

# ご存知ですか？精神障がいのある方の相談窓口

🍁 もしかすると病気かもしれない、治療は受けているけれど心配な事がある、人間関係の事や生活の事、仕事の事など誰かに相談したいと考えている…そんなとき相談できる窓口があります。

## ◆メンタルヘルスに関するご相談

蓮田市/幸手市/白岡市/宮代町/杉戸町にお住いの方

幸手保健所		TEL：0480-42-1101
保健センター	蓮田市健康増進課	TEL：048-768-3111
	幸手市健康増進課	TEL：0480-42-8421
	白岡市健康増進課	TEL：0480-92-1201
	宮代町保健センター	TEL：0480-32-1122
	杉戸町保健センター	TEL：0480-34-1188

▼こころの健康、保健、医療に関する相談、ひきこもり、アルコール・薬物依存症などの相談を行っています。なお、面談は事前に日時をご予約下さい。

## ◆生活に関するご相談

\* 埼葛北障がい者生活支援センターふれんだむ TEL：0480-36-2600

▼人間関係や仕事のことなど、様々な生活上の悩みについて相談できます。障害福祉サービスの利用のための情報提供や支援をします。相談支援専門員等の専門職が対応します。

\* 行政機関の相談窓口

蓮田市	福祉課	障害福祉担当	TEL：048-768-3111
幸手市	社会福祉課	障がい福祉担当	TEL：0480-42-8435
白岡市	福祉課	障がい者福祉担当	TEL：0480-92-1111
宮代町	福祉課	障がい者福祉担当	TEL：0480-34-1111
杉戸町	福祉課	障がい福祉担当	TEL：0480-33-1111

▼地域生活支援や精神保健に関する様々な相談、障害福祉サービス等の利用についての相談・手続き・調整などを行っています。

# 統合失調症の家族教室をご存知ですか？

- 毎年、統合失調症当事者のご家族様を対象に家族教室を開催しています。家族のできる事を学び、社会資源を知り、家族にもこころの健康を取り戻して頂く事を目的にしています。
- 今年度は新型コロナウイルスの感染予防対策のため中止となりましたので昨年の取り組みをご紹介します。3日間、それぞれのテーマに分けて開催しました。参加者の感想をお届けします。



## 1日目

知  
り  
たい

精神科医の講演。統合失調症という病気のメカニズムや治療、薬の効果、家族の接し方や家族にできる事、相談先についてのお話。

患者がどうしてもそのような気持ちや行動になってしまうのかを、理解しやすい言葉で説明していただけた。どうしてもそういう行動になるのか想像することができるようになりました。統合失調症というものかどういものなのか更に一步掘り下げて考えたり、対応の仕方が少しわかった気がします。わかりやすい内容でもっと深く聞きたいと思いました。



## 2日目

聞  
きたい

統合失調症当事者の体験談。発症から現在まで家族との葛藤や病気との付き合い方、地域生活に役立つ相談先、社会資源や自分で工夫している事などのお話。

4人の方の体験談は説得力があり、家族として身近に感じられました。「自分一人だけではない」ということや「人とのコミュニケーションが大切」という言葉は、やはり当事者の人たちでないと語れない言葉であると思います。苦しさ辛さを乗り越えて頑張っている体験談を聞くことができてうれしく思い、頼もしく思いました。



## 3日目

話  
したい

統合失調症当事者をもつ家族の体験談。異変の気づきや発症時、発症後から現在の接し方、悩み、家族としてできることのお話。体験談のあとは参加した家族同士の意見交換会。

発症当初は病気を受け入れられず対処に戸惑い、良い病院で治療をうけさせたいとか、自分たちでどうにかしないと…と、かかりきりになったり、本人以上に焦ったりと紆余曲折がありました。相談先を見つけ、適切な知識を身につけ、他の家族の体験を聞き、自分たちの時間を大切にしながら、本人と向き合うようになりました。わかちあいの時間もよかったです。

※来年の開催については来年度の市の広報にてお知らせします。是非ご参加ください。