



傾聴ボランティア研修の様子

北区自立支援連絡協議会精神部会 北区精神保健福祉ネットワーク

メンタルネットきた 出前講座

北区精神保健福祉ネットワーク『メンタルネットきた』（『北区自立支援連絡協議会 精神部会』）は、区内の精神医療・保健・福祉の機関が中心となり、ネットワークを生かしながら「誰もがこころ健やかにくらせるまちづくり」を目指して2007年12月に設立されました。

今回は、『メンタルネットきた』の活動の一つである「メンタルネットきた出前講座」についてご紹介します。

● 出前講座の ねらい・内容

出前講座は『メンタルネットきた』の「普及啓発グループ」の取り組みとして平成27年度よりスタート。精神保健福祉に関わる地域の理解者・支援者を増やしていく活動として主に民生委員の方々を対象に実施してきました。

今年で7年目となり北区19学区中、すでに18学区にて実施、近年は地域支えあい事業を実施している学区のボランティア研修や傾聴ボランティアの研修としても行っています。

①こころの病気と生きづらさについて正しく知っていただく
②当事者やその家族の思いを届ける
③つなぐ先として『メンタルネットきた』を知っていただく

ねらいに基づき、内容は、『メンタルネットきた』の紹介・当事者や家族からのお話・支援者からの話・最後に当事者や当事者家族、支援者との交流を行います。

● 講座の様子・参加者の声

当事者・家族の方からお話をしていたくと

参加者からは「病名は同じでもこんなに話の内容に違いがあるんですね！」と驚かれることが多くあります。話をしてくださる方は、ご自身のことを振り返りながら、今までの経験や今どのような生活をされているのか、そして多くの方のサポートがあったこと等の実体験を話してくださるので、会場が当事者や家族の方に寄り添う温かい雰囲気になります。

質疑応答では、「見たいには分かりにくい障がいであるため、どのようにサポートしたらよいのか？」また、「困っている方がいた場合、どこに相談したらよいのか？」等普段なかなか聞きづらいことも含めて質問に答えていただくことができます。

参加者からは、実はご自身の家族・親戚・知り合いの方にもメンタル不調があり、対応されてきたこと等、話をされる方もいらっしゃいます。他の障がいと比べて、どうしてもまだまだ偏見等もあり話しづらいこともあると話をされる方もいます。

● これからに向けて

今後、ますますこの講座が精神障がいについて、正しく理解していただく場になっていくように内容などについて更に練っていききたいと考えています。また、地域で活動されている団体等から依頼がありましたら喜んでお

受けします。依頼については北区社会福祉協議会までご連絡ください。

● メンタルネットきた その他の活動

今回ご紹介した出前講座を実施している「普及啓発グループ」の活動として、もう一つ市民向け啓発講座を年1回開催しています。今年のテーマは親に精神障がいのある「ヤングケアラー」で11月5日（土）に開催します。また『メンタルネットきた』には「当事者活動グループ」があり、こちらでは、当事者の方が気軽に話せる場として「語る会」を2か月に1度開催しています。また年1回メンタルネット全体が当事者を中心に大きな企画を実施。今年も昨年につづき「作品展」を開催します。

今年の作品展は令和4年9月28日（火）に名古屋市総合社会福祉会館（北区役所7階）にて開催予定です。この作品展は、いわゆる美術や工芸作品だけでなく、当事者の方がご自身で作った野菜を出品したり、映像音楽作品での参加も可能なユニークな作品展です。ぜひ皆様のご来場をお待ちしています。（入場無料）



傾聴ボランティア研修の様子

■ 楠メンタルホスピタル

北区五反田町 110 ☎052-901-7581(代表)

■ 北医療生活協同組合 北メンタル・クリニック

北区上飯田北町 1-20-2 すまいるハートビル4F ☎052-912-2113

■ 北区障害者基幹相談支援センター

北区田幡 1-11-31 ☎052-910-3133

■ 北保健センター

北区清水 4-17-1 ☎052-917-6572

■ 北区社会福祉協議会

北区清水 4-17-1 北区在宅サービスセンター内 ☎052-915-7435

■ 家族会 カトレヤ会

北区上飯田南町 2-14-1/上飯田南町 3-1 ☎052-910-8077（サポートセンターなないろ内）

家族会が中心となり北メンタルクリニックに通院する患者を中心にした家族の会です。家族同士の悩みを共有し、心の病気や家族の対応について学んでいます。名古屋市家族会連合会の活動にも参加しています。

