

## みんなの精神保健福祉を語ろう会

今年度は、従来の実行委員会形式を変更し、また、開催場所も、高松市国分寺町の青年センターから香川県社会福祉総合センターに変更しての開催となりました。12月18日（金）には、当事者・家族・支援者・ボランティアの方等、78名の参加があり、会場が満席の状況でした。

今回、『自分らしく生きる』というテーマで、講師に増川信浩氏（WRAP in Ichikawaくらっぴん：千葉県市川市）をお迎えし、講演・フォーラムを行いました。増川信浩氏は、「睡眠障害」を抱えながら、WRAP（Wellness=元気 Recovery=回復 Action=行動 Plan=プラン）ファシリテーターとして、みんなが元気を回復していくにはどうすれば良いか、参加者と活発な意見交換をされながら話されていました。病気を抱えながらも、自分を大切に、あきらめず、その人なりの生活の工夫をすることで、少しずつ、元気も回復し、みんなと繋がっていきけるのではないかとすることで、何かしら心に明るさを感じるお話だったと思います。

フォーラムでは、地域活動支援センターや通所授産施設の利用者3名からそれぞれの体験発表があり、それを受けての参加者との意見交換がなされました。

参加者からのアンケートには、「当事者のお話が聞いてよかったです。」「当事者が話しやすい会でよかったです。」「講演もすばらしいですが、地域（香川県内）の当事者・支援者の話、体験もたくさん聞きたいと思います。」「先生を見て、自分の考えを話せたのはよかったです。また、来年も今年と同じくらいの方が集まればうれしいです。」等の声が寄せられました。

今後も、研修と交流を深める大切な機会として継続していきたいと思います。

## センター掲示板

### 思春期・青年期ケア

社会生活上のさまざまな障害を持つ若い人たちが、同世代の人たちとの交わりの中で、自信を回復したり対人関係を広げながら、自分らしく生きていくための、リハビリテーション活動の場です。

毎週 月・金 9:00～16:00  
水 9:00～12:00

### 「青年期ひきこもり」 親のグループワーク

「社会的ひきこもり」の状態にある方のご家族が集い、悩みや困っていることを話し合いながら子どもや自分についての理解を深め、親としての対応を学んでいく場です。

毎月第4金曜日  
13:30～15:00

### オリーブの会

女性のアルコール依存症の方々が、それぞれの問題を克服していくことを支えあうグループです。

毎月第2火曜日  
14:00～16:00  
毎月第4水曜日  
13:30～15:30

### 精神保健福祉相談（来所相談）

- ・自分自身についての悩みや不安
- ・家庭、学校、職場での人間関係
- ・不登校やひきこもりに関すること
- ・アルコールや薬物の問題
- ・自死遺族の方のこころのケア
- ・こころの病や精神科医による診察

**相談の必要を感じた方はまずお電話でご連絡ください。**

相談日時：月～金曜日 9:00～17:00（予約制）（祝日は除く）  
TEL:087(804)5566

こころの電話相談…………… 相談受付：月～金曜日 9:00～16:30（祝日は除く）  
TEL:087(833)5560

こころの電子メール相談…………… 香川県精神保健福祉センターホームページから、相談受付画面にアクセスできます。

### 精神保健福祉センター

ホームページ…………… <http://www.pref.kagawa.jp/seishinhoken/>