 午後3:00～午後6:30
☆予約必要 ☆カウンセリング可(要予約)
休 木曜日の午後/日・祝日
交 (バス停) 金生町から1分/(市電) 朝日から1分
*駐車場あり

- 鹿児島市金生町6-9 4階 ●TEL:099-224-7000
●ホームページ: www.11hospital.com/fukuzako/

メンタルヘルスカゴしま中央クリニック

心療内科・精神科

- 診** 午前9:30～午後1:00 午後2:30～午後6:00
☆予約必要 ☆カウンセリング可
休 水曜日の午後/第1・3土曜日/日・祝日
交 (バス停・市電) 天文館から3分

- 鹿児島市東千石町10-14 青柳ビル3階
●TEL:099-223-7700
●ホームページ: www4.synapse.ne.jp/mental/

井料メンタルクリニック

精神科・心療内科

- 診** 午前9:30～午後1:00 午後2:30～午後6:00
☆予約必要 ☆カウンセリング可
休 木曜日の午後/第2・4土曜日/日・祝日
交 (バス停・市電) 鹿児島中央駅・都通から3分
(JR) 鹿児島中央駅から3分 *駐車場(4台)

- 鹿児島市中央町23-8西ビル2階
●TEL:099-250-3800

Q「クリニック」とは？

A クリニック・19床以下のベット(入院設備)がある医療機関。(病院は20床以上)

Q「精神科」「神経科」「心療内科」「神経内科」の違いは？

- A 精神科・気分が沈む、不安がある、ボーっとするなど具合が悪いのに、体の検査をしてもどこも悪くない、どうも心の状態と関係が深いと思われる場合。
神経科・受診する側としては、精神科と同じと考えてよいでしょう。治療者側の病気に対するアプローチ(脳や神経系の検査・診断など生理学的に見ていこうとする)の違いです。
心療内科・苦しいのは体だけど、どうも心の状態と関係が深いのではと思われる時。例えばストレスなどから体の不調が出てきた場合、体の不調から心まで不調になってきた場合。
神経内科・脳梗塞・脳出血など脳の中に何か出来ている病気やパーキンソン病のような神経の病気を診るところです。ここでは心の問題は診てもらえないので注意しましょう。

Q カウンセリングルームとは？

A 医師ではなく、臨床心理士など専門の経験を積んだカウンセラーが心理相談にあたる。医療機関ではないので保険が効かず、自費となります。

Q&Aコーナー

講座・イベントの紹介

このページでは、平成18年度後半に開催された当センター主催の講座・イベントなどを紹介します。



精神科医を囲む座談会 10月・12月

精神科医の森越ゆか先生を囲み、日頃の思いをゆっくり語り合おうという「精神科医を囲む座談会」を開催しました。当日は精神障がいを抱えておられる方やそのご家族、ボランティアの方々が参加され、病気やお薬のことから障害者自立支援法の問題、地域のあり方についてなど話題が多岐に亘り、和やかな雰囲気の中で参加者の思いが語られていました。「日頃はゆっくりとお医者様とお話をしたり、質問をする機会がなかったが、この座談会で先生や参加者の皆さんとゆっくり語り合えてよかった」と大好評でした。

料理講座 10月・12月

10月の講座（講師：栄養士 樺山光代先生）は、日本人が世界と比較して唯一摂れていないものはCa（カルシウム）だということで、「カルシウムたっぷりのバランスよい食事」をテーマに、開催しました。

12月の講座（講師：管理栄養士 長友ゆかり先生）は、年末年始ということで栄養もあり、且つ手軽でおいしく！メニューで、一品一品がユニークな献立でした。講座の流れとしては、簡単に先生からメニューについての栄養説明があり、その後参加者全員が手際よく、且つ交流を楽しみながら料理をつくりました。どの料理も安くて簡単なのにとても美味しいと大好評！終了時には、スタッフお手製の認定証をお渡ししました。今後も参加者の交流を大切に、皆様の食事に対する悩みや不安を軽減できるお手伝いが出来るように、心掛けていきたいと思ひます。



