



さ・ポ^{きかんし}ート

せいしんかいいりょう
精神科医療サービス、しょうがいふくし
障害福祉サービスについて

地域生活支援事業②

『移動支援』について

今回は、地域生活支援事業の「移動支援」についてご紹介します(※三原市の場合)。

内容

屋外での移動が困難な障害のある人に対する外出時の移動の介護、外出時の付き添いをするサービスです。例えば、行政機関等に関わる手続き、相談、選挙の投票など社会通念上外出が必要不可欠と認められる場合や、美術館、映画館、コンサート会場等社会参加促進につながる場合など。

ただし、通院、通勤、通年にわたる外出は対象外です。

※原則、自宅を拠点とし、自宅→目的地→自宅の一連の支援になります。

対象者

以下のいずれかに該当し、ひとりでの外出が困難で外出時の付き添いがいない人。原則、小学校4年生以上。

- 全身性障害のある人(重度訪問介護を利用していない人)
- 視覚障害のある人(同行援護を利用していない人)
- 知的障害のある人(行動援護を利用していない人)
- 精神障害のある人(行動援護を利用していない人)

留意点

- ・基準【月40時間以内】 ※ただし、原則1回あたり8時間以内。
- ・ヘルパーに係る諸費用(食事代、交通費、入場料など)は利用者負担になります。

利用方法

これまでの障害福祉サービスとは手続きが異なりますので、利用にあたっては、市役所の窓口にお問合せください。

利用負担

サービス費用の1割の金額。ただし、前年の所得に応じて負担額に上限があります。

移動支援事業のサービス提供事業所一覧

「三原市サービス利用の手引き(2019年6月版)」より

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ・サンキ・ウェルヴィ介護センター三原 | ・ニチイケアセンター宮浦 |
| ・ニチイケアセンター三原訪問介護事業所 | ・ニチイみなみ訪問介護事業所 |
| ・アップル介護サービス訪問介護事業所 | ・さくら・介護ステーション本郷 |
| ・さくら・介護ステーション三原 | ・たいようケアセンター |
| ・Pianta 訪問介護事業所 | ・三原市社会福祉協議会 ヘルパーステーション大和 |
| ・三原市社会福祉協議会ヘルパーステーション梅林 | ・きぼう訪問介護事業所 |
| ・そよかぜ | |

※実際の状況については、各事業所にお問合せください。

2021年2月 さ・ポートのうごき

4日(木)	【三原市地域自立支援協議会】防災部会:オンライン開催(竹宮・田窪)
5日(金)	登録者定例会:さ・ポート3階フロア(清原・小谷・東) 【三原市地域自立支援協議会】就労支援専門部会役員会:やっさ工房にしまち(田窪)
9日(火)	【三原市地域自立支援協議会】アンケート打ち合わせ:三原市役所(竹宮・田窪)
10日(水)	【三原市地域自立支援協議会】運営会議:三原市役所(竹宮・田窪)
15日(月)	尾三圏域精神障害者地域生活支援協議会:オンライン開催(竹宮)
16日(火)	三原市障害者住居確保支援会議:書面開催(竹宮・田窪)
17日(水)	【三原市地域自立支援協議会】障害者プラン策定専門部会:三原市役所(竹宮)
18日(木)	【三原市地域自立支援協議会】相談支援会議・定例会議:三原市役所・オンライン(竹宮・田窪) 就労支援部会:オンライン(田窪)
19日(金)	三原市長と市民のみらいトーク:ドリームキャッチャー(竹宮・東)

5日(金) さ・ポート登録者定例会

今月の定例会参加者は2名でした。

《お知らせ》

○こころネットみはら・FMみはら コラボレーション企画

1月から第2火曜日の18時40分頃にFMみはらにて放送されている、こころネットみはら×FMみはらのコラボレーション企画です。

今月も2/9日(火)に三原病院院長の小山田先生がFMみはらに出演され、「コロナ禍のストレスについて」「アルコール依存症について」などについて話されます。ぜひ聴取してみてください。

