

2008年 11月 11日発行

NO. 19

# カ ム ニ テ イ ー 翔 夢 N i t y

発行：NPO法人「翔夢」

発行責任者：西脇 朗夫



## 特定非営利活動法人 翔夢

大阪市平野区長吉長原 2 - 14 - 15  
 TEL (06) 6760 - 6167  
<http://www.npo-cam.org/>  
 e-mail: nandemosoudan@npo-cam.org

就労継続支援事業  
 ドリームネット  
 TEL (06) 6760-6181

地域活動支援センター  
 ハートネット  
 TEL (06) 6760-5343

相談支援事業  
 ホープネット  
 TEL (06) 6760-6167

生活介護事業  
 ジョイネット  
 TEL (06) 6155-9901

平野平和盆おどりでの風景です。

## も く じ

- P 1..... 表紙
- P 2 ~ 4... こころの病気基礎講座
- P 5・6... レクレーション  
だんごづくり
- P 7・8... メンバー紹介  
お知らせ

# うつこの病気基礎講座

## 精神障害を知ろう

### 「うつとは……」

今回はうつについて述べてみましょう！

#### 「うつこの不調」

#### 「からだの不調」

なんだか気分が落ち込んでしまい、元気が出ない……。

からだがだるく疲れがとれない、食欲がない、眠れない……。

こういった症状が現れたことはありませんか？

こうしたところの不調やからだの不調は、日常生活の中で誰もが経験す

ることです。いつもいつも明るく元気でいられる人はいないのです。

でも、こうした不調が

長い期間続いたり、仕事や家事などふだんの生活に支障をきたすようなら、それは単なる不調ではなく、うつ病などこのころの病気が原因かもしれません。

うつ病は特別な病気ではありません。

「このころの病気」として特別な人がかかる特別

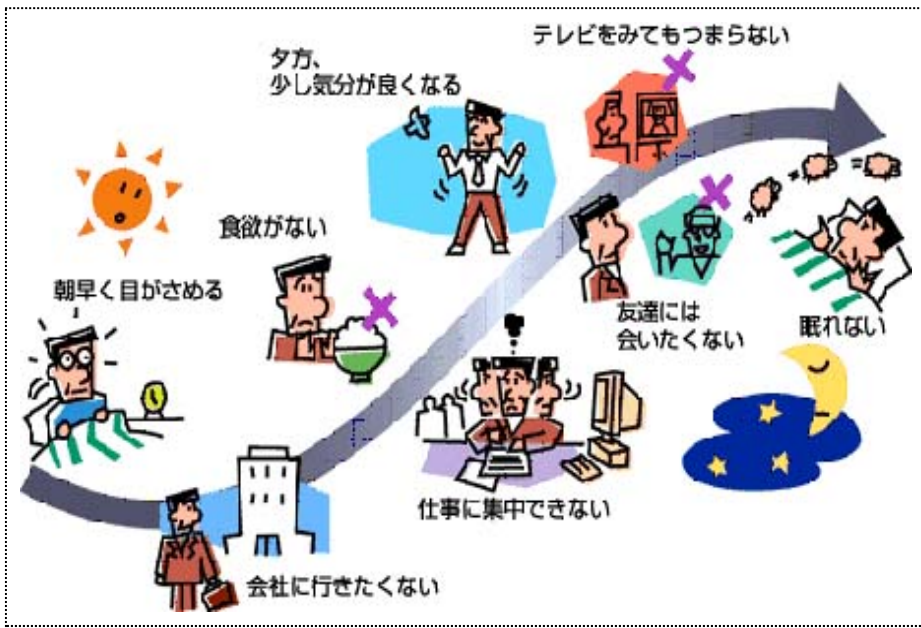
な病気「だと考える人がいるかもしれませんが、うつ病は誰もがかかる可能性のある一般的な病気です。一生のうち一度以上この病気を経験する人は、なんと「人に」人という統計結果もあるほどです。また、うつ病は単なる「怠け病」で「このころの持ちよう、気の持ちよう次第」だと思ってもいいかもしれませんが、治療が必要なれっきとした病気です。「このころの風邪」といわれることもあり、脳のトラブルで起こることが医学的に明らかになっています。