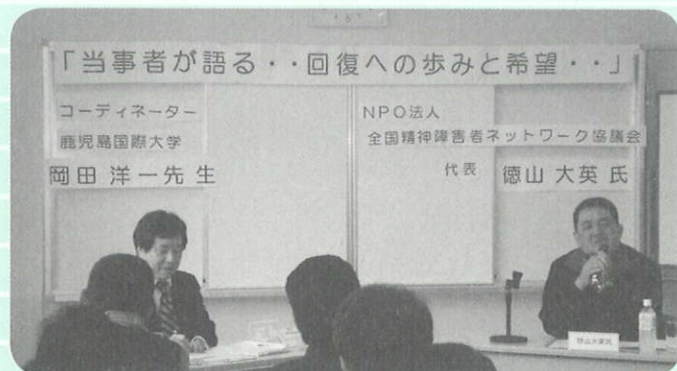
パソコン講座 11月

平成18年11月4、11、25日、12月9日の4回に渡り、パソコン講座を開催しました。今回の講座はインターネットについて学び、ホームページの見方、eメールの送り方、そして筆まめを使った年賀状の作り方を学びました。皆さんすてきな年賀状を作られていました！講師の先生は前回に引き続き堂園先生をお招きしました。講座は受講生の皆様のペースに合わせ、5名の受講生の方に対して先生以外に2～3名の当センタースタッフがサポートさせて頂き、解らないこともその場で即解決するよう心掛けました。講座中は先生と受講生の皆様また受講生の皆様同士の交流もあり、冗談の絶えない面白い講座となったと思ひます。終了時には当センター特製の修了証をお渡しし、満足して頂けたようでした。



精神保健福祉講座 11月

「当事者が語る・・・回復への歩みと希望」と題して熊本県在住の徳山大英氏を講師にお招きし、第2回精神保健福祉講座を開催しました。徳山氏はNPO法人全国精神障害者ネットワーク協議会代表として、精神医療ユーザーの立場から各地で多くの活動を行われています。講座は鹿児島国際大学の岡田洋一先生にコーディネーターをお願いし、徳山氏ご自身の体験談や病気とうまく付き合って生活する方法、ピアカウンセリングなどに参加し、体験を話すことで共感が得られ病識や自分の気づきにつながることを語っていただきました。その後インタビュー形式で、参加者も交えた質疑応答も活発に行われました。徳山氏から、援助者へは「当事者が、何が出来るのか、何が不得意なのかを見つける観察力を持って欲しい」、家族へは「家族は当事者が帰りたいがる所。家族が問題を抱え込むのではなく、当事者本人が背負うものとして一緒に楽しむという考えを持って力を蓄えて欲しい」、当事者の方へは「自分の行動に関して逃避してしまわず、自分に責任を持つ生き方が回復につながっていく」という心に響くメッセージをいただきました。



メンタルヘルス講演会



おける精神保健

らしの中でこころの問題について

メンタルヘルス講演会 11月

障がいの有無に関わらず、誰もが地域の中で自分らしく生きることを支えあうシステムの存在が、優しいまちづくりにつながっていくという視点から、メンタルヘルス講演会を開催しました。講師に佛教大学社会福祉学部教授 岡村正幸先生をお招きし「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～」をテーマに、「誰もが住みやすいまちづくり」にどう取り組むかという点について、大切な視点やポイントを話していただきました。岡村先生の、「グローバル（世界的な広い）な視点でローカル（地域・身近なところ）からの取り組みを」「社会が変わることは簡単にはいかないし難しいが、まずは一人ひとりが声をあげることとつながることが大切」というメッセージから、市民として自分に何が出来るのかを考える機会になったのではないかと思います。岡村先生の優しい笑顔と鹿児島の将来の方向性を指し示して頂いた貴重なお話に参加者の皆さんも笑顔になり、元気と活力をもらった和やかな講演会となりました。メンタルヘルス講演会は毎年開催予定となっているので、この人のこんな話を聞きたいというご意見があればぜひお寄せ下さい。

