

Rainbow

2009 秋号
(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(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集

「デイケア」って どんなところ?



目次

- 02 特集
- 05 講座・イベントの紹介
- 06 Get to know!!
- 07 私の「おすすめスポット」-Vol.7-
- Book Information
- 08 今後開催の講座・イベントのご案内

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 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。

市内の精神科病院、クリニック等で行われているデイケアのご紹介です

(平成21年7月31日現在)



社会復帰施設診療所

精神科

デイケア

時 9:30~15:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 パン教室、笑いの会、動物介在療法、
パソコン教室、音楽療法など

ショートケア

開設予定

関 グループホーム・福祉作業施設

交 (バス停)アリーナ前バス停から徒歩2分 *駐車場あり(8台)

●鹿児島市永吉1丁目17-3 ●TEL:099-252-7263



玉里病院

精神科

デイケア

時 9:30~15:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

ショートケア

時 9:30~15:30の間で(月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 なし

デイナイトケア

時 8:00~18:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 平成20年にできたばかりの新しい建物です。メンバーさんと毎日楽しく活動しています。最寄りバス停から徒歩2分と交通の便もいいので気軽に見学などお訪ね下さい。

関 グループホーム

交 (バス停)女子高前・玉里町バス停から徒歩2分 *病院からの送迎あり

●鹿児島市玉里町26-20 ●TEL:099-224-0700



三州脇田丘病院

精神科、内科

デイケア

時 10:00~16:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

ショートケア

時 9:00~12:00

13:00~16:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 なし

デイナイトケア

時 8:20~18:20 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 自立支援の取組み、SST、心理劇

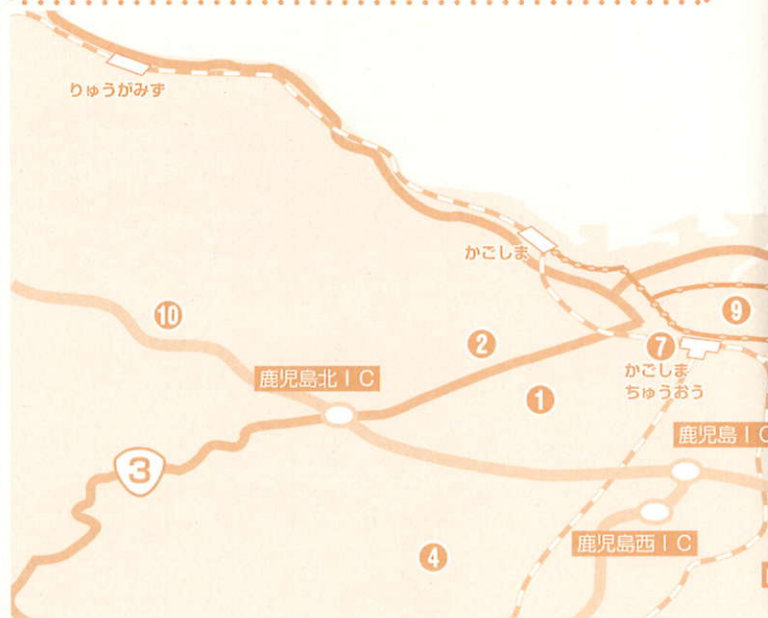
関 地域活動支援センター、福祉ホーム、ヘルパーステーション、
共同住宅

交 (バス停)紫原3丁目バス停から徒歩約10分

(市電)脇田電停から徒歩約15分

(JR)宇宿駅から徒歩約15分 *駐車場あり

●鹿児島市宇宿町2460 ●TEL:099-264-0667



亀井メンタルクリニック

精神科、心療内科

ショートケア

時 10:00~13:00 (金曜日のみ)

食 なし

特 復職支援(うつ病などで休職中の方が復職する際に必要なものを身につける事)

交 (バス停)中央駅バス停から徒歩約2分

(市電)中央駅電停から徒歩約2分

(JR)中央駅から徒歩約2分 *駐車場は、契約駐車場あり

●鹿児島市西田2丁目28-13 ノーサイドヒルズ2F

●TEL:099-258-3220



中川クリニック

精神科、心療内科、内科

デイケア

時 10:00~16:00 (月・火・木・金曜日)

