

地域のみなさまとともに

第7号 平成27年10月

# かけはし



## 木下大 サーカス



5月終わりにバーベキューをしました。最初は量が少なく感じたけれども焼きそばやおにぎりが後から出てきたので丁度よかったです。外で食べたので尚更美味しく感じました。 T.N



## ボクの詩

川のせせらぎ 虫の啼く声  
昨日までの日々がまるで  
小川の流れのように  
過去の事になるような  
歌を歌い続けたい  
そんな日々を 幸せと呼べたらなら

J.F

# 私たちの活動紹介

この前、木下大サーカスへ行ってきました。トラやキリンやシマウマなどの貴重な芸が見られて良かったです。

T.

## バーベキュー大会



## 新職員紹介 ♪

このたび、4月より地域活動支援センターたかまつに働くことになりました、北山です。初めての事ばかりなのですが、利用者の皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願ひします。

北山雄太



## 喫茶

さぼり  
茶房里



高松病院の中で喫茶店・茶房里(さぼり)を営業しています。社会に出るための訓練の一環として利用者の皆さんと職員が一緒に働いています。

## 野鳥

ヒヨドリです。木の実を食べようとしている所でしょうか…。津幡、森林公園にて。 森林太郎



## 私のこと

私の仕事は掃除の仕事を2か所と喫茶の仕事をしています。自分に合っている仕事を思って働いています。でも、本当はもっとしたい仕事があるのです。それは、大きなショッピングセンターの中で買い物カートを整頓したり、リサイクル回収のペットボトルや発泡スチロールの回収の仕事がしたいのです。もしも、チャンスがあったら、そこで働きたいです。

ひろ

## うつ病について～その③～

前回は、家族の接し方と対応の仕方について取り上げました。  
今回は、その続きです。

### ●薬をきちんと飲むのを確認しましょう

うつ病の人は真面目に薬を飲む人が多いですが、時には「もうこんな薬を飲むのは無意味だ」などの理由で、薬をやめてしまう人がいます。自己判断で服薬をやめてしまうと再発の危険があります。決められた通りに服薬することを家族として支えられたらいいですね。

### ●ゆっくり休める環境をつくりましょう

うつ病からの回復のためには、十分な休息を必要とします。家庭で休養する場合、家庭の中にトラブルがあったり、病気の理解がまちまちであったりすると、本人は体と心を休めることができません。家事など、することが山積みであるのに、休めと言われても無理があります。家族ができるだけ協力して負担を減らすように、安心して休める環境づくりが大切です。本人に対して、「休んでいいんだよ」ということを心から伝えてあげましょう。また、どうしても家庭で休めない場合は、費用はかかりますが入院することも一つの方法です。

●激励や無理に気分転換をすすめないようにしましょう

元気のない様子やふさぎこんだ様子を見ていると、つい「気持ちの問題よ、元気をだしましょう！」と激励したり、「たまには気分転換に植物園にでも行ってきたら」とすすめたい気持ちになります。しかしこれが逆に、本人には早く元気になれと責められているような気持ちになったりします。回復して体力について、本人自身が「気分転換に散歩でもしようかな」と言い出した時は賛成してあげましょう。

### ●意見をするより、話をよく聞きましょう

悲観的な話や消極的な態度に日々接していると、「どうしてそんな風に考えるのか、もっと違った見方をしたらどうなのか」「世の中そんな悪いことばかりでない」などと説教する人もいるでしょう。これもほとんど効果がないばかりでなく、本人を追い詰めてしまいます。好きこのんで悲観的になっているわけではなく、病気がそうさせてているのですから、家族としてはあまり気にせず、とりあえずよく聞いてあげることも必要です。

(参考資料: わたしたち家族からのメッセージーうつ病を正しく理解するためにー  
特定非営利活動法人全国精神保健福祉士会連合会)

※次回は、うつ病について～その④～

(家族の接し方と対応の仕方についての続き)



連絡先  
〒929-1214  
石川県かほく市内高松ヤ36番地  
地域活動支援センターたかまつ  
TEL (076)281-3505  
FAX (076)281-3180  
ホームページ  
<http://sirochidori.sakura.ne.jp>

編集後記  
第7号は秋らしい「かけはし」となりました。また、ホームページをリニューアルしましたので、ご覧下さい。ご意見等がありましたらお気軽に、ご連絡ください。