

知っていますか? ピアサポート

ピアサポート(英語: peer support)とは、「同僚、仲間によるサポート」と訳され、ここから「同じような立場や境遇にある人によるサポート」といった意味で用いられています。さまざまな課題を抱えている人同士がお互いに、普段なかなか口に出すことができないような悩みなどを話したり聴いてもらうことで各自の成長や癒しにつながると考えられ、福祉や医療、教育等の分野で問題解決に有効だとして全国に広がりつつあります。

3月15日、障がい者やピアサポートに対する理解を深めようと、自ら精神障がいを抱えながらも同じ障がいを持つ人のサポート活動をしている酒井善之氏(ピアのつどい レインボー代表)による講演会が多古町民生委員児童委員協議会の定例会において開催されました。



講演をする酒井氏

相談を受けられる仕組み作りが大切

※講演会の概要の一部を掲載しています

精神障がい者は、一見すると他人からは分かりづらい病気ですし、地方にいればいくほど家族が他人には知られたくないと考えて家の中に閉じ込めようとする傾向があるので、地域社会において把握が難しい一面があります。また、働ける場所などサポート体制が十分に確立されていない現状もあります。

幻聴が聞こえるといった統合失調症になる確率は70～100分の1と言われており、自分自身の症状が何なのか分からず苦しんでいる人がたくさんいます。それは、病気について知らない人が多いからです。自分もその一人でした。しかし、小さい頃から精神病のことを理解することで、もし自分が精神病になってしまったときに病院に行こうと思えることができます。また、患者さんが

孤立しないように声かけをすることが非常に大切だと思います。なかなか個人情報の関係で難しい面もありますが、誰が病気の人か分からないこともあるので、病気の人でもそうでない人に対しても民生委員さんなどによる声かけが非常に大切なんです。

病気の知識を広めること、働ける場を確保すること、相談場所などの情報をうまく発信していくことで、悩んでいる人や苦しんでいる人が少しでも減るんじゃないかと思います。

統合失調症とは…幻聴や幻覚、被害妄想という症状が特徴的な精神の病気。思春期から青年期という10歳代後半から30歳代に発症することが多い病気です。



ご利用ください

■「ピアのつどい レインボー」

精神科ユーザー等が集まって日頃の悩みを語り合ったり、勉強したりしてお互いの生活がより良くなるような時間を過ごしませんか。参加をお待ちしています。

- 日時: 毎月第2水曜日 午後2時～4時
- 場所: 香取健康福祉センター(予約不要)
☎0478-52-9161



■相談いろいろ

あなたやご家族の障害や、こころと身体についてのさまざまな相談をお受けします。

就労相談

- 障害者就業・生活支援センター
香取就業センター
- 時間: 午前8時30分～午後5時(平日のみ)
 - 電話: ☎0478-79-8331

精神保健福祉相談

- 香取健康福祉センター地域保健福祉課
- 時間: 午前8時30分～午後5時(平日のみ)
 - 電話: ☎0478-52-9161
- ※医師による相談は電話予約が必要です

お問合せ●保健福祉課福祉係 ☎76-3185

多古中央病院から

腰痛とその対策

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

日常生活の中で痛みほどやっかいなものはありません。他人から目で見えるものではないので、痛くても同情してもらえなかつたり、仕事や生活上の配慮をしてもらえなかつたりすることがあります。腰痛は長く続く痛みの中で最も多い要因で、7人に1人が腰痛で苦しんでいます。また、その約半数は痛みだけではなく日常生活に支障があるといわれており、医療費なども大きな負担となります。



やっかいなことに、その痛みの原因についてレントゲンをはじめとする検査を繰り返しても、はっきりと分からないこともあります。

腰痛や背骨は骨盤から柱のように立ち上がっていて、だるま落としの下の積み木のように、円筒形の骨とクッションの役割の椎間板が交互に重なっています。腰痛や背骨は多くの筋肉によって骨盤や足の骨に引っぱられることで、体を支えています。

重いものを持たないように、重い荷物を作らないことも重要だね



【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いいたします。
☎76-2211

「多古台地区地区計画の変更」案の縦覧のお知らせ

多古台地区地区計画の変更に関する案を次のとおり縦覧します。

【案の縦覧】

- 縦覧場所●都市計画課都市計画係
縦覧期間●5月6日(金)～5月20日(金)
午前8時30分～午後5時15分
※土・日を除く

【意見書の提出】

- 本案について意見のある方は、意見と住所氏名等を記載した書面(意見書)を、町長あてに提出してください。なお、意見書を提出できる方は、本案区域内の土地の所有者(法人を含む)および利害関係のある方です。
提出(郵送)先●都市計画課まで持参または郵送してください。(〒289-2292 多古町多古584番地)
提出期間●5月6日(金)～5月20日(金)
※郵送の場合は、提出期間内の消印有効



お問合せ●都市計画課都市計画係 ☎76-5408