休 水・土曜日/日・祝日 食 なし

特 一般部門:グループ活動を通して社会性のアップを図るプログラムを中心としている。(例:SST)

思春期部門:カウンセリングと連動し、グループ活動を通して社会性のアップを図るプログラムを中心としている。(例:SST)

関 情緒障害児短期治療施設

交 (バス停)騎射場から徒歩約5分

(市電)騎射場・鴨池から徒歩約5分

*駐車場あり(7台)

●鹿児島市鴨池1丁目14-23 ●TEL:099-252-2928

※時:時間 休:休診日 食:食事 特:デイケアの特色 関:関連施設
交:交通手段

SST:生活技能訓練

「デイケア」とは、福祉・医療関係施設が提供するサービスのひとつで、利用者同士が交流するというのが特徴としてあげられます。精神科のデイケアは、外来通院をしている方の病気の再発を予防し、社会の中で自律的な生活をおくるよう生活の可能性を広げ社会復帰と社会参加を目指し、生活全体の質を高めていけるよう援助・支援するリハビリテーションのひとつです。



谷山病院

精神科、内科、歯科

デイケア

時 9:30~15:30 (月~土)

休 日・祝日 食 あり

ショートケア

時 9:30~15:30 (月~土)

休 日・祝日 食 なし

ナイトケア

時 16:00~20:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 就労支援プログラム（喫茶店の運営、就労支援センターにおける体験学習）音楽療法（音楽療法士によるもの）

関 地域活動支援センター、グループホーム、福祉ホーム、授産施設

交 (バス停) 笹貫バス停から徒歩約5分

(市電) 笹貫電停から徒歩約3分

(JR) 宇宿駅から徒歩約8分 *駐車場なし

●鹿児島市小原町8-1 ●TEL: 099-269-4111



三州病院

精神科、内科

デイケア

時 9:00~15:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

ショートケア

時 8:30~18:30の間の3時間程度 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 なし

デイナイトケア

時 8:30~18:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 SSTなどでコミュニケーション技術改善を図ったり、服薬などの勉強会を行ったりと集団療法を取り入れている。

就労支援プログラムなど利用。

スポーツ交流を他病院・デイケアと月2~3回定期的に行っている。

関 地域活動支援センター、グループホーム

交 (バス停) 三州病院前バス停から徒歩約5分

*病院からの送迎あり *駐車場あり

●鹿児島市犬迫町7783-1 ●TEL: 099-238-0075

デイケア お役立ち情報&MAP

*デイケアの場所をMAP内の
①~⑪の番号で確認できます。

鹿児島市精神保健福祉交流センター
(はーと・ぱーく)



坂之上病院

精神科、神経科、内科、認知症及びアルコール関連にも対応

デイケア

時 9:30~15:30 (月~土)

休 日・祝日 食 あり

デイナイトケア

時 8:00~18:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 スポーツ活動（ソフトボール、バレーボール）パソコン教室

関 地域活動支援センター、グループホーム、就労継続支援A型事業所、共同住居

交 (バス停) 光山バス停から徒歩7分

(JR) 坂之上駅から徒歩15分 *駐車場あり(15台)

●鹿児島市光山2丁目31-76 ●TEL: 099-261-6602

病院・クリニック以外のデイケア

保健所デイケア

デイケア あり

交 (バス停) 鴨池バス停から徒歩3分 市営プールバス停から徒歩5分

(市電) 郡元電停から徒歩3分 *駐車場あり

●鹿児島市鴨池2丁目22-18

●問い合わせ先: 099-258-2321 (鹿児島市保健所 保健予防課)

今後開設予定デイケア

吉野病院

精神科、神経科、心療内科

デイケア 平成22年3月開設予定

交 (バス停) 吉野中から徒歩5分 *駐車場あり(8台)

●鹿児島市吉野町3095 ●TEL: 099-243-0048



たばたメンタルクリニック

精神科、心療内科、内科

デイケア

時 9:00~15:00 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

ショートケア

開設予定

ナイトケア

時 15:30~19:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 あり

特 生活リズムの確立

休 (バス停) 荒田八幡バス停から徒歩約5分

(市電) 騎射場電停から徒歩約5分

*駐車場はあるが、デイ参加時は不可

●鹿児島市下荒田3丁目17-32 ●TEL: 099-250-5682

「通院中だが、生活が不規則になりがち」「家に閉じこもりがち」
 「他の人とうまくつきあえない」
 「仕事をしたいが自信がない」・・・など
 悩んでいませんか？ そんなあなたが利用できるサービスが、デイケアです。



《デイケアの実際》

医療法人寛容会 森口病院と医療法人常清会 メンタルクリニック南郡元さんにインタビューにご協力いただきました。



森口病院

(心のデイ・ナイト・ケア 温泉の森)

精神科

.....

