



群馬県立精神医療センターだより

No.14 令和元年11月 発行



第2回 精神医療センターフェア

「時男と卓志朗のトークショー」 ～精神科病院のこれまで、これからを語る～を開催！

令和元年10月24日、精神医療センターフェアを開催しました。当事者の方をはじめ、地域住民や関係機関の方々、合わせて約140名がご参加下さいました。

ピアサポーターの時男さんは、2014年NHK「ハートネットTV 60歳からの青春～精神科病院を経て」、2018年NHK「ETV特集 長すぎた入院」に出演した方です。福島県内の精神科病院に約40年入院し、東日本大震災を機に退院しました。退院後はグループホームを経てアパートで暮らしています。



トークショーでは、皆さんに時男さんの出演番組の一部をご覧いただいた後に、時男さんと当院院長が精神科医療について語り合いました。時男さんから、長期入院のつらい体験等、貴重な体験を包み隠さずお話しいただきました。

開催後のアンケートより、「時男さんの話を聞き、勇気をいただきました」

「入院し、自由を奪ってしまったことの重さを医療従事者がもう一度振り返ることが大切だと思った」「精神障害について改めて考え方やとらえ方を見直す機会となりました」「ご苦労されたのに静かで穏やかな話し方が心に響きました」とご感想を頂きました。

時男さんをかこんで...



<写真左から>
赤田院長 武井満先生 時男さん 佐藤浩司先生
(こころの健康センター所長)



精神医療センターフェアと同日開催！

家族会バザー



昨年に引き続き、精神医療センターフェアと同日に当院家族会「のびる会」バザーを開催しました。地域の6団体8事業所の障害福祉サービス事業所がご協力下さいました。当事者やスタッフの方々による手作り品の販売、家族会会員によるバザー品の販売、当院デイクアの展示がありました。当事者の方々をはじめ、たくさんの地域住民の皆様が足を運んで下さいました。

エコー



焼きそばとお好み焼き等、軽食を販売しました。



ゆーハウス前橋

焼き菓子にうどん、石けんやラベンダー製品等の販売がありました。



明清会



ベルガモット・パルファン・オリーブがご参加下さいました。

にっこにっこ倶楽部



野菜、手作りジャムやクッキー等を販売いただきました。



はばたき



手作りの木工作品の販売がありました。



グリーンフィンガーズ



飲料やハッシュドポテト、野菜等を販売いただきました。



疾病
教育

心理教育プログラム
—自分でできる対処法とは—

個別の課題に合わせたプログラム

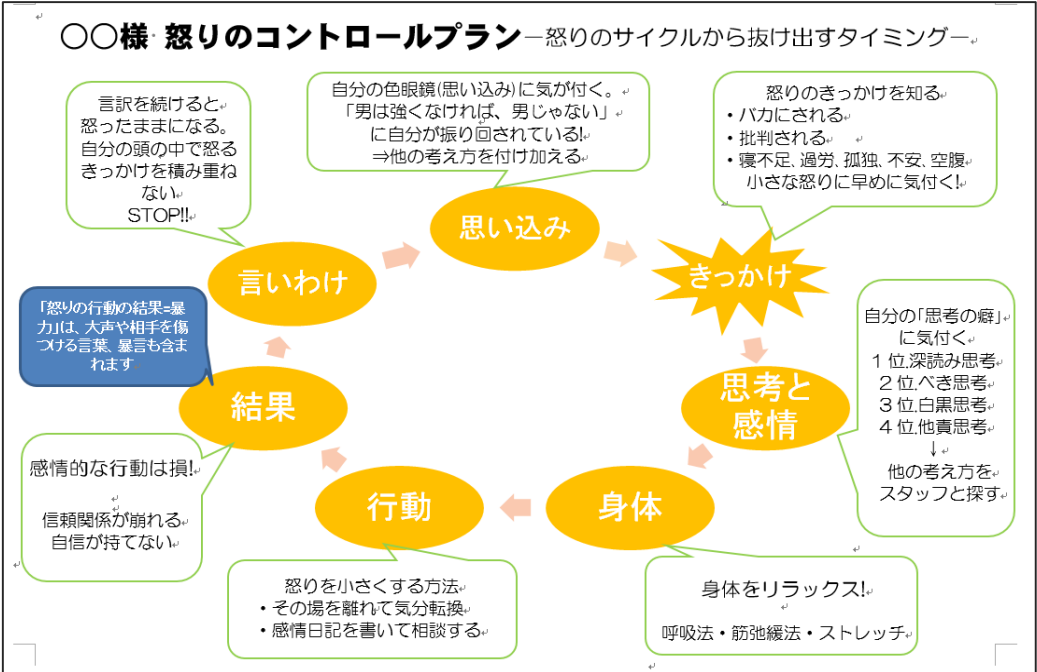
2.認知行動療法	
バランス思考講座	15回
怒りのコントロールプログラム	9回
CBT入門 (幻覚妄想への対処)	5回
内省プログラム (医療観察法対象者)	15回
...など	

前回のセンター便りでは「1.疾病教育プログラム」についてお伝えしました。今回は、「2.認知行動療法」を基礎とした個別の課題と向き合うプログラムをご紹介します。どちらも、話し合いながら問題解決を目指し、「自分でできる対処法」を一緒に探していきます。

個別の課題に合わせたプログラム

ストレスを感じると、悲観的になる人もいれば、易怒的になる人など、感じ方・考え方は人さまざまです。強いストレスを受けている時は、ひとつの考え方に囚われて、問題を解決できないところ状態に追い込まれてしまうことがあります。認知行動療法では、考え方や行動のバランスを取って、ストレスに上手に対応できるころの状態を作っていきます。

例) 怒りのコントロールプログラムでは、怒りの仕組みをお伝えし、自分でできる対処法を一緒に探しています



地に足のついた現実的でしなやかな考え方や行動を身に付けて、現在の問題に対処していけるように手助けしています。

(心理判定課)



デイケア通信

平成14年に大規模デイケア開設以来、初めて地域の方を招き入れデイケア室にて音楽会を開催しました。

15分間の発表会に向け、ピア(仲間)で練習を重ねてきました。人前でしゃべるのが苦手、歌を人前で歌うのに緊張する。皆同じ思いを持っている…少し安心。ギターが弾ける・ピアノが弾ける・音楽が好き・野望・目標がある…、ひとりひとりがストレングスを強化し、ピアサポートし、歌い上げた楽曲は素晴らしいできばえでした。何よりメンバーひとりひとりの笑顔が素敵でした。



音楽には、人を一つに
まとめる、できることを
増やすパワーがある。



診察予約について

初診の方は予約制になっております。事前にお電話でご予約をお願い致します。

【受付窓口】地域医療連携室(医療福祉課) 電話 0270-62-3311(代表)

【受付時間】月～金(土日祝日・年末年始を除く) 8:30～17:15

他の医療機関を受診中の方は、紹介状をご持参下さい。



群馬県立精神医療センター

〒379-2221 伊勢崎市国定町2丁目2374
TEL 0270-62-3311
FAX 0270-62-0088
URL <https://www.gunma-seishin.jp>

- JR国定駅から徒歩10分
- 上武国道(国道17号)三和交差点から車で5分
- 北関東自動車道伊勢崎ICから車で5分