



あじさい会 ご案内



ご家族の心の病で
悩んでいませんか？



■あじさい会とは

1991年9月に東京都小金井市で発足した精神障害者の家族会です。正式名称は「小金井市精神障害者家族会」です。

あじさい会では、主に次の3つのことを行っています。

- 1、定例会では、同じ悩みを持つ家族同士が気がねなく話すことで、お互いに支え合う場をめざしています。また、情報交換をすることも活発に行っています。
- 2、勉強会や懇談会、精神障害者のための施設の見学なども行っています。
- 3、精神障害者が住みやすい社会の実現に取り組んでいます。

■こんな悩みはありませんか？

医師から統合失調症と言われた。どうしたらいいのか

優秀な子だったのに。先のことを考えると絶望しかない

息子が病気だと認めない。薬を飲まないし、病院にも行かずに部屋に閉じこもったまま。どうしたら、わかってくれるのか

夫が病気のことを理解せずに、「怠けるな」とか娘に怒ってばかりいる…

私の育て方が悪かったのか

●あじさい会にご興味を持たれたり、ご入会やご見学を希望される方は以下にご連絡ください。

森田 電話 042-388-3729

加藤 電話 042-388-2728

●会費・お支払い方法

年会費は3,600円です(月額300円)。定例会等の際に、会計係にお渡しください。

●会員資格

精神障害者の家族、及び会の目的に賛同する方

●定例会

・日時……原則として、毎月第2木曜日の14:00~16:30

・会場……原則として、小金井市障害者福祉センター(東京都小金井市緑町4-17-10 電話:042-381-8411)で行いますが、他の会場で行くこともあります。



■主な活動内容

●定例会

原則として、毎月第2木曜日の14:00~16:30に行います。定例会の主な内容は、①ミーティング②SST、③勉強会などです(詳しくは以下の①②③をごらんください)。
なお、ご見学も大歓迎です。



①ミーティング

各自が持つ心のうちを語り合い、みんなで悩みや不安を共有します。さらに、近況報告や情報交換、おしゃべりなど、会員同士のお話で盛り上がります。リラックスしたり、役立つ情報が得たりできるひとときです。ここでの話は他言しないことがル

②SST

(社会生活技能訓練)

あじさい会では、精神障害を持つ当事者との関係を良好にする会話や対応の技能を、専門家のもとにみ



③勉強会

心の病気や障害、当事者の気持ちや行動を理解するために、ビデオや書籍などを用いて学んでいます。なお、ビデオや書籍・雑誌の貸し出しもしています。



●見学会

精神障害者の理解や生活リハビリ、就労などの参考になる施設を見学します。移動のご負担を軽くするため、ほとんどの場合、あらかじめ用意したバスを利用しています。



●講演会

会員だけでなく、一般の方も対象にした公開講演会を年1度実施しています。医療や薬、就労、福祉、SSTなどの専門家が講師で、総論ではない具体的なお話をいただいています。



●レクリエーション会

新春交流会や納涼会などの行事を定期的に行い、会員同士の交流や親睦を深めています。

●社会に向けての発信

精神障害を持つ人たちにとって、社会がより暮らしやすいものになることが会の目的の一つです。そのために、自治体や関係機関などに、当事者や家族の要望や陳情を発信しています。



■あじさい会会員の声

入会して、こうなりました



以前は、家族会にまるで関心がありませんでした。しかし、ある時、信頼している人に誘われて入りました。

今は、同じ悩みを持つ仲間がいることに救われています。自分ではどうしようもない心配や悲しみが軽くなりました。



役所で紹介されて入会。会の定例会で訪問看護のことを知りました。さっそく利用してみると、非常にありがたいサービスでした。入会しなかったら、おそらく知らなかったと思います。



会に入ってから、夫や身内にも言えない悩みを話せる仲間ができました。何でも気がねなく話せる人がそばにいてくれるので、すごく安心です。



子どもの病気を知ってから、泣いてばかりの毎日でした。定例会で、みなさんも同じように悩んでいたことを知り、自分の話を親身に聞いていただき、また泣いてしまいました。泣き終わって、心が軽くなっていることに気がつきました。



あじさい会で習う「本人との接し方」を家で試しています。これまでは、私と話すと怒ったり不機嫌になっていた息子との関係が少しずつよくなってきました。この頃は、息子から話しかけてくることもあります。