デイケアⅠ

時 9:00~15:00 (月~土)

休 日・祝日 食 昼食あり

デイケアⅡ

時 12:00~18:00 (月~土)

休 日・祝日 食 夕食あり

デイナイトケア

時 8:00~18:00 (月~土)

休 日・祝日 食 朝・昼・夕食あり

関 生活訓練施設、地域活動支援センター、共同住宅

交 (バス停) 下田バス停から徒歩3分

*駐車場あり *希望の方は送迎あり

.....

●鹿児島市下田町1763 ●TEL:099-243-6700

平成20年7月16日に新築移転

デイケアの特色

施設面にいえば大きな建物と温泉(天然温泉)や備品が充実し、多彩なプログラムの提供で利用者さんの選択肢を拡げよう努めています。

母体の森口病院がアルコール依存症を専門としており、1日でも飲まない生活を過ごすというアフターケアの場所という役割もあります。しかし、それ以外の病気の方も多く、他のクリニックに行っている方も最近では増えてきています。

また、管理栄養士が常駐することにより幅広い食事のニーズに応じており、病院が持っている施設のフィットネスマシンやプールを使つての健康づくりも出来ます。

スタッフとして日々感じていること

利用者さんが増えてくると接する機会が少なくなるので、常に館内を見渡しながらか、コミュニケーションをとっていき、変化をみていくことを心掛けています。(インタビュー デイケアスタッフ)



メンタルクリニック南郡元

(でいけあスマイル)

精神科、心療内科

.....

デイケア

時 9:30~15:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 昼食あり

ショートケア

時 9:30~12:30 (月~金)

12:30~15:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 食事応相談

デイナイトケア

時 8:30~18:30 (月~金)

休 土曜日/日・祝日 食 朝・昼・夕食あり

関 精神科・神経科 尾辻病院、グループホーム

交 (バス停) 南鹿児島バス停から徒歩約5分

(市電) 涙橋電停から徒歩約3分

(JR) 南鹿児島駅から徒歩約5分 *駐車場なし

.....

●鹿児島市南郡元町6-16 紫乃尾ビル南郡元

●TEL:099-208-0606

デイケアの特色

平成20年12月にデイケアが移転し、交通アクセスが非常に良くなり市電やバス、JRでの通所が可能です。また、デイケア室内に専用の厨房を備え、そこで専属栄養士により提供される作り立ての食事を摂ることができます。

訪問看護もしており、訪問看護とデイケアを併用している方もいます。

プログラムは、みんなの意見やスタッフの意見を取り入れながらおもしろいものを考え、一歩出てみようというプログラムを企画しています。

英会話等プログラムを通してのコミュニケーション能力の向上、園芸等の室外でのプログラムなどなどメンバーさんが笑顔で楽しめるよう常に心掛けています。

スタッフとして日々感じていること

精神科のデイケアは、医療の側面があり治療と生活の面が大きな柱になります。ただ時間を過ごすのではなく、居場所プラスアルファの場所を心掛けています。デイケアで終わるのではなく、デイケアの次をみすえての「人生のステップ」となるようなデイケアを目指しています。

(インタビュー デイケアスタッフ 大窪さん)