## 日常的に感じる「ゆるうつな気分」との違い

誰もが日常的に感じるゆるうつな気分とうつ病はちがいます。

たとえば、日常的なゆるうつなら、気分は落ち込んでいながらも仕事に行くことができ、家事をすることもできます。しかも、多くの場合は数日で回復してしまいます。

しかし、たとえよいことがあっても気分が晴れず、落ち込んだ状態が週間以上続く場合は、うつ病の可能性があります。また、朝起きたときが一番落ち込みが激しく、午後から夕方にかけて気分がやわらぐという傾向が



あるとも言われていま  
す。うつ病は、日ごろ感  
じるゆううつな気分比  
べて、落ち込み具合が極

端に強く、苦しく、その  
状態がはるかに持続し、  
日常生活が困難になるほ  
どなのです。また、うつ

状態とは反  
対に、気分  
が異常に高  
揚してしま  
う「躁」状  
態があらわ  
れる人もい  
ます。躁状  
態の時には  
活動が活発  
になりすぎ  
て、周囲の  
人を驚かせ  
たり、トラ  
ブルを起こ  
したりしま  
す。  
何となく、  
思い当たる  
ところはいつても元氣  
人のこころはいつも元氣  
というわけではありません  
ん。仕事でのミス、失  
恋、家族関係などほんの  
些細な出来事で、落ち込  
んだり、傷ついたりして  
上図のようにこころが不  
安定な一日を過ごすこと  
もあります。人のこころ  
は晴れたり、曇ったりを  
繰り返しながら日々の生  
活を送っています。では  
どういった症状がどの  
でしょうか

うつ病にかかると、悲  
観的で後ろ向きになり、  
悪いことばかりを考えて  
しまいます。「少しだけ  
休んでみよう」とか「が  
んばりすぎて疲れてし  
まったのだ」などといっ  
た発想の転換ができず

に、焦りばかりがつり  
ます。

### うつ病者の「ぐるぐる」思考

- ▼ 意欲が低下する  
楽しみや喜びを感じない  
毎日の仕事や人ごもおっくうになる
- ▼ 集中力が低下する  
集中力がなく作業が難しくなる  
仕事の対応ができない
- ▼ 自尊心になる  
悲しい気分になる  
悪いことばかりが頭に入る  
死にたくなる  
自己否定を繰り返す
- ▼ 焦燥感がある  
本せつてイライラする  
些細な些細に自分のせしむことと思う  
過去を思い出ししては後悔を繰り返す



**からだの不調だけを  
感じる場合も**

うつ病は、こころの不調をともなわずに、からだの不調としてのみあらわれる場合もあります。からだにあらわれるサインはさまざまで、一定したものではなく、多くの場合、なんとなく重い、なんとなく痛いといった



漠然とした不快感です。こうした状態が続いているにもかかわらず、病院に行っても原因がわからない場合は、そのかげにうつ病がかくされていても「身体的な問題」だと思いついて、うつ病を悪化させてしまう場合があるので、注意してください。

うつ病の症状は、基本的にうつ気分、生命活力の減退による意欲・行動の障害、悲観的な思考障害、種々の身体症状の四つの症状群に分けることができます。また、その他の特徴として日内変動、季節変動が知られています。

**うつ気分**

うつ気分は、誰でも愛する者と別れたり、大切なものを失ったりした時には感じるものですが、はつきりとした原因がなく、深いうつに陥ってなかなか抜けだせないことが病的なうつ状態とされています。うつ気分には、憂うつ感、悲哀感、興味や喜びの感情

の喪失などがあります。

**意欲・行動の障害**

何をすることもおっくう、意欲の低下、集中力の低下、決断力の低下、性欲の低下、行動の遅滞など生命エネルギーの減退による意欲・行動の障害が現れます。

**思考障害**

考えが進まない、まとまらないなどの思考の抑制や自分、社会、将来に対しての悲観的な考え方が多くなります。

**身体症状**

よくみられる身体症状としては、全身倦怠感、食欲不振、不眠、



頭痛、肩こり、めまい  
感、性欲減退、聴覚過敏  
(耳鳴り)、口渇(こう  
かつ)、胸部圧迫感、心  
窩(しんか)部(みぞお  
ち)不快感、吐きけ、腹  
痛、便通異常、腰痛、手  
足のしびれなどが現れま  
す。

**日内変動、季節変動**


うつ病では、しばしば  
朝方調子が悪く、夕方に  
は元気がでてくるという  
日内変動を示すことがあ  
ります。また、うつ病に  
は周期性変動のあること  
が知られており、一年  
数年の周期で反復した  
り、季節的に春と秋に悪  
くなるケースが多いとさ  
れています。また、明ら  
かな「躁」と「うつ」の

