



## 第六歩 メンタルヘルスポランティア養成講座

ボランティア？

(ゆ) 見たわよ見たわよお。

(毛) 何ですか唐突に。

(ゆ) 知らん顔したって無駄よ。わたしはしっかりこの目で見たんだから！！

(鈴) 何を見たって言うんですか？

(ゆ) まだシラを切るつもり!! だったら教えてあげるわ。この前お風呂に入りゆうゆう館に行ったら、あなたたち何やら面白そうなことやっていたわねえ。

(毛) はて？

(ゆ) んもお、とぼけちゃって!! 数名の紳士淑女と一緒に楽しそうにしていたじゃない。

(鈴) あ。もしかして毛呂さん

(ゆ) あらやだ。そんなに前からやっていたのね。私としたことが見逃していたわ。でもちょっと待って。これってボランティア養成講座でしょ? ってことはこの講座を受講する人はボランティア活動を目的にしている人なのかしら？

(毛) 講座の名称を見るとそう思うかもね。でも、目指すところとしては精神疾患や精神障がい を正しく理解してくれる人を一人でも多く増やしていきたいということなんだ。

### 精神障がいのイメージ

(ゆ) 正しく？

(毛) ねえ、ゆうぼん。精神障がいと聞いてどんなイメージ？

(ゆ) え? 突然なに？

(鈴) 正直な意見を聞かせてよ？

(ゆ) そうね、正直よくわからないっていうのが本音。自分と

アレじゃないですか?メンタルヘルスポランティア養成講座のことじゃ。

(毛) ああ～。え、ゆうぼん見たてたの？

(ゆ) ええ!このつぶらな目でパッチリとね。パッチリじゃないわよ、パッチリとよ!で、何なのかしら?メンタルヘルスポランティア養成講座っていうのは?

(鈴) 正式名称は「下野市メンタルヘルスポランティア養成講座」っていうんだ。

(毛) 精神疾患や精神障がいについて学ぶ講座で1クール全4回で構成されていて、年間2クール実施しているんだ。

(ゆ) どんな内容なのかしら?

(鈴) 精神科の医師から精神疾患についての講話があったり、

は関係のない世界のような。

(毛) そっか。こんな話知ってるかな?心理学的にいうと人は(妖精も)わからない、知らないことに対しては不安や恐怖を感じるらしいよ。だからメンタルヘルスポランティア養成講座では市民の「わからない」を「ちょっとわかる」にしたいんだ。

(鈴) 実際、講座を受けることで精神障がいに対するイメージにも変化があるみたいだね。講座を受ける前は「おかしなことを考えている人」、「精神をコントロールできない人」、「怖い」等の意見が出ていたけど、受講後は「普通の人と変わらなかった」、「気難しく考えすぎていた」、「精神障がいについて正しい理解をしてもらいたい」といった意見が聞かれたよ。

(ゆ) テレビやインターネットで色々な情報があるからそれに

精神障がいの当事者と実際に交流することで理解を深めたり、市内にある施設を見学に行ったり。

(毛) 講座を通して感じたことや考えたことを振り返る機会もあるんだ。

(ゆ) 興味あるけど、なんだか難しそうだわ。

(毛) 大丈夫。全く知識がない人でも安心して参加できるように内容も工夫しているんだ。

(鈴) 精神疾患や精神障がいって何だろう、そんな素朴な疑問をもって参加する人もいるよ。

(ゆ) ん?もしかして以前からやっていることなの?

(毛) 一昨年から実施していて、これまで59人(平成30年8月23日現在)の方が参加をしているね。

振り回されてしまっているのかも。やっぱり百聞は一見にしかずよね!早速申し込んじゃうんだから!

(毛) 待ってるよ!申し込みの詳細はこの広報紙の42ページをご参照あれ!!

掲載内容、記事へのご感想をお待ちしています。

障がい福祉に関する現状などを掲載していきます。皆様より、掲載して欲しい内容がありましたら取り入れたいと思いますので、当センターまでご連絡ください

