

下野市 メンタルヘルスボランティア 養成講座 ～知る・わかる・つながる～

ストレス社会の現代、心の病気は誰にでもなり得る病気です。では、心の病気とは、精神障がいとはいったい何なのでしょう？本講座は、病気を正しく理解し、地域で生活する精神障がい者に寄り添い、地域全体で支えあうことを目的としています。

講座内容(全4回)

- ① 「精神疾患ってなんだろう」(精神科医師による講話)
- ② 「当事者に学ぶ精神障がい」(当事者による体験談)
- ③ 「デイケア等の施設見学」
- ④ 「講座の振り返りと学びの共有」

対象者

市内在住の方であれば、どなたでも参加できます。心の病気について学びたい方、ご家族や友人等、身近に精神障がいをお持ちの方がいらっしゃる方、ぜひご参加ください。ただし、全4回の講座すべてに参加できる方を対象とさせていただきます。

参加費 無料

申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8900 FAX(32)8601

※ 会場・日時については裏面をご覧ください。

講座内容(全4回)

① 「精神疾患ってなんだろう」(精神科医師による講話)

7月 5日(木) 午後1:30~3:30 会場:ゆうゆう館 会議室

② 「当事者に学ぶ精神障がい」(当事者による体験談)

8月23日(木) 午後1:30~3:30 会場:ゆうゆう館 会議室

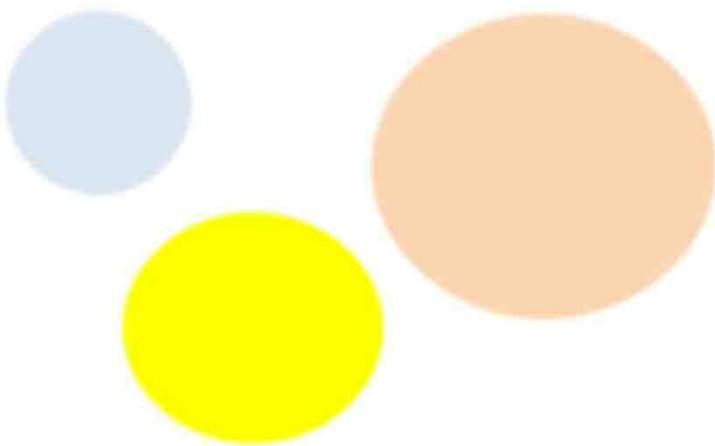
③ 「デイケア等の施設見学」

8月30日(木) 午後0:30~4:30 会場:ゆうゆう館

(ゆうゆう館に集合した後、バスで移動します。)

④ 「講座の振り返りと学びの共有」

9月13日(木) 午後1:30~3:30 会場:ゆうゆう館 会議室



障がい福祉瓦版

障がい福祉セミナーについて

市では今年度、『障がい福祉セミナー～そうだったのか、精神障がい～』を開催します。昨年度までは、メンタルヘルスボランティア養成講座という名称で開催し、合計82名の方が受講されました。多くの方から好評を頂きましたが、その一方で「名称から内容がイメージしにくい」、「興味はあるが、1クール4回のすべてに参加するために都合をつけるのが難しい」といったご意見もありました。

そこで今年度からは名称を変更し、1クール4回実施に変更はありませんが、どの回からでも参加することができるよう変更しました。

【精神障がいとは何か】

精神障がいとは法律や診断基準によって様々な定義があるのが実情です。わかりやすく表現するとすれば、精神疾患（統合失調症やうつ病など）により、継続的に日常生活や社会生活に制限を受けるものとされています。市でも精神障がいのある人は増加傾向にあり、今後もその傾向は継続していくものと考えられます。

精神疾患の症状は人それぞれですが、はた目には見えにくく、他人から理解してもらいにくいという側面があります。そのため、「怠けている」、「何を考えているかわからない」、「つき合いづらい」などの印象をもたれる場合もあります。その人にしかわからない辛さがあるということを、周囲の人たちが正しく理解して、過ごしやすい環境をつくるのが大切です。

【障がい福祉セミナーの内容】

1クール4回のセミナーは、各回ごとにテーマが設けられています。第1回は、精神科医による講話から精神障がい、精神疾患について学びます。また、参加者から質問を募り、それをテーマに精神科医によるトークショーを実施する予定です。

第2回は、精神障がいの当事者によるトークショーを実施します。精神障がいの当事者だからこそ、語れる言葉がそこにはあります。その一言一言に触れ、当事者の想いから学びを深めます。トークショーの前と後で精神障がい者のイメージの変化を体感することができます。

第3回は、精神科病院の見学を行う予定です。精神科病院の役割や機能、現場の状況について、精神科病院のスタッフから講話を受け、精神科医療の実際を学びます。

第4回は、精神障がい者を取り巻く市の現状を踏まえ、参加者全員でこれからの下野市について意見交換をします。精神障がい者にも優しい街とはどんな街なのかについて考えを深めていきます。

【障がい福祉セミナーの目的】

セミナーの目的は精神障がいについての正しい理解を広げていきたいというところにあります。見方を変えれば、精神障がいについて誤った理解をされてしまうことも少なくないということです。その背景としては、精神障がいについて学ぶ機会が少ないことや精神障がいメディアで取り上げられる際、その情報に偏りがあり、それが精神障がいのイメージに直結してしまっていることが考えられます。

昨年度まで開催していたメンタルヘルスボランティア養成講座の中で、精神障がいのイメージについて話し合った際にも、「変わった人」、「変なことを言う」、「暴れると怖い」といった意見が聞かれました。しかし、講座終了後の意見交換では「実際に話をしてみると普通の人だった」、「思っていたイメージと違って驚いた」、「講座に参加したことで、精神障がいのイメージが変わった」、「正しい情報を伝えていくことが今後も必要だと思う」といった感想をいただきました。これらの意見からも、限られた情報が、精神障がいのイメージを形作っているという現状がわかります。正しい情報を得る機会や体験をする機会が増えれば、そのイメージも修正されていくということです。

参加者の意見がこれからの街づくりに繋がる素敵な企画です。

セミナーのサブタイトルは「あなたの学びが地域をつくる」です。

セミナーに参加し、学びを得ることがこれからの下野市をつくっていきますので、皆様の参加を心よりお待ちしております。

セミナーについては、広報紙7月号に募集要項を掲載しますので、参加をご希望の方は確認のうえお申し込みください。

■問い合わせ先

市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