※今回の特集は、アンケートにてご了解を頂いた病院、クリニックを掲載しています。

「ショートケア」とは？

デイケアの時間の中で、利用者が状況に応じて2~3時間程度で利用する事が出来るサービスです。

「デイナイトケア」とは？

デイケアの活動時間は日中になりますが、デイナイトケアは、デイケアに引き続き夕方から夜にかけて利用する事ができるサービスです。

講座・イベントの紹介

このページでは、平成21年4月～平成21年9月に開催された、はーと・ぱーく主催の講座・イベントをご紹介します。

開催月	講座・イベント名	内 容
4月	まちかど交流講座① 「クッキング」	当センターで大人気の「喫茶あしすと」のメンバーさんを講師にお招きし、スパニッシュオムレツや季節のサラダづくりに挑戦しました。
5月	交流イベント 「れいんぼうフェスタ2009」	模擬店、バンド演奏、お楽しみ抽選会、「ふるさとをください」という映画上映など盛り沢山のイベントで500名を超すご来場の方々に楽しんで頂けるイベントになりました。
6月	まちかど交流講座② 「七宝焼きでケータイストラップ作り」	講師の先生方が、七宝焼きの歴史等を分かりやすく紹介して下さいその後殆どの受講生の皆さんは初体験の七宝焼きを楽しんでおられました。
	精神保健福祉講座① 「精神科の病気について知ろう ～うつ病とは～」	メンタルヘルスかごしま中央クリニックの院長 大迫政智先生をお招きし、うつつの症状と対策、周囲の関わり方などについて学び理解を深める講座となりました。
7月	はーと講座① 「パソコン講座」	就労や日常生活に活かす「パソコンの基本操作」を、受講生1人ひとりのペースに合わせてゆっくり楽しみながら学びました。
8月	まちかど交流講座③ 「クッキング」	今回のテーマは「簡単★ワクワク★お菓子づくり」。多方面でご活躍されている栄養士の中西亜希子先生をお招きし、ホットケーキミックスを使った簡単パン作りにチャレンジしました。
	精神保健福祉講座② 「統合失調症ってどんな病気？ ～その特徴と基礎知識～」	知覧保健院長 岡村久隆先生をお招きし、統合失調症の症状の現れ方やその治療法・接し方などを具体的に分かり易く教えて頂きました。
	支援者（臨床心理士）を囲む茶話会① 「子育てにおけるストレスケア」	フリートーク形式で臨床心理士の先生を囲み、30代～60代と様々な世代の参加者同士で、子育てについて意見やアドバイスを交換できゆっくり語り合う機会をもちました。
9月	交流イベント 「鴨池町内会敬老を祝う会」	当センター利用者の方々ととの交流を兼ねて開催しました。
	はーと講座②「パソコン講座」	7月の講座と同様でした。

まちかど交流講座より



★スパニッシュオムレツ
★季節のサラダ
★パン ★健康ジュース
クッキング講座①より (^^)v

★中華蒸しパン
★カボチャあんまん ★果汁ジュース
クッキング講座③より



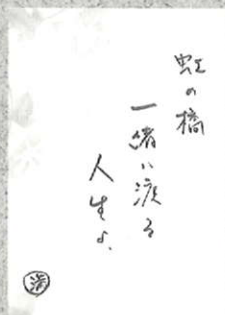
“世界でただ1つのオリジナル”のストラップが出来ました (^^)v

「れいんぼうフェスタ2009」より 俳句・短歌・川柳 出展

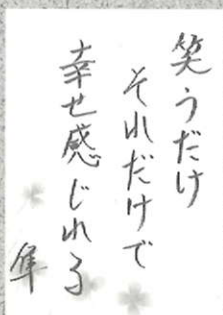
展示総数・・・51枚

メンタルクリニック南郡元
「でいけあスマイル」より

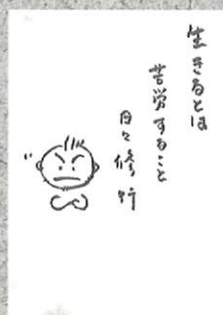
選考基準・・・でいけあスマイルのプログラムである「うたの会」（俳句・短歌・川柳・詩などを作るプログラム）の中で、メンバーとスタッフの投票によりレインボー賞、スマイル賞、うまいで賞が決定しました。



レインボー賞



ハートフル賞



うまいで賞



講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。

自分の近況を語る。
質問に答えてみる。
話すことで心が軽
くなりますよ

話してほっとして、
そしてやる気の出る
会です。

本音を言える会で
す。皆さん是非来
てください。春は
必ず来る！



ある私、畠中の当時の我が儘『同じ苦しみで悩んでいる人と会いたい』と話したところ、先生からグループワークというやり方を聞きました。先生も同様に「やりたい」と考えていたらしく、あとは私がやるかやらないか。かなり迷いましたが、このような会が鹿児島市には見つからず2人で（記録がないのですが恐らく 2001年冬頃）作ることにしました。

