

保健福祉フォーラムを開催

2月19日、「すぐそばにある危険 やめられない…これって依存症なの?」というテーマで、保健福祉フォーラムを行いました。

講師には、北星学園大学社会福祉学部教授田辺等氏をお招きして「ギャンブル・スマホ依存」について実際の事例や事件、調査結果を交えながら講演をしていただきました。

私たちの脳の中では楽しいことや嬉しいことがあると、脳内でドーパミン（幸せホルモン）が放出され、快感や幸せな気持ちになります。これを脳の報酬系といいます。ギャンブル依存になると「報酬系」のシステムがパチンコやパチスロで勝つことのみで反応し、生活に満足感や楽しみを得られなくなるそうです。そのため満足感を求めてギャンブルにのめり込むことになり、依存から回復するのは大変難しいということがわかりました。

また最近ではスマホやPCで様々なゲームが簡単にできるようになりました。そのため、日常生活がゲーム中心になり仕事や勉強に大きな影響を及ぼすことがみられています。これは世界的にも問題視され、WHOではGaming disorder（ゲーム障害）という名で知られ、次版ICD-11では「有害なゲーム使用」が新しく定義されるそうです。

「スマホ依存」の定義はまだ明確になっていませんが、SNS利用者が低年齢化しており、脳の発育に問題を起こして子どもの学力の低下を招くというお話もあり、大変驚きました。

現在、北海道ではカジノを含む統合型リゾート（IR）の誘致に向けた取り組みを進めていこうとしていますが、今回の講演を聞き、依存症対策について関心を持つことの必要性を感じました。



～講演を聴いて～

私はパチンコやパチスロにハマった経験があり、講演を楽しみにしていました。講演では、人間がギャンブル依存の状態にある時、身体の中でどのような事が起こっているのかという話がとても興味深かったです。

ギャンブル、アルコール、そしてスマホ、いろいろな依存があるけれど、依存状態からのリカバリーには自助グループの存在が大事であることもわかりました。いかなる分野においてもリカバリーに必要な要素として仲間が存在が重要視されるのは同じなんだと改めて認識できた貴重な機会となりました。



地域活動支援センターサテライト「憩いの場」



♪春風にのって♪温泉ツアー

今年は雪解けがすすみ、春の訪れも早く感じます。そんな中滝川ふれあいの里へ 20 名の仲間に向かってきました。早速温泉に入る人、館内を見て歩きおしゃべりを楽しむ人、それぞれゆっくり過ごしました。

お昼は美味しいお膳を囲み、お風呂上がりのビールは格別だったのではないのでしょうか。みんなの得意なカラオケを楽しみながら心も身体も温まる 1 日でした。



自分は、温泉に行ったのは 16 年ぶりです。病院に入院して 16 年間入らなかったため、体がびっくりして、出てからは身体がほかほかして、半分以上ふらふらしました。目があまり見えなくて、もしサウナに 5 分間くらい入ったら気がおかしくなり倒れたかもしれないです。ポボロで行ったから、何でもなかったけど、自分で行っていたらちゃんとできなかったと思います。もし、今度自分で行ったら、入浴はできてちゃんと行って帰ってこれるか自信がありません。(開)

新年交流会

1/21、サテライトで新年交流会鍋パーティーを行いました。

当日は、カレー鍋、ミルフィーユ鍋、寄せ鍋を食べました。個人的には、カレー鍋がおいしかったです。その後、おみくじがあって、ぼくは、大吉で、お米をもらってとてもうれしかったです。

食後は、カラオケをして、高得点を出した人がたくさんいて、すごいなと思いました。

来年も、みんなで協力してたのしい時間を過ごしたいと思います。(佐藤)

ゆめぴりかをゲット(▽)!



雪中運動会

風食には豚汁で身体をあたため、準備運動をして、いよいよ競技開始です。パン食い競走、綱引き、ソリリレー、パークゴルフ的であて、玉ひろいの 5 種目行ないました。綱引きで圧倒的な強さを見せつけたり、雪上を軽やかに疾走したりと、寒さに負けず、子どもの頃のようにはしゃいだ一日でした!



今回の雪中運動会は高校以来(約 30 年ぶり)に冬の運動会体験をしたことをよかったですと思います。

自分にとってはほどよい疲れがありました。今回の体験によって冬の運動不足の問題を考えさせられたイベントでした。ありがとうございました。(柳沼)



将棋仲間、お待ちしております

初心者からベテランまで将棋好きな人が集まり、将棋サークルが始まりました。

サテライトを利用している人だけではなく、地域の方々にも参加してもらえる機会を作っています。将棋に関心のある人であれば、みなさん歓迎します。

また、私たちが施設などを訪問して一緒に将棋をすることもしていきたいと考えています。

**将棋好きなみなさん
お待ちしております!**

「将棋をやりたい!」「将棋に興味がある、方であれば、
招待、体験問わず、みなさん歓迎します。
初心者の方も気軽にどうぞ!」

日時 3月25日(月)13:00~14:30
場所 地域活動支援センターサテライト
※参加費は、随時変更の可能性があります。

<申し込み・問い合わせ>
TEL: 055-551-3101
FAX: 055-551-3101
E-MAIL: satelite@satelite.or.jp

精神障がい者地域生活支援事業

地域生活移行支援協議会を開催

1月29日、砂川市地域交流センターゆうで、第3回精神障がい者地域生活移行支援協議会を行いました。社会福祉法人札幌緑化会 松泉グループ 総合施設長 光増昌久氏を講師に迎え、「相談支援における障がいの権利擁護と虐待防止」について講義をしていただきました。