周期を繰り返すものは  
「躁うつ病」と呼ばれて  
います。

**うつ病になりやすい性格**

うつ病にかかりやすい性格  
があるという説がありま  
す。まじめで責任感が強く、  
何ごとにも一生懸命に取り  
組む。他人から信頼される  
性格なので、周囲の期待を  
裏切るまいと大きなストレ  
スを抱え、がんばりすぎて  
しま

う……そ  
んな性格  
の人がう  
つ病にな  
りやすい  
とされま  
す。とは  
いえ、う



- ・ 真面目、几帳面でいつでも何にでも完璧を目指す
- ・ 二重三倍、白か黒か、100かゼロかという考え方をする
- ・ 他人の評価に対して過敏に反応する
- ・ 周囲で他人の意見を聞き入れようとしな
- ・ 一つの物事に執着する、柔軟性に欠ける
- ・ 物事を課題に評価する

つ病はたったひとつの原  
因で起こるわけではあり  
ません。ストレスや性  
格、環境などさまざまな  
要素が重なったときに発病  
するのです。  
NHKうつサポート  
情報室資料より抜粋

**レクリエーション 踊りだ！ 月見だ！**

**平野平和**

**盆踊り大会**

八月八日・九日、平野  
公園で開催された「第十  
四回平和盆踊り大会」に  
参加し模擬店を出しまし  
た。昨年も参加した夏祭  
りですが、私自身は初め  
てで去年参加した先輩方  
の話によれば、とてつも  
なく忙しかったというこ  
とで、少々びびりながら  
も企画・実行にあたって  
いました。

今年の我が施設の模擬

店の出店内容は、キャベ  
ツ焼き・スーパール  
すくい・リサイクル市の  
三つで、今回は何日も前  
から職員総出でリサイク  
ル品の整理整頓や備品の  
準備、施設の駐車場を使  
用してのキャベツ焼きの  
練習など毎日がとても忙  
しく、目が回るような  
日々でした。  
ついに当日がやってき  
ました。今年は北京オリ  
ンピックの開会の日と重  
なったこともあり、主催  
者側も来客数がわからな

いという  
こととど  
ても不安  
なスター  
トでした  
が、去年



キャベツ焼の出来上がり

よりは少ないものの、それでも近所の住民の方々や翔夢のメンバーさんたちが数多く二日間に渡って足を運んでくれました。初めて地域の方々との交流する機会でしたので、とても充実した夏祭りになりました。この経験を生かして来年の平和盆踊り大会に生かしていければと強く思いました。

月見だんご作りと

お誕生日会

九月三十日(火)、施設内でメンバーさんと一

緒に月見だんご作りと丸月生まれの方のお誕生日会を催しました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、それにもかかわらずたくさんの方々が最後まで参加して、とても楽しいレクリエーションになりました。朝から多くの女性のメンバーさんや、料理に興味のある男性メンバーさんが厨房で職員と一緒に試行錯誤をしながらも立派な月見だんごを作ってくれました。出来上がった月見だんごは昼からのお誕生日会に食べましたが、本当においしかったです。とてもしっかり出来上がっており、餡とぴったり相性が合いました。朝から作っただ

んごがあつという間になくなる好評ぶりでした。

今回のお誕生日会ではメンバーさんの中にめでたく還暦を迎えられた方もおり、職員一同内緒で「赤いちゃんちゃんこ」のプレゼントを用意してしました。そしてお誕生日会の時にお祝いの言葉と共にお渡ししました。メンバーさんも全く予想していなかったようにびっくりされていました。が、とても喜んでくれたのがとても印象的でした。これからもメンバーさんが主体的に参加できるレクリエーションを考え、全員で一つの行事をどんどん作っていけたら良いなと思います。

歌は障害の友

北得綾子さん

初めまして。ドリームネットに三年数ヶ月お世話になつて、北得綾子です。ヘルパーさんに同行してもらい作業所に来る日は、月・火・金の三日間ですが、片道二時

メンバー紹介

翔夢の施設を利用されているメンバーの方をご紹介します

間の交通機関を使って作業所に辿り着くと、正直いつて疲れが出て何もない状態です(やはり歳ですの...)。でも仲間の人



たちの顔を見ると自然とフライトが湧いてきます。作業所ではパソコンの仕事が頑張っています。私の星座はしし座で血液型はO型です。そして年齢は？ それは内緒です。今、年甲斐もなく夢中になっているものはパソコンゲームの“二角取り”です。作業所の中でも仕事が途切れると直ぐに二角取りを開いて夢中になっているし、家でもパソコンの前に座ると自分の意思に反して夢中になっている。誰か止めてください!!