活動の経過は大まかに3つのSTEPに分けられ、その都度形を変えてきました。まず、ほぼ参加者がゼロかひとりの時。私個人のカウンセリングの時間を使って多人数のカウンセリング的な形式。（2003年）次に場所をやや広めの大学の広間に移し、先生の生徒の方、知人などと輪になって自由な（ハ）

サークルを作るまでのきっかけは、元鹿児島大学教授清原先生に、個人的にカウンセリングを受けていたときに、便宜上の主催で

サークル 「ヘチマの会」

（ハ）トーク。その後の時間を利用した心理的ゲーム。高校生から中高年の方、男女問わず参加して頂きました。（2005年）同時期に年に4回のイベントを企画。春（お花見）夏（花火大会、夏祭り参加）秋（小旅行）冬（新・忘年会）を参加者の発案で始めました。悩み話を切り出すのが難しいくらい、明るい雰囲気でも元気の集まりだったと記憶しています。

3つ目は、先生の定年退職を期に、新しくつくられた「鹿児島メンタルサポート研究所」にお引っ越し。同研究所の一室をお借りして行なう現在の形式（2007年～）。参加者の要望に答える形で、会話中心でやっています。近況報告から普段話しづらい悩みなどについて全面的に受けとめる形で進行し、月2回集まります。

2時間弱と短いですが、話す話題には特に制限を設けていません。なかなか先に進めない方。周囲の理解が難しい苦しみを持っている方。踏み出す気持ちはあるのに、適した居場所が見つからない方。または同様の問題の友人、親族が持っている場合など。見学だけでも構いません。とてもゆったりとした静かな会なので、受け入れるニュアンスが強いです。そして参加、交流を通じて同じ悩みを持つ知人と出会って貰いたいと切に願います。「本音を言える会です。皆さん是非来てください」「話すことで心が軽くなりますよ」

お問い合わせ先 ホームページ：<http://mx.minx.jp/hmk7>

★自由参加で時間内であれば顔出しでも構いません。ゆったりした時間を体験してみてください。★



第17回九州ブロック大会
てんかん総合シンポジウム

社団法人日本てんかん協会は、1976年に設立され、てんかんによっておこる悩みや苦しみを解決するた

め、患者・家族を中心に医師、専門職、ボランティア市民の参加と協力によって、活動を進めております。

鹿児島県支部は1989年12月に設立されました。今年丁度20周年を迎えます。てんかんについての正しい知識を広め（社会啓発）、てんかんに悩む人々とその家族を援助し（療育指導）、いろいろな情報を集める（調査研究）活動を行っています。現在40名の正会員・賛助会員で構成されております。100人のうち0.7人から1人に見られるというてんかんですが、糖尿病や高血圧と同じように慢性病のひとつです。

脳の神経細胞（ニューロン）は規則正しいリズムでお互いの調和を保ちながら電気的に活動しています。てんかん発作はこの穏やかなリズムを持った活動が突然崩れて、激しい電氣的な乱れ（ニューロンの過剰発射）が生じることに（ハ）

社団法人日本てんかん協会 （別名 波の会）鹿児島県支部

（ハ）よっておきます。このためてんかん発作はよく『脳の電気嵐』にたとえられます。この電気嵐は脳波検査によって、てんかん性異常波としてとらえることができます。今日では80%が薬で抑制できるようになりました。CT・MRI画像診断の進歩により、脳のどこに異常があるか、よくわかるようになりました。その結果、脳の手術によって麻痺や後遺症も残らないようにすることもできるようになりました。

しかしながら、突然の発作症状を恐れるあまりに生まれた、間違った認識と偏見は、未だに解消されず、患者とその家族は病気そのものだけでなく、社会一般の無理解と偏見のために、二重の苦しみを受けているというのが実情です。医療、教育、福祉、就労、結婚などのあらゆる部門において、困難を余儀なくされております。私ども協会員は、会員同士の交流、医療講演会など開催してまいりました。7月11・12日に九州各県・沖縄県の会員・医師・一般市民が集まり九州ブロック第17回大会を開催し、会員の思い、協会支部の活動の方向などについて討論しました。

