

# ご存知ですか？精神障がいのある方の相談窓口

もしかすると病気かもしれない、治療は受けているけれど心配な事がある、人間関係の事や生活の事、仕事の事など誰かに相談したいと考えている…そんなとき相談できる窓口があります。

## \*メンタルヘルスに関するご相談

### ○久喜市にお住いの方

幸手保健所

TEL：0480-42-1101

保健センター

中央保健センター TEL：0480-21-5354

菖蒲保健センター TEL：0480-85-7021

栗橋保健センター TEL：0480-52-5577

鷲宮保健センター TEL：0480-58-8521

▼こころの健康、保健、医療に関する相談、ひきこもり、アルコール・薬物依存症などの相談を行っています。なお、面談は事前に日時をご予約下さい。

## \*生活に関するご相談

\*久喜市障がい者生活支援センターベルベール TEL：0480-25-2755

▼人間関係や仕事のことなど、様々な生活上の悩みについて相談できます。障害福祉サービスの利用のための情報提供や支援をします。相談支援専門員等の専門職が対応します。

\*行政機関の相談窓口

久喜市 障がい者福祉課

TEL：0480-22-1111

▼地域生活支援や精神保健に関する様々な相談、障害福祉サービス等の利用についての相談・手続き・調整などを行っています。

# 統合失調症の家族教室をご存知ですか？

- 毎年、統合失調症当事者のご家族様を対象に家族教室を開催しています。家族のできる事を学び、社会資源を知り、家族にもこころの健康を取り戻して頂く事を目的にしています。
- 今年度は新型コロナウイルスの感染予防対策のため中止となりましたので昨年の取り組みをご紹介します。3日間、それぞれのテーマに分けて開催しました。参加者の感想をお届けします。



## 1日目

知り  
たい

精神科医の講演。統合失調症という病気のメカニズムや治療、薬の効果、家族の接し方や家族にできる事、相談先についてのお話。

患者がどうしてそのような気持ちや行動になってしまうのかを、理解しやすい言葉で説明していただけた。どうしてそういう行動になるのか想像することができるようになりました。統合失調症というものがどういうものなのか更に一歩掘り下げて考えたり、対応の仕方が少しわかった気がします。わかりやすい内容でもっと深く聞きたいと思いました。



## 2日目

聞  
きたい

統合失調症当事者の体験談。発症から現在まで家族との葛藤や病気との付き合い方、地域生活に役立つ相談先、社会資源や自分で工夫している事などのお話。

4人の方の体験談は説得力があり、家族として身近に感じられました。「自分一人だけではない」ということや「人とのコミュニケーションが大切」という言葉は、やはり当事者の人たちでないと語れない言葉であると思います。苦しさ辛さを乗り越えて頑張っている体験談を聞くことができうれしく思い、頼もしく思いました。



## 3日目

話  
したい

統合失調症当事者をもつ家族の体験談。異変の気づきや発症時、発症後から現在の接し方、悩み、家族としてできることのお話。体験談のあとは参加した家族同士の意見交換会。

発症当初は病気を受け入れられず対処に戸惑い、良い病院で治療をうけさせたいとか、自分たちでどうにかしないととかかりきりになったり、本人以上に焦ったりと紆余曲折がありました。相談先を見つけ、適切な知識を身につけ、他の家族の体験を聞き、自分たちの時間を大切にしながら、本人と向き合うようになりました。わかちあいの時間もよかったです。

※来年の開催については来年度の市の広報にてお知らせします。是非ご参加ください。