

鳥取 家族会だより

[発行者]

鳥取県精神障害者家族会連合会
〒680-0901 鳥取市江津 318-1
鳥取県立精神保健福祉センター内
TEL (0857)21-3031
FAX (0857)21-3034

令和4年度 みんなねっと総会報告

鳥取県精神障害者家族会連合会 会長 田淵眞司

去る6月15日にみんなねっと総会がオンラインで開催されました。

岡田理事長のあいさつに続き以下の議題の協議・報告がされました。

R3事業・活動報告並びに収支決算、R4事業計画並びに予算については、ほぼ全会一致で承認されました。

R3活動報告では、主にWEBの積極的な活用で法人運営の安定化や事業の充実を図ったこと、「みんなねっと精神科医療への提言」をまとめ広く訴えていく活動、賛助会員拡大の推進、交通運賃割引制度実現への働きかけなどが報告されました。

また、R4事業計画では下記の重点課題が示されました。

- ・精神保健医療福祉諸政策の改革を見据えた「みんなねっと提言(略称)」の発表
- ・オンラインシステムの構築と積極的な活用
- ・法人の持続運営にむけた賛助会員(とりわけWEB賛助会員)の拡大推進
- ・多様な立場の家族との連携活動の充実(当会事業への積極的な登用)
- ・各ブロックや都道府県連合会とみんなねっとの交流・連携強化
- ・交通運賃割引制度実現への働きかけ
- ・新役員体制の確立(改選)

さらに、法人会員規程の改正についての協議もされました。これまでみんなねっとへの納入金は、正会員会費(20,000円)と全国大会の負担金(40,000~80,000円、金額の設定は連合会の規模による)でしたが、2023年度からそれらを統合して正会員会費として一律 60,000 円にするという提案がされ、賛成多数で承認になりました。しかし保留の意見も少なからずあったため今後も継続して検討していくことになりました。

今回の総会では、次期役員選出も行なわれ、理事長に岡田久美子氏が再任されました。

その他、各連合会から以下のような組織運営の厳しい状況や現状に合わせた家族会の在り方を再考する必要性などが次々と伝えられました。

- ・会員は半減していて、もう家族だけでは難しいので、支援者、理解者、事業所などと連携して組織再編し、名称も「家族会連合会」から「福社会連合会」にした。
- ・みんなねっとサロンの利用、賛助会員のネット会員制導入などのWEB活用。
- ・平日活動出来る会員がいない。WEBを活用して働く世代に働きかける。
- ・多くの悩んでいる家族の存在が伝わっていない。
- ・家族会を支えてきた先人の努力を無駄にしない。行政の力を借りて支援を得たい。
- ・役員の不足。高齢化が進んでいる。社会的資源を利用して多くの人を巻き込む活動が必要である。
- ・みんなねっとに旗振り役になってほしい。

議題協議の後、交通運賃割引推進プロジェクトの活動報告があり、運動が思うように進まない現状の中でも差別解消法の合理的配慮を強く推し出す姿勢を強調していくとのことでした。また、精神障がい者への割引制度の適用を決定した近畿日本鉄道(株)に、さらに「100km以下の割引に対する介護者同伴の条件を廃止して単独での利用者も割引対象にする」旨の要望をした、との報告もあり、再度交渉に臨むとのことでした。

今年度も、引き続き「みんなねっと」と連携しながら家族会活動の充実に向けてまいります。

こころの健康を守るために…

～若者向け精神疾患早期発見啓発活動について～

鳥取県家連では、平成21年度から若者向け精神疾患早期発見啓発活動の一環として「若者向け精神疾患早期発見啓発リーフレット」の発行を行なっています。このリーフレットは、思春期世代とその周囲の人が心の健康への関心を高めることで、精神的に不安定になりやすいこの年代の“こころのSOS”に早く気付くきっかけとしてもらうことを目的に作成しました。

そして、1年に1度このリーフレットを県内の各高等学校等にお送りし、生徒さん達の相談などにご活用いただいております。いつもこの活動にご理解ご協力をいただいている関係各位にこの場を借りて御礼申し上げます。

また昨年度は、従来のリーフレットの内容をさらに抵抗感なく伝わりやすくするために表現や言葉を身近なものにした改訂版「若者向け精神疾患早期発見啓発リーフレット2」を作成しました。この改訂版は学校の先生方からも内容がわかりやすくなったと概ね好評で、これからも学校現場で精神疾患の発症予防ツールとして有効にご活用いただけるのではないかと期待しています。

私たち精神障がい者家族会は、一人でも多くの若者が心の健康について関心を持ち、心身共に健康に暮らしていくことの大切さに気づいてくれることを願っています。このリーフレットがそのきっかけになれば幸いです。

若者向け精神疾患早期発見啓発リーフレット2

気づいてますか？ あなたのこころのSOS

10～20歳代は、精神的に不安定になりやすい時期です。いつもと違う感じが長く続いたりしていませんか？



こんなことが続いたら、こころのSOSのサインかも？

こころのサイン

集中できない

気分が落ち込んでやる気が出ない

不安や緊張でイライラしたり怒りっぽくなる

好きだった事が楽しくない

自分には価値が無いと考える

気分が沈んで悲しくなる

疲れやすく身体がだるい

食欲が無くなる

からだのサイン

寝ても疲れが取れない感じがする

頭が痛いお腹が痛い

眠れない眠りが浅い

このような体験の一つ一つは、生活の変化や日常のストレスで誰にでも起こる可能性があります。でも、長く続いたらいろいろなひとりで悩まないで…。「しんどい…」こんな一言でもいいんです。あなたのこころのSOSを身近な誰かに伝えてみましょう。