そうした活動のなかで、鹿児島市精神保健福祉交流センターが、会員の集いの拠点にさせていただいておりますことをたいへん有り難く感謝しております。

お問い合わせ先 JPNET てんかんネットワーク

ホームページ：<http://jepnet.jp/jepnet>

私の「おすすめしまっと」 vol.7

利用者さん推薦の
耳よりスポット

I:Ro:Ha
Public bathhouse

野天風呂薩摩

いろはの湯

いろはの湯 — 名前の由来 —

戦国時代の英明の武将と称えられた島津忠良(日新公)がいろはにほへとを頭に冠し道徳観、人倫を説いた四十七首の歌・『日新公いろは歌』より名付けられました。



営業時間
平日・午前 10:00～深夜0:00
土日祝・午前9:00～深夜0:00
定休日 8月12月を除く毎月第2火曜日
P 大型駐車場完備 200台
TEL 099(210)2123
<http://www.shimadzu-ltd.jp/iroha/>

いろはの湯 検索 で検索してください。

料金

大人 360円
小学生 140円
小学生未満(4歳以上) 80円
会員価格あり
ヒーリングサウナは別途料金



【ヒーリングサウナ】

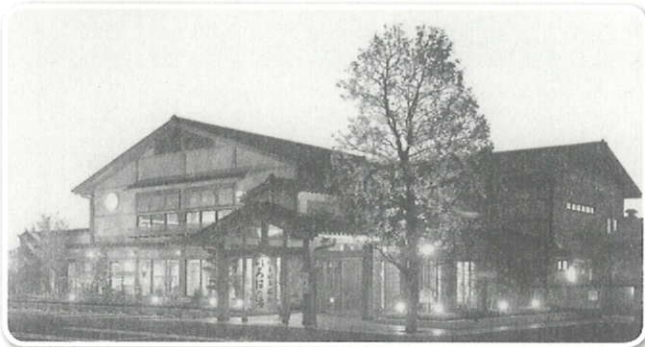
50分コース(間5分休憩)
「普通のサウナは熱くて苦手…」そんな方にも安心なのがヒーリングサウナ。

11種類のお風呂と3種類のサウナ、お湯はすぐれた温泉成分を多量に含む無色透明のアルカリ性で皮膚の表面を軟化させ脂肪や分泌物を洗い流します。泉質は柔らかく刺激が少ないので高齢者や病後の保養にも最適です。また、角質を食べる魚のフィッシュセラピー(1回5分500円)や週1回季節に応じたナス・グレープフルーツ・りんご・レモンなどを入れた変り風呂も体験できます。

「銀イオン装置」導入



ご利用いただくお客様に清潔で安全なお風呂を提供するため、毎日のお湯の入れ替え、塩素殺菌に加え人体に影響を与えない銀イオンによる殺菌方法を鹿児島で初めて導入しました。



【スーパーイオン・泡満の湯】

「マイナスイオン」のよさをお風呂で体感していただくために、泡満の湯に「マイナスイオン」を発生するタイルを敷きました。「マイナスイオン」たっぷりの滑らかなお湯が、疲れた体を優しく包んでくれます。



うつ病になつた著者。答えを求めて本を読み、たくさんの知恵を分けてもらった。同じようにうつに苦しんでいる人がいたら、ぜひ手にとって欲しい。あなたがうつ病の世界にさよならするキッカケになれますように。

うつ病の世界にさよならする100冊の本

本を読んで心をちよっとラクにしよう
著：寺田真理子 ソフトバンククリエイティブ株式会社 定価1429円
ISBN978-4-7973-4413-4



「うつ」に向き合い、「うつ」を理解し、「うつ」を遠ざけるためのいろいろなヒントが、言葉と絵と、その色彩でえがかれていきます。文字を追うのに疲れたときは、絵を眺めてみては。絵や色彩が心を和ませくれるかもしれません。

うつにサヨナラ

「ふさぐころ」の治し方
著：清田秀伯 株式会社 小学館 定価1300円(税別)
ISBN4-09-304589-5



おとなになること3
ドラッグ(薬物)ってなんだろう

著：水澤都加佐
岩崎書店 定価1300円(税別)
ISBN4-265-03823-9



私もひとりで暮らせる

著：松浦幸子
株式会社教育史料出版会 定価1700円(税別)
ISBN4-87652-444-0



精神科の薬がわかる本

著：姫井昭男
医学書院 定価2000円(税別)
ISBN978-4-260-00763-4



プロカウンセラーのコミュニケーションが上手になる技術

著：浮世満理子
株式会社あさ出版 定価1500円(税別)
ISBN978-4-86063-285-4

シンナーや覚せい剤、マリファナのこを、どう思っていますか?「体を壊したり、頭がおかしくなるわけじゃない。自分は平気。やめようと思えば、いつでもやめられる。」その考えは正しくない。ドラッグに関する「コワイ」を分かり易く解説。