○「三原市障害者プラン」表紙等作品展示会

三原リージョンプラザで2/4~2/12まで。

来場者が展示作品に投票して、掲載される20作品が決まるそうです。※終了しました。

○新年会について

先月話のあった新年会やお茶会については、新型コロナウイルス感染症を考慮してもう少し様子を見させてください。

○さ・ポートのフロアでのゲームについて

オセロやトランプ・将棋などのゲームは、使用再開を検討しています。再開時期はスタッフにお問い合わせください。

※再開しました。ゲームをする際は使用前後にアルコール消毒をするなど感染対策をしっかりとしましょう。

《意見箱》 今月はありませんでした。

○障害者なんでも相談 相談を希望される方は事前にお問い合わせください。

地区	日時	会場
大和	3月5日(金) 午前10時~12時	大和保健福祉センター
本郷	3月17日(水) 午後2時~4時	本郷保健福祉センター
久井	3月24日(水) 午前10時~12時	久井保健福祉センター

《相談先》「障害者生活支援センタードリームキャッチャー」 電話(0848)63-3319

「地域生活支援センターさ・ポート」 電話(0848)62-1736

定例会

登録者限定

3月5日(金)12:20~ ※短時間で終了します。

さ・ポートを利用されている方からのご意見やご要望をもとに参加者で話し合いをします。

みなさまのご参加をお待ちしています。

とうこう 投稿コーナー



とうこう
いつも投稿していただきありがとうございます。

Life～生きる～

詩 kyon
曲 kirigirisu

Am Em Am Em
青い空 白い雲
Dm DmM7 Dm7 Dm6 G G7
人はどこへ向かって 生きていくんだろう
Fm7 Cm7
不思議だよな
Fm7 Cm7 F Fm
ひとりとして 同じ人間はいない
C Am Fm7 Cm7
しあわせって いったいなんだろう
Am7 C#m7 Am7 C#m7
ふと真夜中に 目が覚める
Bm7 C#m7 Bm7 E
静寂の時 なんの音もしない
Am7 C#m7 Am7 C#m7
人は出会い そして別れ
Bm C#m7 Bm E
毎日の 喧騒はやってくる
C C/B Am Am7/G F G
ひとりじゃない みんないるよ
C C/B Am Am7/G F
生かされることに 感謝
Fm G C
毎日にありがとう

『給付金』

昨年、給付金で断熱カーテンと脱衣所用の壁掛けヒーターを買った。
それを四畳半に取りつけた。
この冬はとても温かい部屋になりたつがらなかった。



Ⓟ 65才の羊男

・『つなぐ為、イキル為』

私はデイサービスセンターに通っている中の一人です！
もう2年余りになるが
脳トレやストレッチ、
運動、合唱をして
明日へとつなげている
生きる為に
しているよ！

ホ _A	夕	テ
イ	ン _B	キ
ク	シ	ヤ _C
答：本屋		

Ⓟ 70歳の寅年男

『大豆』

大豆製品をよく食べる人は記憶力が良く、認知症に成りく
いと言われている。
私も兄も大豆製品が大好きなので頭だけは健康状態が良
いのだ。脳トレもしようよ！
・肉より大豆が好きな歳になり

スタッフ紹介コーナー

卒業式の季節ですが、コロナ禍だと不自由さがあって大変そうですね。
今回のテーマは、『卒業』したいこと。

えびす ぎき
戒 崎

「疲れたから甘い物」などの理由をつけて、つついお菓子を食べてしまうことを卒業したいです。

きよ はら
清 原

コーヒーの香りで、チョコレートが食べたくなり…食べ過ぎ防止に「お供食べ」を卒業したいです。

こ たに
小 谷

ツムツム。

た くほ
田 窪

『卒業』したいこととは少しズレるかもしれませんが、還暦を迎え『年賀状じまい』をしました。

たけ みや
竹 宮

物の「出しっぱなし」から卒業したいです。使ったら元の場所にしまうことをこころがけます。

ひがし
東

夜更かし。何をしてもなく気づけば深夜。毎日早く寝ようと思いつつ、毎日気づけば深夜。

(※スタッフ紹介は五十音順で並んでいます。)

今月の本

「強迫性障害です!」 きょうはくせいしょうがい みやざき明日香 あすか (星和書店 2018年)

漫画家である著者は「強迫性障害」という精神疾患。理屈では分かっている、恐怖にとらわれてしまう。著者の苦しみと回復の様子を描いたエッセイ漫画です。

強迫性障害(強迫症)は「強迫観念」と「強迫行為」が特徴の病気だそうです。

強迫観念…繰り返し、しつこく、頭にこびりついている考えや衝動やイメージで、不安、恐怖、不快感を引き起こすもの。

(例1)手に恐ろしい菌がついているのではないかな?

(例2)鍵をかけ忘れたのではないかな?

