



# そんなり通信 VOL.38

実施主体：特定非営利活動法人 M ネット東遠  
場所：菊川市赤土 1660-1 TEL/FAX 73-1020

## 相談支援事業って知っていますか？

今、適切な  
行き場所を教えて

心配事  
誰かに聴いてほしい

不安な事  
誰かに聴いてほしい

病的な言動  
私達は  
どう接したらいいのかな…



使える  
福祉サービスを  
知りたい

これって  
病気じゃないかな？

生活上の  
解決策を教えて！！

### こんな時、相談支援事業所に声をかけてください！！

相談支援事業はこのような悩みをもった障害のある方やご家族など様々な「困った」「どうしよう」をお聞きし、“病気・障害があっても地域の中で自分らしい生活がおくれるように” どうしたらいいのかを一緒に考えていきましょう。

相談支援事業所Mネットでは、菊川市から委託を受け菊川市在住の方の相談に対応させていただきます。

- 場所：菊川市赤土 1660-1 又は プラザけやき南館2階 リフレッシュルーム
- 時間：9：00～17：00
- 相談方法
  - ①来所相談：訪問等外出している場合がある為、来所の際は予約をお願いします。
  - ②電話相談：0537-73-1020まで連絡ください
  - ③訪問：相談内容の状況確認等、必要に応じて訪問いたします。  
※できれば、直接会ってお話を聞かせていただきたいと思います。

来所相談が難しい場合は、訪問による相談も可能です。
- 対象：精神に障害のある方・病気があるのではと思われる方  
又はその家族等
- 相談料：無料です



相談の際は、まずはご連絡下さい。

所在地：菊川市赤土 1660-1 電話：0537-73-1020 担当：鈴木・石神・倉橋

## ◆サロン活動

### 1、菊川サロン(5月14日) 柏餅作り

昨年の柏餅作りでは、餅と葉がうまく離れずぐちゃぐちゃになったので、今年はそのリベンジとばかりに再度挑戦いたしました。事前に検討と試作したことの成果が出て、餅が葉から上手くはがれ成功しました。

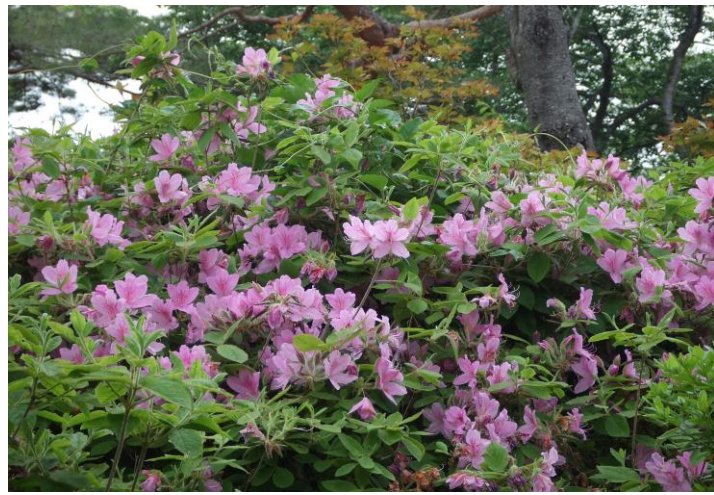
「失敗は成功のもと・・・？」かな。

### 2、小笠サロン(5月22日) つつじ公園外出

磐田見付天神にある「つつじ公園」に行ってきました。

つつじの花のピークは既に終わっていて寂しいもので

でした。(写真の花は高所にだけ咲き、メンバーが入りませんでした) 更に雨にも降られ、天神様にお祈りをして帰ってきました。先月の桜といい天候に開花が左右される花見の予定を立てるのは難しいですね！



## 病気豆知識

今月からこのコーナーが入ります。今回は「ひきこもり」に成り易い2つの病気を紹介します。

### パニック障害

ひどい動悸や呼吸困難、息苦しさを体験する「パニック発作」があり、以後乗り物に乗ったり、会議や授業に出たりすると「また似たような発作が起きるのでは」との予期不安が強まり、次第に単独での外出が困難になってしまう状態です。このような社会的な場面に出ることにまつわる恐怖感を広場恐怖と呼びます。これらの問題も神経伝達物質の一種の機能障害によるものと言われています。抗うつ剤や抗不安剤を用いて不安発作を予防するとともに予期不安に対して行動療法や認知行動療法が有効です。

### 摂食障害

体重の減少に対して強いこだわりがあり、ダイエットのために拒食したり、食べても太らないようにと過食や嘔吐を繰り返したりという事が生じます。女性に多い病気です。食にまつわる症状の他にも、自分に対して自信を持つことが難しく、対人関係で困難を感じる状態に陥ってしまっていることが多く、結果として「ひきこもり」の状態に陥っている人が相当数います。抗うつ剤を中心とした薬物療法と支持的な環境での認知行動療法、家族療法を行うことで、回復に向かいます。

## 地域活動支援センターの登録について

地域活動支援センターの登録は随時行っています。いつでもお申し出ください。

登録されると特典としてマイカップが置けることをお知らせしてきました。それは紙コップを使用しないのでコーヒー類が10円安く飲めるという特典です。もちろんお気に入りのマイカップを持参くださってもいいのですが、センター側でもサービスとして差し上げることを前提で用意させていただこうと思っています。

その他音楽や書籍なども楽しんでいただけたらと思っています。センターで所有する物は貸し出しを行っているのでご自由にお使いください。

特定非営利活動法人Mネット 事務局 工房オアシス TEL 0537-73-1033 FAX0537-73-1034

地域活動支援センターMネット TEL・FAX 0537-73-1020