

# 令和4年度 明石市地域自立支援協議会 くらし部会 レポート Vol.46 令和4年11月15日

発行元：明石市地域自立支援協議会 くらし部会事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎1丁目5番13号（明石市立総合福祉センター1階）

電話番号：078-924-9155 ファクシミリ：078-924-9134

【意見投稿用アドレス】 [akashi\\_jiritsushien@yahoo.co.jp](mailto:akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp)

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています。

10月29日に大久保小学校地区社会福祉協議会にて実施した、精神障がいに関する福祉学習「一から学ぶところの病～自分や大切な人のために～」について報告します。

この活動は、昨年度、兵庫県立大学並びに兵庫大学の皆様のご協力を得て、精神障がいについて学ぶ教材を開発し、この度記念すべき第1回目を迎えたものです。当日は25名が参加されました。前半の講義はくらし部会委員の北代さん（関西青少年サナトリウム）が担当し、主な精神疾患に関する基礎的な知識を学んでいただきました。後半の講義・演習は兵庫県立大学看護学部の川田先生の進行と学生の皆様のサポートにより、ストレスとのつきあい方や大切な人との助け合いについて、グループトークを中心に進めていただきました。参加者は講義に熱心に耳を傾け、活発な意見交換をされていました。また、「SOSを出している人に、少しでも早く気づいてあげられるようにしたい」、「この病になる方の割合が高いことに驚いた」、「自分のストレス解消法を知っておくことが大切だと思った」、「みんなで話し合うことが出来て有意義だった」、「相手の気持ちを考えて対話することが大切だと思った」などの感想をお聞きし、それぞれに自分や身近な人のメンタルヘルスについて考える機会になったのではないかと思います。プロジェクトメンバー一同、無事に第1回目を終えることができ、大変嬉しく思うと同時に、今回の実施で気づいたことを踏まえ、さらに良い内容にしていきたいと思っています。

## 当日の様子