ヘルパー研修 12月

精神障がいを抱える方のご自宅へ訪問し、生活上のきめ細かなお手伝いや相談支援を行っているヘルパーの方々を対象として、精神障がいについての知識・理解を深めていただき、日頃の業務の振り返りや今後の支援に役立ててもらおうという主旨で、講師に医療法人杏政会高江病院ソーシャルワーカー野瀬弘康先生をお迎えし、「第1回ヘルパー研修」を開催しました。当日は3ヶ所の事業所から11名の参加を頂きました。

先生の自己紹介に始まり、3グループに分かれてのグループワークや事例検討など盛りだくさんの内容でした。先生より「ヘルパーさんは自分自身が道具。良い仕事を続けるためにはセルフケアが最も大事」とのアドバイスをいただきました。時にはジョークを交えながらの楽しい研修で、参加者された皆様から「リフレッシュできた。また開催してほしい」とのご要望がありました。



援助者講座 12月

平成18年12月18日（月）、精神保健福祉援助職の方々を対象にした「援助者講座」が行われました。「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～」と題して、講師にNPO 法人自立生活サポートセンター・

もやい事務局長の湯浅誠さんと株式会社リプラス福祉支援室室長の須藤謙蔵さんをお招きし、東京で生活困窮者（ホームレス、精神障害者、DV 被害者など）の方々に「連帯保証人提供」を行っている取り組みについてご講演いただきました。

「もやい」と「リプラス」は、自立生活したくても人間関係の貧困が自立の妨げになりアパート入居したくても連帯保証人が見付からない方々に対して連帯保証人提供を行っています。両者は協力関係を結び、「もやい」は生活支援を、「リプラス」は債務保証を行っているのです。講演では特に、連帯保証人提供を行うに至るまでの経緯や支援の詳細について、またNPO 法人と企業とがどのように連携しているのかを具体的にお話し頂きました。

精神保健福祉の分野では、入院治療を受けて病状が安定した後に退院し一人暮らしをしたいという場合に、連帯保証人がいないために退院できないという方々が大勢いらっしゃいます。厚生労働省の推計では、「社会的入院」をしている方々は全国に約7万人、鹿児島県に約1100人いるといわれており、この連帯保証人提供の問題も今後検討が必要です。

当日は70名を超える方々にご出席頂き、講師の先生方と会場の皆様との活発な意見交換も行われ、参加者の皆様からご好評を頂きました。社会資源を作り出すこと、社会問題として提起すること、連携の方法など、NPO 法人と民間企業との取り組みから沢山のことを学べた講演会となりました。



●今回は「心理士」についてご紹介します！！

*「心理士」とはどのような仕事？

近年はさまざまな現場で心の問題が取り上げられるようになり、心の専門家である心理カウンセラーのニーズが高まっています。心理カウンセラーは活躍する分野によって、心理士・心理療法士や心理判定員などと呼ばれています。

心理カウンセラーが行うカウンセリングとは、クライアントの心の成長を促し、行動の変化や新しい可能性をもたらすものとされています。そのためには、心理カウンセラーとクライアントがしっかりとコミュニケーションをとり、カウンセラーが一方的に考えを押し付けるのではなく、クライアントが自ら変わっていけるよう援助にしていきます。つまり心理カウンセラーはクライアントにとって「指導者」ではなく「支援者」なのです。

また、心理カウンセラーはよく「心のお医者さん」と勘違いされることがありますが、精神科医とは違うため「医療行為」を行ったり、薬を処方することもできません。

心理カウンセラーに関する資格には国家資格がなく、主催団体もさまざまなものがあり、その中でも整った研修制度と高度かつ専門的な知識を必要とする臨床心理士という資格が注目されています。



