

# いるから通信

発行所 旭川市大町 2 条 15 丁目 92 番地の 16

相川記念病院患者家族会事務所 0166-51-3421

例年になく残暑厳しい毎日でも少し落ち着き、肌寒い季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。

旭川市では今年で 3 回目となる「食べマルシェ」が開催されましたが、皆様は行きましたか？市内の障がい者の作業所（就労支援事業所）の出店もいくつかあり、今年も大盛況だったようです。当院に通院されている方も多くの方が足を運んで楽しんでいたようです。

先日デイケアでは収穫祭が行われました。今年一年、患者様が手をかけ育てた収穫物をメインにジンギスカンを堪能したようです。

また今月号のいるからが皆様の手もとに届く頃には、デイケアでミニ運動会も開催されたことと思います。参加された方々の活躍ぶりはどうだったでしょうか？

## 行事案内

10月の家族会は当院のグループホーム（志恩寮）の見学です。当院のグループホームは高齢者向けの施設と異なり、介護保険ではなく自立支援法の障害福祉サービスを利用しての入所となります。精神障害を持った方が入所対象で自立に向けた訓練の場となります。

今回は男子寮の第一志恩寮と女子寮の第二志恩寮を見学し、寮の管理人から概要について説明をしていただきます。その後、病院の会議室にて入寮中の方への質問タイムなどを予定しています。普段はなかなか寮の中を見学することは少ないので、この機会に是非参加されてみてはいかがでしょうか。

日時	平成 24 年 10 月 5 日（金）13：30～15：00
集合場所	相川記念病院 会議室
テーマ	「グループ・ホーム見学 志恩寮管理人・入寮者の はなしを聞こう！！」
管理人	座間 幸子氏

11月の家族会はデイケア宇多俣見学とデイケアスタッフ・メンバーとの茶話会を企画しています。デイケアを見学する機会は滅多にないことと思いますので、ぜひご参加下さい。また、茶話会ではこの機会にみなさんとの交流を深めたいと思っています。皆様の参加お待ちしております。

日時 平成24年11月2日(金) 13:30~15:00  
集合場所 相川記念病院会議室  
テーマ 「デイケア宇多俣見学、デイケアスタッフ・メンバーと茶話会」  
デイケアスタッフ 田中 航氏(心理士)

## 行事報告

Check!

9月7日(金)18時から、当院第2会議室にて中條院長が講師となり「メンタルヘルスについて」をテーマに勉強会を行いました。ストレス状態とは、こういった要因により引き起こされるのか、ストレス状態における生活への影響、思考への影響、関連する疾患、対処法についてなど精神疾患を抱える当事者に限定されない内容で、出席者自身の状態を振り返り把握する良い機会となりました。また、精神疾患とは診断されない気分の落ち込みと「うつ病」との違い、「うつ病」でも従来のものと「新型うつ」と呼ばれる非定型うつ病とに分類され、周囲による対応法も微妙に違ってくるということを学びました。こういった知識は精神疾患を抱える当事者をサポートするために必要なだけでなく、自身の「こころの健康維持」のためにもとても重要なものです。今回のポイントを忘れず、時折自身に意識を向け、メンテナンスに役立てていただければ、と思います。

## 編集後記

今月の「いるから」では10月と11月の家族会の行事案内をあわせて掲載させていただきました。

「いるから」についてのご意見・ご感想などありましたら家族会事務局までご連絡下さい。今後とも家族会および「いるから」をよろしく願いいたします。

次回のいるから発送は11月24日を予定しております。

【家族会事務局担当 横山・高畠・五所】