強迫行為…強迫観念による不安や恐怖、不快感を一時的に軽くしようとする行為。

(例1)手を何回も洗う。何時間も。血が出ても。

(例2)施錠を何回も確認する。仕事に遅れてでも。

誰しも、気になって何回か確認したり、独自のこだわりを持っていたりすることはあるでしょうが、そういうレベルではなく生活に支障がでるほどになります。

著者の場合は(ほんの一部ですが)・原稿用紙を出し一筆目を入れるまでの作業に細かいルールがあり、完璧に行えないと不安でやり直すので作業が進まない。

・汚い(と思っている)自分の体を風呂で洗った手で原稿に触れると原稿が死んでしまう(と思っている)ので、原稿に触れる手だけ綺麗にして何日も風呂に入らない。体より原稿に触れる手の綺麗さが大事だそうです。

・洗濯をした下着でも履く前に3回以上は手洗い。

・道を歩いても、何か落としたのではないかと気になり確認をするのでなかなか進めない。

…といった状態なので何をするにも時間がかかるしヘトヘトになって寝込むことも多い。著者もこんなことに時間も労力も使いたくないけど、やらないと悪いことが起こりそうでやらざるを得ないと苦しみます。

そもそものきっかけは、闘病中の父を「汚い」と思ってしまい、亡くなったあとに罪悪感が出て後悔し辛くなるが、手を洗うと不安が少しやわらいだという経験があったそうです。一般的には、性格や生育歴、ストレスなど多くの要因が関連しているようですが、人それぞれようです。

著者は漫画家のアシスタントやバイトをしていたが、同時に2つのことができずミスも多く怒られることが多かったのもストレスとなる。投稿した漫画で大賞を取り連載も決まるが、いろいろ考えすぎてそれもストレスになり、ますます恐怖の対象と自分ルールが増え症状は悪化。

精神科に通院していたが良くなり、お金もかかるので行かなくなっていた。しかし漫画に力を入れるためにバイトは辞め本気で治療をすることにして強迫性障害に詳しい病院へ行く。病院では投薬治療からはじめる。そして気になっていた発達障害の検査もしてもらい「ADHD(注意欠如・多動性障害)」の傾向があることが分かる。ミスや忘れ物が多いので、確認が増えることが症状に影響したのかもしれない。

医師と話して薬を調整し、カウンセラーと認知行動療法をして症状が減り「普通のことができる」喜びが出てくる。そして「漫画家で患者」としての使命感になっていた、病気のことをエッセイ漫画にする夢に向かっていく。

続編の「強迫性障害治療日記」(2019年)では、著者が実際に行った認知行動療法・曝露反応妨害法が詳しく描いてあります。森田療法など他の治療法・対策の紹介も分かりやすくまとめてあります。前作の反響やメディアの取材、当事者との交流なども描いてあります。

曝露反応妨害法は、汚いと思うものを触る→不安が出るが耐える→何も起こらず不安が小さくなることを体感→平気になる。といったことを繰り返すうち不安が減っていくそうです。そう簡単に良くなるものでもないでしょうが、考え方は強迫性障害だけでなく、他の精神疾患や普段の生活上の不安や緊張にも効果がありそうです。

著者にとって、病気を気にせず普通に接してくれていた友人や親戚の存在も大きかったようです。話しやすく信頼できる医師とカウンセラーも含め、メンタルヘルスでいうところの「人薬(ひとぐすり)」の効果もあるのだらうと感じました。特に当事者同士のつながりは、気持ちに通じやすいし、自分だけじゃないと思え元気が出ることもあるでしょう。実際に会わずにネット上のSNSでつながるというのもコロナ禍ですし良いのかもしれない。(東)

●発行日:2021年3月1日(毎月1日発行)

●創刊日:2001年9月1日

●発行:医療法人仁康会 じんこうかい 地域生活支援センターさ・ポート ちいきせいかつしえん

〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 電話:(0848)62-1736

3月のさ・ポートの予定

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 てい れい かい 定例会 なんでも相談・大和	6 きゅう かん び 休館日	7 きゅう かん び 休館日
8	9	10	11	12	13 きゅう かん び 休館日	14 きゅう かん び 休館日
15	16	17 なんでも相談・本郷	18	19	20 きゅう かん び 休館日 しゅんぶん ひ (春分の日)	21 きゅう かん び 休館日
22	23	24 なんでも相談・久井	25	26	27 きゅう かん び 休館日	28 きゅう かん び 休館日
29	30	31	1	2 てい れい かい 定例会 なんでも相談・大和	3 きゅう かん び 休館日	4 きゅう かん び 休館日