■ 地域活動支援センター ピアセンターなないろ

北区上飯田南町 2-14-1 ☎052-910-8077

こころの病や障がいを抱えた方々が集い、様々な活動を通して仲間づくりや地域の人とのつながりづくりを行っています。1階は誰もが気軽に立ち寄れるお店になっています。ぜひ気軽にお越しください。

■ 地域活動支援センター ゾネット ぼれぼれ

北区大曽根 4-17-23 イトーピア大曽根 104号 ☎052-508-6021

精神障がいをお持ちの方をはじめ、居場所が必要な方へ誰でも気軽に来られる場所を提供しています。ゆったりとした環境の中で休息したり、つながりを作れるように地域の皆さんにご協力をいただきながら、居場所づくりに取り組んでいます。

■ 就労継続支援B型 どんぐりの家

北区駒止町 1-121 サン駒止ビル ☎052-917-5580

精神障がいをもつ人たちの「憩いの場」、「仲間や地域の人々との交流の場」、そして「将来働くための自信をつける場」として利用されています。作業内容：革・和紙・布等の自主製品づくり等

■ 就労継続支援B型 ライフステーション・あいち

北区柳原 4-2-2 中杉ビル2F ☎052-912-2311

主に精神に障がいをもつ方が、社会に出る前の訓練の場所、地域とつながる接点となる場所として通っています。それぞれの個性に合った生き方を一緒に模索していきます。作業内容：配食、弁当づくり、PC訓練、農業

■ 就労継続支援B型 名城BASE（旧 あるく）

北区柳原 1-14-22 チケンビル1F ☎052-918-8788

障がいを持つ方に様々な教育訓練を提供しつつ、実際の業務を通じて社会の中で十分に役割を担えることを示し、就労、自立を促していく社会事業（古着・古本販売等）を行っています。作業内容：古着・古本販売等

■ 就労継続支援B型 笑わらのお家 名城公園

北区柳原 2-2-23 ☎052-325-7605

心の病気を抱えた方に寄り添い、仕事ができる自信や、やりがいを持って頂き、社会復帰への第一歩をお手伝いいたします。作業内容：内職作業各種、キッチントレラでの調理、ポン菓子製造、施設外就労他

■ NPO法人 バウム カウンセリングルーム

北区桐畑町 41 ☎052-938-5522

障がいを持たれた方に対しての自立支援を行っております。名古屋市北区に3箇所の施設があり、B型作業所ネリネ、グループホームくるみとあさひがあります。入居されるご利用者様のニーズを収集し、継続した支援を行っております。

■ NPO法人 名古屋サーティーン

<https://www.facebook.com/thirteen.nagoya/>

精神やこころの病を抱えた方々にスポーツ、講演会等当事者活動を主体に行っています。地域交流、全国の仲間との交流、社会貢献活動など、当事者が主体的に行うことで、当事者が地域で誇りを持って生きる支援に努めています。