一人暮らしで寂しくなった時、不安になったとき、つらくなったとき、イライラがおさまらないとき、眠れないとき…。そんな時はどうする?作者がクッキングハウスの活動を通して見つけたメンバーの「ひとりで暮らす」生活の知恵と工夫をご紹介します。

「これは副作用なの?」「どういうときにのむ薬なの?」「なぜ効くの?」そんな疑問や知りたいニーズに応えます。

上司、同僚、部下 etc 会社内でコミュニケーションをとる機会が減っている。時間が無いから?内気だから?苦手な人だから?…。プロカウンセラーが教えるコミュニケーションの「コツ」。時間も性格も苦手意識も関係ない。そんなコツをちよっとのぞいて見ませんか。

10月

24日(土) 14:00~16:00

◆支援者を囲む茶話会

講師：鶴田啓洋氏(NPO 法人「やどかりサポート鹿児島」理事)

対象：鹿児島市民

31日(土) 10:00~12:30

◆まちかど交流講座④「手づくり」

対象：鹿児島市民

11月

毎週土曜日(予定)

◆はーと講座「パソコン」

対象：精神障がいのある方

15日(日) 14:00~15:30

◆精神保健福祉講座③「薬物依存」

対象：鹿児島市民



12月

日程未定

◆まちかど交流講座⑤「クッキング」

対象：鹿児島市民

日程未定

◆支援者を囲む茶話会

対象：鹿児島市民



◇開講する講座・イベントの内容については、変更することがあります。
詳しく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。

平成22年1月

毎週土曜日(予定)

◆はーと講座「パソコン」

対象：精神障がいのある方

23日(土) 14:00~16:00

◆メンタルヘルス講演会

講師：精神科医 比江島誠人氏

(医療法人ハートピア 細見クリニック)

対象：鹿児島市民

2月

日程未定

◆精神保健福祉講座④

対象：鹿児島市民

日程未定

◆まちかど交流講座⑥「クッキング」

対象：鹿児島市民



3月

日程未定

◆家族講座「SST」 対象：鹿児島市民

はーと・はーく

知っ得♪

MEMO

ご存知ですか？誰でも持ち帰ることのできる、病院や施設の
パンフレット、疾患別リーフレット、様々な団体の講演会や
イベント案内チラシがあります！

鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく)

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(※相談は21:00で終了します。)

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・臨床心理士が応じます。

☆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

ディケア室 平日 17:00~21:00

土・日・祝日 9:00~21:00

ご利用・ご予約方法

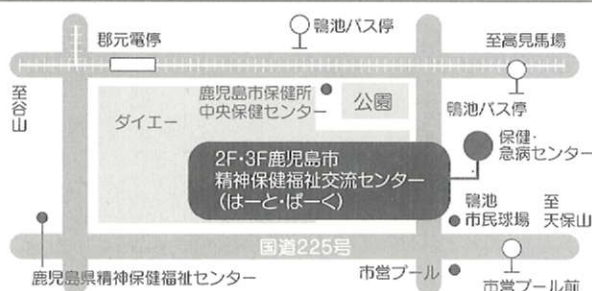
(多目的ルーム 会議室 音楽ルーム 調理室)
(ディケア室)

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。

※上記各部屋は3ヶ月前から予約できます。

※各手続き・予約方法についてはお問い合わせいただく
か、またはホームページにてご確認ください。

MAP・交通アクセス



市営バス 14 19 番線……………鴨池バス停下車
11 12 15 18 番線……………市営プール前下車

市電 「郡元」電停下車

駐車場

駐車場には限りがありますので、なるべく公共機関をご利用ください。
※特に夜間帯は「夜間急病センター」ご利用の方で混み合いますのでご注意ください。

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL 099(214)3352 FAX 099(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。精神障がいの方々が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。精神障がいのある方々を支援する事
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。