「若者向け精神疾患早期発見啓発リーフレット2」表面 (A4 両面カラー)

【編集・発行】鳥取県精神障害者家族会連合会

【監修】鳥取県立精神保健福祉センター

文責：鳥取県家連事務局 岡嶋千佳

講演会のお知らせ

詳細は4面に記載

令和4年度 精神障がい福祉研修会

「心の健康を守る力を育てる～メンタルヘルスリテラシー教育のすすめ～」

講師：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
地域精神保健・法制度研究部 研究員 小塩靖崇さん

鳥取県家連では、11月5日に米子市で上記の講演会を開催します。講師は教育学博士の小塩靖崇先生です。「メンタルヘルスリテラシー教育」とは、こころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分のこころの不調に気づいてまわりの大人や友達さらに専門相談機関などに相談したりできる力をつけていくことをめざす教育のことです。

今年度から高校の保健体育で「精神疾患の予防と回復」が本格実施となったのを機に、メンタルヘルスリテラシー教育をもっと社会に推進させるために本研修会を開催します。

皆さん、ぜひご参加ください。

事業所紹介



一般社団法人 TIES

就労継続支援 A 型事業所 菜野人創造所 team veg

平成 26 年 3 月に一般社団法人 TIES を設立
県中部では、初となる農業主体の
雇用型事業所としてスタートしました。
定員 20 名の就労継続支援 A 型事業所
(菜野人創造所 team veg)を開設し、
篤農家である齋尾農園より農作業を受託、
日々農作業に取り組んでいます。

主な栽培野菜として、とまと、ブロッコリー、
白ネギですがその他にも大根、さつまいも、
里芋、落花生など季節ごとの作物を育て、収穫、出荷を行います。



東伯郡北栄町

※利用される方一人一人に適した作業を共に探し、毎日自分に合った作業に取り組んでいける環境づくり。
※利用される方同士、また支援員との関係性やつながりを大切にしていく。
※毎日が楽しく、笑顔あふれる職場づくり。

"これらを心がけ、暑さ寒さの厳しさに体を鍛えつつ、四季折々の自然を感じながら日々就労に向かっています。"

また畑での作業のみではなく、加工品の製造も請負っており、ドライトマト・干し芋・切干大根や乾燥ネギ・漬物等の加工を行うことで、作業の幅も広げより個々に合わせた作業を行っていただけるよう工夫しています。

職員・従業員一同、安全でおいしい野菜が皆さんのもとに届いてほしいと願いながら野菜作りに取り組んでいます。

スーパーや直売所で齋尾農園の野菜加工品を見かけたらぜひご賞味ください。

一般社団法人 TIES

菜野人創造所 team veg 代表理事 齋尾 達城



赤く実ったフルーツトマト



作業場所となるハウス周辺の景色

お知らせ

☆精神障がい者福祉研修会

日時:令和4年11月5日(土) 13:30~16:00(13:00 受付開始)

場所:鳥取県立米子産業体育館 中会議室 3

内容:演題「こころの健康を守る力を育てる ~メンタルヘルスリテラシー教育のすすめ~」

講師 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部

研究員 小塩靖崇さん[博士(教育学)]

参加費:無料

申込み:各機関にお送りする参加申込書をご利用いただくか、県家連事務局にご連絡ください。

その他:当日、体調不良の方は参加をお控えください。

・ご来場時、健康チェックシート記入にご協力ください。また、参加者把握のため皆さんに緊急連絡先を伺いますので併せてご協力ください。

*その他お問い合わせは鳥取県家連事務局をお願いします。

☆賛助会員募集~鳥取県家連の活動をご支援ください~

平素は県家連の活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。当会は、一般の方にも賛助会員としてご支援いただき活動の大きな力とさせていただきます。

つきましては、引き続き多くの方に賛助会員としてご入会いただき、当会の活動を支えていただきたくお願い申し上げます。賛助会員の方にはご希望により年に4回発行の本紙をお送りします。

入会申込書は鳥取県家連事務局にご送付ください。

申込みは随時受け付けておりますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

賛助会費(年会費)

個人会員:一口500円



1人で悩まず
お電話ください。

精神障がい者家族相談ダイヤル

相談専用ダイヤル

090-3880-3498

毎月第1・第3木曜日
13:00~16:00

★令和4年12月までの実施日★

10/6・20 11/3・17
12/1・15

- ・相談は無料です。(通話料は別途かかります。)
- ・秘密は固く守ります。
- ・相談は匿名でもお受けします。



次号に掲載する地域情報をお寄せください。

鳥取県内の各地域で開催する精神保健福祉に関する講演会・研修会・福祉イベントや、単位家族会・各事業所・作業所からのお知らせなどの情報をお寄せください。

なお、紙面に限りがございますので、お寄せいただいた情報がすべて掲載できない場合もあります。ご了承ください。詳しくは下記の鳥取県家連事務局までご連絡ください。

令和5年1月~3月開催の

講演会・研修会・福祉イベント...

皆さんからの情報をお待ちしています。



☆「鳥取家族会だより」に対するご意見ご要望や精神保健福祉の情報など下記までお寄せください。家族会に関するお問い合わせもどうぞお気軽に！

鳥取県精神障害者家族会連合会事務局

〒680-0901 鳥取市江津318-1

鳥取県立精神保健福祉センター内

Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034

編集後記

この夏、義父に協力してもらいながら家庭菜園に初挑戦していた私ですが、嬉しいことに家では食べきれず親戚にどんどん配っても余るほどの豊作でした。

収穫に追われて忙しい日々でしたが、自分で世話した野菜の味はやっぱり格別で、コロナ禍で新しい趣味が見つかった夏でした。

事務局 岡嶋