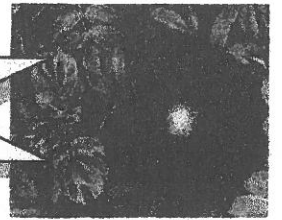




# ようこそ! 「はまなす」へ



KHJ親の会・北海道「はまなす」

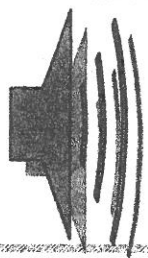
3・11東日本大震災・福島原発事故から3年が経ち、報道関係はさまざまな特集を組みました。復興への道を前向きに進んでいる方もたくさんいますが、今なお27万人の方々が仮設住宅等避難生活を送らざるを得ない状態であり、福島原発は収束どころか大量の放射能汚染水問題などの非常事態が続いたまです。このような状況なのに、首相が諸外国に原発のセールスを行ったり、国民の知る権利を奪いかねない特定秘密保護法を制定させたり等々、この国の未来に若者の未来に不安を感じているこの頃です。ともあれ、3・11を福島を忘れないで、できる支援を続けようと思っています。

2月の例会は学習会の予定でしたが、事情があり3月に延期しましたので、ひきこもり訪問診療も行っている札幌なかまの杜クリニック（精神科、心療内科、内科）の精神保健福祉士三浦由佳さんに参加していただき、取り組みの内容を話していただき、意見交換も行いました。当クリニックはひきこもり経験者や当事者スタッフもいて、デイケアやナイトケアもあり、通院し易いように十分に配慮しているとのことです。当事者や親の『困り感』相談を受け、クリニックに通えない人には医師が訪問診療を行い、その後、ひきこもり経験のある看護師が訪問看護につなぎ、現在は江別・恵庭・北広島・当別に行っているそうです。精神科は一般的に投薬量が多いようですが、当クリニックでは薬は最小限度にとどめ、対処能力を高めるよう配慮しているそうです。他の病院にかかっている場合は紹介状が必要ですが、『おためし受診』等もあるので気軽に相談してほしいと話していました。

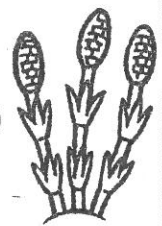
こころのリカバリー総合支援センター主催の市民公開講座「講演とシンポジウムー精神障害者スポーツー」に参加してきました。ソチ冬季五輪に続き、今月はパラリンピックが開催されましたが、パラリンピックでも精神障害者の競技種目はないそうです。精神障害者は体調によっては練習に参加できないこともあり、競技スポーツをするのは難しいと思われているようですが、石金病院の井上医師（精神科医）は、ご自身もサッカーをしてきたこともあり、治療のためではなく、患者自身が純粋にスポーツを楽しんでほしいと、フットサルのチームをつくり、普及活動を続けてきました。（続きは裏へ）

… 北郷 …

## 次 回 月 例 会 の ご 案 内



- ・ 日 時 : 平成26年4月26日(土曜日)午後1時30分～
- ・ 会 場 : 「リンケージプラザ」2階第3研修室(中央区北1西9)
- ・ 参加費 :
- ・ 若者が集う部屋「すなはま」 : 1階 活動室B (参加費: 無料)



☆4月以降の例会開催日→5月24日[リンケージプラザ]: 6月28日[リンケージプラザ]  
§「すなはま」の部屋 →5月24日[リンケージプラザ]: 6月28日[リンケージプラザ]

### ◆「はまなす」からのお知らせ

◎「「はまなす」無料相談会&おしゃべりタイム」

日時: 毎月第2土曜日PM1:00~4:00 4月は12日(土)です。  
場所: リンケージプラザ ボランティアセンター(中央区北1西9)活動室B

◎「はまなす」4月例会のお知らせ

4月例会は最初に「はまなす」の総会(活動報告、年間計画、会計報告、会計予算、役員改選)をさせていただきます。後はいつものグループワークとなります。

✽ <http://hokkaidou-hamanasu.com/>

練習から大会まで、プロのスポーツ組織の支援も得て、フットサルの普及活動が続ける中で、北海道・東北の混成チームが全国大会で優勝した映像を写しながら、結果的に病気からの回復や自立につながる要素がでてきたと話された。石金病院では、病院の庭で小学生がフットサルやサッカーの練習をしているので、精神障害者が普通の人だと理解してもらえるようになることで、精神障害者と健常者のバリアフリーにつながっていくと期待しているとも話された。

こころのリカバリー総合支援センター内でフットサルのチームをつくっている当事者も「良い汗を流して、体力もつくし、仲間との絆もつくれる、心のケアにもつながる」「自分が好きで楽しめれば、精神障害者であっても、どんなスポーツでもできるのでは」等の発言もありました。

スポーツは凄い！純粋にスポーツを楽しむことで得られるものがあると感じることができました。