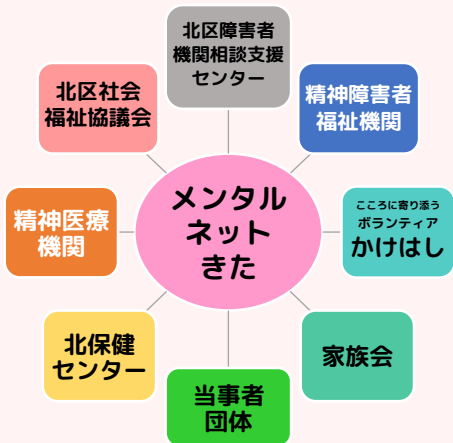
■ こころに寄り添うボランティア かけはし

連絡先窓口：北区社会福祉協議会 ☎052-915-7435

精神に障がいをもつ当事者さんやご家族の心に寄り添い、様々な活動を共にし、思いを共有することを大切にしています！

● メンバー構成 ●

北区の精神保健福祉に関わる各機関と当事者家族、ボランティアなど。
参加団体は以下のとおり



喫茶コミミ オープン！しました

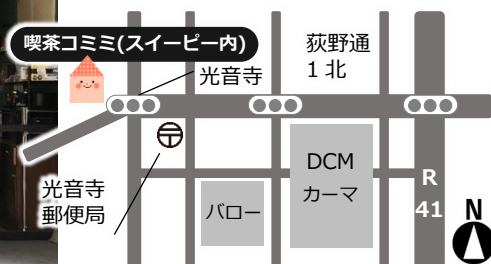
5月、北区金城町に『喫茶コミミ』がオープン。ここは、気軽に立ち寄って話のできる架空の喫茶店※。本当の喫茶店ではなくマスター（風）がコーヒーなど気の利いたワンドリンク（無料）を出してくれて、お話に耳を傾けてくれる居場所です。誰かとお話ししたくなった方、お近くにお越しの方は是非お立ち寄りください。



Instagram

- 開催：第1・3金曜日(10～16時) 昼休有
- 住所：北区金城町4-5(スィーピー内)
- 電話：052-325-2292

かわいらしい店内とマスター風の瀧澤さん → 外から見た建物の外観。コミミの日は 立て看板(赤丸印)が登場します↓



ちいきほっとニュース

第44号

発行 北区社会福祉協議会
〒462-0844 北区清水4-17-1
北区在宅サービスセンター内
電話・915-7435 FAX・915-2640

ここで買えるよ！

自主製品情報

18号

特集

自主製品を購入できる場所と団体情報を発信するコーナーです

名城BASE (就労継続支援B型作業所)

名城BASEは、ひとりひとりがキラキラと輝くことができる場所を目指しています。

平野晒工場(福徳町)の和晒(さらし)で作った台ふきん、天然の染料で染めた草木染めの晒や、晒で作ったあずま袋、寄附いただいた絵本などを出張販売しています。また4月からは、無人の古着屋さん『500円均一の古着屋』をオープンしました。全品500円(3つで1,000円)で洋服、靴、バッグなどを購入できます。

↓心地よい肌ざわりの草木染め晒(さらし)



『500円均一の古着屋』は青いのぼりが目印です↑
店内は洋服がいっぱい。無人なので気兼ねなくゆっくりと買い物できますー

◆ 店舗情報 ◆

- 営業日：平日(土日祝休) 9～18時
- 所在地：北区柳原1-14-22 チケンビル1F
- 電話：918-8788

※『喫茶コミミ』は喫茶店営業ではありません。名古屋市社会福祉協議会「地域の困りごと解決応援助成」事業です。

作法

新しい朝を迎えられた喜びを胸に「おはようございます」を言うこと。家族への感謝の気持ちを胸に「行ってきます」を言うこと。「ありがとう」を言いそびれたと気付いたら、すぐに言うこと。
この三つは、私がずっと心に留めていた決まった型で、日々生活していく中で、私の「作法」です。



第34回私の好きなことばリレー

上飯田児童館
館長 近藤 仁巳 さん

しあわせはいつも
じぶんのこころがさめる

相田みつを



大学の頃、家族の大病を経験し、無事生きていられることがどれほど幸せか実感しました。日々つらいことや悩むこともありますが「しあわせ探し」をして感謝の気持ちを忘れずにいたいと思います。
有名な話ですが、コップ半分の水があった時「半分しかない」ではなく「半分もあってありがたい」と考える人でありたいと思います。

第35回私の好きなことばリレー

北区東部いきいき支援センター
主事 小林 美穂 さん

今日のわたし ～慰霊碑のある駅～

大曽根駅南改札口の近くに線路に沿ってその慰霊碑があります。昭和20年4月7日東側の三菱発動機(当時の社名)へ米軍B29が爆弾投下、駅も全壊する。そして駅員30名が殉職された。

当初は構内に建立されたがその後駅の工事で現在の場所に移動される。平和な今日、戦争を知らない世代です。安易な受け止めや考え方はやめておこう。

日頃は自転車で通り過ぎていた。暢気(のんき)なものです。その後はちょっと意識するようになりました。テレビからは毎日のようにドンパチ、ウクライナ攻撃の様子が目に飛び込んできます。市民は泣いている…。今も昔も戦争は変わっていないようだ。
(井上千勢子)

これであなたもお絵かき名人！

お絵かき辞典
コーナー
～その13～

自分で絵を描くのが苦手でも、順番に書いていけばステキな絵が完成します。楠学区にお住まいの楠三郎さん(ペンネーム)によるお絵かき辞典です。第13回は、一寸法師です。

