

なりた

めんたるへるす

第29号（平成31年3月）

編集・発行

成田市精神保健福祉推進協議会  
〒286-8585 成田市花崎町 760  
成田市役所障がい者福祉課内

TEL：0476-20-1539

FAX：0476-24-2367

## 記事一覧

### 報告

- ◇ 成田 精神保健福祉セミナー（平成30年3月開催）
- ◇ 成田 精神保健福祉フォーラム（平成30年7月開催）
- ◇ メンタルヘルス講演会（平成30年10月開催）

### 成田市内の活動

- ◇ ピアサポートの活動
- ◇ 若者こころの集い
- ◇ 精神障害者家族会「なりた会」

～☆

## ～成田 精神保健福祉セミナー報告～

### テーマ「地域で支えるための精神保健福祉」

平成30年3月に成田市保健福祉館で「成田精神保健福祉セミナー」を開催しました。今回のセミナーでは、医療法人社団聖母会 成田地域生活支援センター 佐々木孝美 氏、医療法人社団 透光会ひだまり（多機能型事業所）所長 穎川一也 氏、NPO 法人成田・地域でともに歩む会 かたつむり 山田美江 氏の3事業所の方から事業の内容や、普段の支援について講演を頂きました。

質疑応答では、司会のあじさい工房 大島氏が講演者側と参加者側の掛け合いの中で、民生委員の方の不安や考え、講演の感想を聞かれていた。最近、高齢の親と障がいのある子との家族が課題となっており、家族全体を対象として支援を行っていかなくてはいけないことが増えていると話があがりました。民生委員の方からは、民生委員が高齢化していると不安が聞かれました。事業所と、民生委員や地域包括が一体となり、地域で支援を行うことが大切だと感じられた講演となりました。



## ～成田 精神保健福祉フォーラム報告～

テーマ「当事者との関わり～地域における支援の実際」

平成30年7月に成田市保健福祉館で「成田精神保健福祉フォーラム」を開催しました。今回のフォーラムでは、社会福祉法人福祉楽団 栗源協働支援センター施設長 山根正敬 氏、NPO法人ワーカーズコレクティブ風車 共同代表 下村小夜子 氏から、事業所の内容や活動を通しての当事者とのかかわりについて講演をいただきました。



山根正敬 氏の講演では、就労継続支援 A 型（最低賃金）を実施していく為の販売商品への工夫や苦勞、利用者との関わり課題についてのお話がありました。



【恋する豚研究所 販売戦略】

・恋する豚研究所というブランド（ターゲットを絞ってブランド化）として売っている。

・養豚は、エサにこだわり、加工肉（ハム、ベーコン、ソーセージ）は、ちゃんとした作り方で作りたいという思いから、余計な混ぜ物をしないということ。等

【利用者との関わり】

障がいがある方ができることを工程の部分的にでも作業に取り入れ、大切な役割であることを伝えることで、利用者の意欲につながる、等。

下村小夜子 氏の講演では、「人とかかわる仕事に正解はない。立ち上げ10年目孤独感や絶望感との戦いその中からいかに希望を見出すかだ」という言葉から始まりました。



【メンバーとのかかわり】

・不登校・ひきこもりの親の会のメンバー、ひきこもり体験のある人やハンディのある人とその親たちから立ち上がる。

・リユース食器（イベント等で使われる紙コップや紙皿の代わりにプラスチックの食器）を貸し出して回収・洗浄・滅菌・貸し出す一連の作業工程のどこか部分的でも参加しやすい作業を利用者がやっている。

・支援者と利用者としてではなく、一人の人間として、仲間（メンバー）として、当事者と寄り添って共に歩いていくことを目指す。等

<参加者からのアンケートより>

メンバーさんの対応の大切さが十分に伝わってきた。今後も頑張っていたきたい。一人一人が責任を持って仕事すること、本人の立場に立って考えることが大切にされていると感じた。等

# ～メンタルヘルスフェア成田 報告～

テーマ 「妊娠、出産、育児とこころの健康」

講師 人間総合科学大学 保健医療学部 看護学科 母性看護学 准教授  
東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻 家族看護学分野 客員研究員  
大塚寛子氏（助産師）



平成 30 年 10 月、成田市保健福祉館を会場に第 17 回成田市健康・福祉まつりにおいて、「メンタルヘルスフェア講演会」を開催しました。

＜妊娠・出産・産後は、女性にとって最も大きな発達の危機のひとつ＞

・多くの女性に不安や情緒的な不安定を引きおこす。ホルモンバランスによって、心理的にも影響を受ける。…誰にでも起きうることで、誰のせいでもない。

・心の健康の中でうつ病は最も頻度が高く、女性に多い。妊娠・出産・産後の時期に起こりやすい。母親の家事や育児の負担の増大と養育の困難は、子どもの心身の成長に影響する。…母親自身、父親（パートナー）、祖父母など周囲の人が早く気づき、相談できるようにすることが大切。

