

# 「てんかん」を正しく理解しよう！

# ピアサポートグループ

## Q てんかんがある人はどれくらいですか？

てんかんは100～200人に1人の人に見られる病気です。日本には約100万人の患者さんがいます。

人口あたりのてんかんがある人の割合は世界中ほぼ同じで、世界中に5000万人程度の患者さんがいる計算になります。

## Q てんかんはどんな病気ですか？

てんかんは「てんかん発作」がくり返し起きる病気です。

「てんかん発作」とは、脳の神経の一部が活動しすぎるために生じる短い時間の発作で、いつも決まった形で起きます。

## Q てんかん発作はどのようなものですか？

「てんかん発作」は、脳の一部から起きる「部分発作」と、脳全体が発作に関係している「全般発作」に分けられます。

発作のときに現れる症状は人によって違い、意識がなくなる発作、意識はハッキリしていて身体の一部だけの症状が出る発作など、さまざまな形があります。

ほとんどの発作は1分～数分たてば自然に止まります。

文：植田俊幸

全国でいちばん小さな鳥取県にある「フレンズ」は、てんかんがある人を中心に家族や関係者が集まって、楽しい雰囲気のなかで交流することを目的に活動しています。

病気や症状の理解の勉強のほか、食事会やレクリエーションなどの活動もあります。

みなさんの参加をお待ちしています。



## 連絡先

ピアサポートグループ フレインズ

e-mail:misa.macky@ezweb.ne.jp / tel:090-4448-2391 (山根)



この指と～まれ！！



## てんかん仲間の なかよしグループ

私たちといっしょに、楽しいこと、喜びなど、宝物を探してみませんか？フレンズは笑顔になれるグループです！



# フレンズはてんかん仲間の

フレンズは **笑顔** になれるグループです！

てんかん仲間の仲よしグループ「フレンズ」は、壁のないグループです。てんかんという持病のある本人や、そのご家族、医師など、みんながひとつになって楽しい時間を作り、笑顔になれるグループです。

フレンズの **仲間** を紹介します♪

フレンズは鳥取県のほかにも仲間がいて、1年に1回会場になる県を決めて、旅行がてらみんなが集まり、情報の交換などしてコミュニケーションをとっています。何年かに一度は鳥取会場としています。これまで大阪、兵庫、神奈川から参加がありました。群馬、広島、東京にも仲間がいます。

フレンズの **活動** はこんな感じです

フレンズの活動は、主に本人たちの集まりで、月1回集まっていろいろな話をしています。数カ月に1回はボーリング大会や食事会など、メンバーで話し合ってやりたいことを決めて活動し、みんなで楽しんでいます。

フレンズで **友達** を作りませんか？

もし、てんかんで悩みがあるかた、同じ仲間が欲しいかた、親として「てんかん」のことを学びたいかた、おられましたら、私たちと一緒に素敵な笑顔をつくりませんか？鳥取県外にお友達をつくりませんか？

ぜひ、フレンズの山根までご連絡ください。



この文章を  
読んでくれているあなた。  
私たちと一緒に  
活動してみませんか？  
あなたの笑顔も  
私たちフレンズにも  
分けてくれませんか？

# な かよしグループです。

フレンズは、当事者、その方のお母さん、社会福祉士、そして、県立精神保健福祉センターの植田先生たちと力を合わせ、活動している、自助グループです。興味のある方は、見学に来てみてください。

仲間になりた  
い方  
この指と一ま  
れ！



青い空、青い海、らくだ、みんなの笑顔と、記念に。らくだも一緒に、はい、ポーズ！



3月26日はパープルデー



県外フレンズの交流会♪

みんなといろいろな情報交換を行い、コミュニケーションがとれる楽しい時間です♪



体験談の発表者と、それに合わせパソコンの操作をする植田先生です。



毎年、講演会を開催しています！

設立 平成20年4月

会員数 県内16名、県外16名(平成29年8月現在)

目的 当時は、鳥取市にはてんかんの活動グループがなく、仲間を見つける手段がありませんでした。そこで、仲間と力を合せこの社会から偏見を無くし、てんかんの理解を深めていくため、フレンズを設立しました。ハンディがあっても、明るく前向きに、楽しい生活が送れるよう、ピアサポートしていきたいと思ひます。

主な活動 月に1度は集まり、部会、勉強会などを行っています。レクリエーションも、ボーリング大会、食事会などみんなで話し合って決めています。年に1回講演会や県外フレンズの交流会を行って、情報交換を行っています。わきあいあいと、楽しい時間を過ごしています。