虐待には、暴力などの身体的なものだけでなく、必要な育児・支援の放棄や、金銭搾取などの経済的虐待、暴言や侮辱・無視などの心理的虐待がある。虐待が起きる背景には支援者の人権意識の低さがあり、防止には支援者が人権擁護の意識を持ち、専門性など資質の向上にと努める必要があると話されました。

また、「利用者との信頼関係の過信や錯覚は適切な支援を見誤る原因になり、不適切な支援は既に虐待のグレーゾーンに入っている。」との言葉には支援者として襟を正さなくてはと強く思いました。

支援してあげているという意識から上下関係が生まれてはいないか。いつもしている程度で十分という意識から支援がマンネリ化してはいないか。逆に積極的になり過ぎて相手の個人的な領域まで踏み込んでいないか。相手の言葉に不用意に軽口や冗談で返し傷つけてはいないか。支援者としての姿勢を見つめ直す良い機会となりました。



集まれ!

統失仲間、うつ・そううつ仲間

自分の病や困りごとを語ると、新しい情報が得られたり、互いに共有ができ、ストレスを発散することもあります。今回、同じ病気になった人たちだけで語る会を開催しました。2月28日に「統失仲間あつまれ!」3月13日は「気分障害の仲間あつまれ!」と呼びかけました。

当日は、それぞれ、4~6人の人たちが参加をして、病気になったときの困惑した気持ち、こんな苦しみは自分だけだと思っていたこと、誰にも分からないと話をしなかったことなどを、初めは誰から話すのか・・・と互いの顔を見ながらぼつぼつと語りました。

90分のグループワークが終わるころは、少し打ち解け、グループが終わった後のフリータイムは、とてもリラックスした時間でした。この時間が一番良かったかな(*^-^*)

同じ病名でも、抱える苦勞は様々です。それでも、同じ病気だからこそ言える話もあり「わかる、わかる」と共感を深めることもできます。

4月以降も時々、「仲間あつまれ!」を行います。お茶とお菓子もあります。ぜひおいでください。

↓このポスターが目印です
語りましょう!!

同じ病気をもつ仲間が集まるというのは初めての試みで、いつもと違った人と話をしたいと思い参加した。病気の始まりは、みんな同じ悩みをもち、苦勞して生きている。つらいのは自分だけじゃないと感じた。また、この仲間でも話し合いたい。(吉井)

不安や自分の病気について話し合っているうちに、みんなの悩みや境遇を共有でき、心が救われた感じでした。当事者研究では口にできないことも安心して話すことができました。また、自分の体験を話すことで、相手が少しでも気持ちが楽になればいいと思います。(Y. T)



ピアサポーター活動を紹介します



今回は…

馬場悟さん

心の病気になった あなたとわたしの交流会 カフェ「となりのぽぽろ」開店！

カフェ「となりのぽぽろ」は、心の病で入院や通院をしている人たちが自由な時間を過ごしてくつろぎ、安心することをモットーに開催しました。一緒にお話をしたり、遊んだり、ただ居るだけでもいいところです。

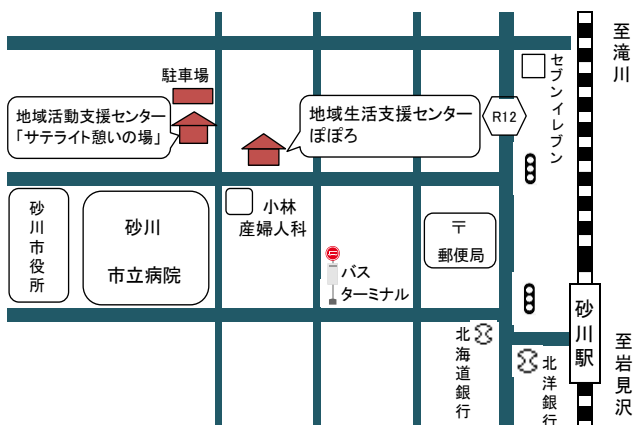
2月8日、砂川市立病院で初めての交流会を開催しました。カフェのメニューは「ほっとする時間」です。時間になると、少しずつ人が集まってきました。14時30分から1時間程度、コーヒーやお茶を飲んだりお菓子を食べながら自由に時間を過ごしました。好きな飲み物を選んで自由に席に着いて、話しをする人もいれば、くつろいでいる人もいます。入院生活の話をしたり、世間話で笑い合ったり「この飲み物はおいしい！」「今度いつやるの？」「次も来るわ！」など言い合って、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

3月も同じ場所・時間帯で2回目の交流会をしました。

今年私たちの体験談を綴った

「こころの病気になったわたしからあなたへ～わたしもあなたと同じです～」というパンフレットについて話しをしている人もいました。今回も参加した人たちと一緒に楽しい時間を過ごしました。

これからもカフェ「となりのぽぽろ」を続けていきたいです。



○地域生活支援センターぽぽろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3

電話：0125-55-3101（8：45～17：45）

○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20

電話：0125-54-1651（9：30～15：30）