＜受診を勧める産後の母親の状態＞

- ・離乳食の時期など、これまでと家事、育児の内容が変わるときは、特に留意。
- ・食材の買い物や献立を決めるのに出産前と比較して時間がかかる。
- ・部屋の片づけ（家事）や子どもの世話（育児）が どれも中途半端で終了しない場合。  
…うつ症状のため、家事・育児に支障をきたしている可能性があり、受診が勧められる。

＜産後の母親へのメッセージ＞

- ・自分のための楽しい時間をつくりましょう。児に見通しを持ちましょう。
- ・全てを「完璧にこなそう」と思わないで、優先順位をつけましょう。
- ・情報に振り回されないようにしましょう。相談相手を持ちましょう。
- ・自分の気持ちを他の人（夫やパートナー、家族、友人）に伝えましょう。

＜父親にとっての妊娠、出産、育児＞

- ・両親学級、立会い分娩 や出産後の育児参加が求められる。
- ・妻の妊娠、出産とその後の育児は母親 と同様、不安であり体力的にも負担。
- ・妻が愛情を注ぐ 2 番目の対象となったこと(子どもが 1 番)に慣れなければいけない。
- ・夫の精神状態は、 母子の健康にも大きな影響を及ぼす。

＜パタニティブルー＞およそ 10 人に 1 人が経験する。

- ・父親もうつ病になることがあります。 ※パタニティ paternity は英語で父性を意味する
- ・子どもが生まれて最初の 3 ヶ月くらいの間に父親におこる心身の症状。
- ・期待される父親役割に対する不適合感やフラストレーションまで、色々なものを含む情緒状態。

＜父親、母親のメンタルヘルス＞

- ・近年、晩婚化により、中年の男性が初めて父親になるケースが増加。
- ・夫婦の互いの精神状態の把握が重要。母親や父親に気分障害を認めた時には、早期に受診する。
- ・母親（パートナー）が産後うつであると、父親もうつになりやすい。

来場者からは、パタニティブルーを初めて聞いたという感想が多く、母親、父親への支援の必要性を改めて感じた方が多かった様でした。

## ～成田市の精神障害者ピアサポートの活動について～

同じような病気や障がいを持つ人同士が互いに支えあうことをピアサポートと言います。成田市内でも、精神科のユーザーである当事者が、定期的集まって語り合いを行っています。同じ障がいを持った仲間と語り合うことで、一人ではなかなか気づきにくいことを発見する機会になり、『仲間』ならではの相談ができることがあります。街かど心の集いのほか、成田ぴあぴあクラブ（もりんぴあ）、そう庵（宗吾）などのグループが活動しています。連絡先などは、障がい者福祉課にお問い合わせください。『なりた 心の健康 MAP』にも内容のご紹介を掲載しています。

## ～一人で悩まずわかちあおう 若者こころの集い～

**同じ 10 代、20 代の人たちと会いたい、語りたい！お茶会みたいに集まれる…そんな居場所に来てみませんか？**

開催場所：成田市保健福祉館

日 程：月 1 回土曜日 午後 2 時～4 時（日にちはお問い合わせください）

参加費：無料

対象者：心の悩みを抱えている 10 代、20 代の方

不登校や中退で行くところがない…、家にこもっているのも、話す相手がいないのも、つらいしつまらない。そんな悩みを抱える 10 代、20 代の人たちがふらっと立ち寄れる、語り合いの場です。お茶やお菓子を囲んで趣味の話をしたり、悩み事を話したり…もちろん、聞くだけでも OK です。精神保健福祉士等の専門家が同席します。

予約不要で、参加費無料です。お気軽にお立ち寄りください。

お問合せ先：成田地域生活支援センター（電話 0476-35-7771）

## ～精神障害者家族会「なりた会」～

なりた会は、障がい者の家族として同じ悩みを持つもの同士が、気兼ねなく話すことで情報交換を行い、障がいによって生じる様々な症状や生活態度への対応について、体験を通じ学び合うと共に、



精神障がいについての理解をより一層深め、家族自らが自分を取り戻し元気に生活できるようにしようとするものです。皆さんの参加をお待ちしています。

精神障害者家族会「なりた会」会長 佐久間富男

※家族会・定例会のお問い合わせは、成田市障がい者福祉課 電話 20-1539 へ

成田市のメンタルヘルス支援の利用状況

	平成 30 年 9 月末	平成 29 年 9 月末（参考）
成田市の人口	1 3 3, 4 3 5 人 (+4 8 6)	1 3 2, 9 4 9 人
精神障害者保健福祉手帳所持者数	1, 1 3 4 人 (+7 9)	1, 0 5 5 人
自立支援医療受給者証所持者数	1, 5 6 1 人 (+6 4)	1, 4 9 7 人