

# 令和4年度 明石市地域自立支援協議会

## くらし部会 リポート Vol.49 令和6年1月18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。



こころの健康のために大切なこと



今回は、12月16日に魚住東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「一から学こころの病～自分や大切な人のために～」について報告します。

一生の間に、5人に1人は何らかの精神疾患にかかる可能性があります。このような現状を踏まえて、精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりの一助として、精神障害に関する正しい理解を推進するためのプロジェクトを始めました。本プロジェクトは、令和3年度に兵庫県立大学並びに兵庫大学の皆様のご協力を得て学習教材を開発し、今回は上記団体様からのご依頼で、2回目の開催となりました。



### 相手の話を聞くために、自分自身のメンタルをしっかりととのえよう

当日は19名が参加され、前半の講義はくらし部会の榎本氏（明石土山病院）が担当し、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。後半は、北代氏・村岡氏（関西青少年サナトリウム）の進行で、紙芝居も交えながら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のグループワークを行いました。活発な意見交換の中、「相手の立場に寄りそうこと」「ストレスの解決は周りに相談する」等の意見が多く聞かれました。



▲ グループワークにて意見を共有している場面

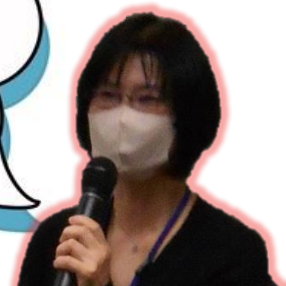
今回の実施で気づいたことを踏まえ、さらに良い内容にしていきたいと思っております。

日頃から、地域の福祉活動に携わっておられる団体様だからこそ「気づきの視点」が素敵だと感じました。

「助ける」「助けられる」をあたり前にしよう  
自分や大切な人のこころを守るために



(事務局)  
明石市基幹相談支援センター 足立係長



(協力教育機関)  
兵庫県立大学 川田 美和先生