私が住んでいる大正区は、バスや地下鉄、環状線といった交通機関が良いうえに、春になればあちらこちらで桜の花が咲き乱れ、交通事故も少なく比較的静かな町です。

私はこの町が大好きです。また大正区といえば沖繩の人が多く住んでいて、近頃ではよくテレビで沖繩料理店や物産品などが紹介されています。これからは発展していく町だと思えます。

私は、幼児のときは障害が今よりも重くて、人に言葉を話すにも言語障害のため聞き取り難かつたらしいです。でも幸いなことに歌が好きでしたので、(聴くほうではなく、唄うほう) 学生時代

はラジオから流れてくる歌を覚え無我夢中で唄い続けました。その甲斐がありまして、次第に人話してもあまり聞き取り難くないそうです。

現在は少し贅沢だと思えますが、歌の個人レッスンをうけてます。私にとって歌は障害の友です。それでは、今後とも宜しくお願い致します。

## 一日を楽しく

小森 富美子 さん



作業所に係わりだして十七年もの歳月

が流れようとしている今、多くの人たちと出会いそして別れ、今の私、不思議な気さえます。

子育て、家事と、重度障害者の私にとって自分から希望して親の反対にも逆

らって家を出た結果。自ら、ある意味これは戦争だなどそれも自分との戦いだなど、一人息子の顔を見ていると逃げ出すわけにはいかず、「母は強し」を実感しましたね。

もともと自分で働いて食べて行きたいと思いついていた私。作業所で働いて「少しでも家計の足しに」それが私の足が作業所に向いた原因ですね。それは自分の障害もわかっていなくて、どれだけ甘い考えだったか、あらためて思い知ら

されて、いろんな勉強しま  
してね。それは今は元気  
で、一日を楽しく、笑顔  
で、「仕事、仕事」何だっ  
たのでしょね？  
今は、どうすればみんな  
で楽しく遊べるかだけを考  
えていますね。まずは自分  
が楽しむ所が作業所です  
ね。

みんなと楽しく

久富 博之さん



ネットの  
ハートの  
前身であ  
る平野  
ハート作  
業所に平

成2年から通い始めて十八  
年になります、最初の頃は  
幻聴のために自殺願望が強  
く、調子が悪くうつろし

どんずる峰（自転車での行き方）改訂版

大和川の土手を東に向か石川に向かう狭く細  
い橋があります。

橋を渡り自転車道沿いを南に向かっていきま  
す。古市のレンガ作りの橋を東のほうへ向かい  
ます。まっすぐ行くと目にする住宅街の道をそ  
のまま行きジュースの自動販売機のある角を右  
へ曲がり近鉄電車の上の太子へ向かいます。途  
中狭い道路を走り着いたら、みかん狩りの入り  
口まで向かいます。そこからさらに道路を進  
み、こうばいのきつい道路を進みます。途中で  
遊歩道が、右手に小さく表示板があります。駐  
車場が出来てるかもしれません。のぼりつめた  
ら急に下り坂になっています。下ると看板があ  
ります。新しい名所が看板に記載されていま  
す。（行程約20km）

大橋 洋志

たり、作業ができなかつた  
り、でも今はペースは遅い  
ですが作業はぼちぼちとで  
すがこなしています、その  
後社適や職業訓練、実習な  
ども行えるまで調子がよく  
なり、現在も実習に言っ  
ております。しかしまだ作業  
所へ来て、みんなとワイワ  
イと無駄口をたたきながら  
作業をするのが、最高に楽  
しいです。

募金・賛助会費振込先

郵便振替

口座番号 00980-8-317336

口座名称 特定非営利活動法人 翔夢

三菱東京UFJ銀行 平野南口支店

口座番号 普通 4636394

口座名称 特定非営利活動法人 翔夢

賛助会員に  
ご入会お願いします

日頃からの翔夢の事業にあ  
たかいご支援をいただきあり  
がとうございます。今後も翔  
夢の事業をさらに大きくし  
ていきたいと思っております、私  
ども『翔夢』の賛助会員に入  
会をお願いいたします。