鹿児島市精神保健福祉交流センターでの「心理士」の役割

心の元気をなくしてしまった人や不登校やひきこもり、精神障がいを抱える人などが心の元気を取り戻せるようお手伝いします。

また必要な方へは、継続的にカウンセリングを受けられるカウンセリングルームや医療機関の紹介などを行います。

*どの様な場所で働いているのか

現代社会は、教育現場や職場での人間関係のストレスや悩みなどを抱えている人が多くいます。

そのため、教育機関や職場にカウンセリングの専門家を配置することが必要不可欠となっています。

◎病院・診療所

◎精神保健福祉センター・児童相談所

◎社会福祉法人

◎司法・矯正施設など

◎教育機関

◎一般企業

◎独立開業

インタビュー

当センター「心理士」に聞く

Q. 「心理士」を仕事に選んだきっかけは？

A. 看護師として働く中で、言葉にならない気持ちを少しでも理解できたら…という思いがきっかけです。

Q. 開所して1年になりますが、感想は？

A. 心理士1年目で、毎回のカウンセリングがパニックでした。開所時はカウンセリング自体自信が無く、面接室に入る事にも緊張していたのですが、面接することに少し慣れたかもしれません。



Q. 面接を行う際に大切にしていることは？

A. 話し言葉の中に伝えたいことが隠されていると思うので、その言葉を拾い損ねないようにしています。

Q. 悩んでいる人にアドバイスを！

A. 悩む力があることはすごいこと、その力を他人に向けて、この人に話してみようと思える人を探してみてもいい。

Q. 最近のストレス解消法は？

A. 「ウォーキング」。去年1ヶ月で断念したので再チャレンジしています。

Q. 座右の銘は？

A. 「日々勉強」そして「自分に正直でいたい」「納得できる私」でありたいです。

*今回のシリーズはいかがでしたか？次回もお楽しみに！

私の「おすすめすぽっと」 vol.2

このコーナー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御紹介いたします。

今回は匿名「しんちゃん」からの、おしゃれでヘルシーなお店を御紹介します。



食工房 『その田』

鹿児島市桜ヶ丘8丁目25-21-2
TEL 099-264-1994

営業時間

<午前> 11:00~14:30
ランチバイキング・・・¥980
(メイン料理+バイキング+コーヒーデザート付)
<午後> 18:00~22:00
夜バイキング・・・¥1,480
(メイン料理+バイキング+コーヒーデザート付)
その他 定食、コース料理あります。



- 1 大学病院前にある、自宅を改装した素敵な洋風の建物のお店です。
- 2 本来、和食専門の御主人が作り出す、洋を取り入れた創作料理は絶品です!!
- 3 とっても笑顔の素敵な奥様



ど一ぞ是非、美味しいお料理召し上がってみてください。心もゆったり気分になりますよ(^_^)

リラックスしてありますか? Relax Relax

～その②～

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御紹介いたします。

今回は「耳からの癒し」をとりあげてみました。

皆さんは、「マリンバ」という楽器をご存知ですか? 小学校の合奏などでお馴染みの木琴の仲間で、木琴より深みのある音色が特徴です。その「マリンバ」での演奏で、誰もが聞いたことのある、名曲を集めたおすすめの1枚をご紹介します。

タイトル	「ボレロ～ダンシングパーカッション」	奏者	エベリングレニー
発売元	BMGビクター	価格	2,548円

この奏者のエベリングレニーさんは、聴覚障がい者で耳は聞こえません。しかし、打楽器特有の鼓動を感じながら、私たちの魂に語りかけるような演奏を聞かせてくれます。

今回ご紹介するアルバムには、「美しき青きドナウ」「白鳥」などのゆったりした曲から、タイトルにもなっている「ボレロ」のようなリズムカルな曲まで、お馴染みの名曲がたくさん入っています。

皆さんもその時の気分に合わせて、お好みの一曲を探されてみてはいかがでしょうか?
さて・・・次回はどの様なリラックス法をご紹介しましょうか・・・お楽しみに♪



