

ストレス

上田将史理事長の ミニ講座

について

今回はストレスへの対処を考える上での、基本的な前提について書かせていただきます。

一般的にストレスは、「ストレスに勝つ」「ストレス解消」などと、どちらかという、良くない存在として扱われることが多いと思います。支援者対象のストレスマネジメントの研修などを行っても、参加者の中から、「ストレスゼロを目指したい」というような声を聞くことは珍しくありません。

しかし、**果たしてストレスゼロの生活というのはいり得るのでしょうか？**・・・ストレスがどのようなものか理解している方は、この問いに対して、はっきりと「**あり得ない**」と答えられると思います。ストレスが発生する代表的な場面として、“いつもと違ったことが起こる”というのが挙げられます。ポイントとしては、**結婚や昇進など、一般的にプラスの事柄として捉えられがちなことについても、ストレスになるということ**です。結婚をすれば、異なった環境で育った方と生活パターンのすり合わせが必要になりますし、また、昇進をすれば責務にも変化が生じます。さらに、“出かけようと思ったら雨が降った”“歩いていたら靴紐がほどけてしまった”といった日常生活の些細なトラブルでも、ストレスはかかります。日々の生活そのものが基本的にストレスを伴うものであると言えるでしょう。

ストレスのもう一つの側面として、**生活に充実感や張りをもたらず役割**が挙げられます。その最たるものはスポーツでしょう。身体を動かせば、多かれ少なかれ身体に負荷がかかります。思ったより上達しなければ、そのこと自体もストレスになるかもしれません。それでも我々人間がスポーツを長年継承してきているのは、達成感や爽快感、他者との団結など、負荷を上回る様々なプラスの恩恵をもたらすものだからでしょう。

ストレスと上手く付き合うことは、精神障害の発生を予防したり、症状を和らげるだけでなく、各々に自信や張りをもたらし、生活を生き生きとしたものにしていくなど、様々な効果が期待できます。

今回は、ストレスとの付き合い方の基本について、書かせていただきたいと考えております。



いりいりLIFE第10号は、10月ごろ発行予定です、お楽しみに！

発行人 特定非営利活動法人 志木市精神保健福祉をすすめる会

TEL 048-476-8064 (志木事業所) FAX 048-476-8079

メールアドレス info@susumerukai.net ホームページURL <http://www.susumerukai.net/>

facebook <https://www.facebook.com/shiki.susumerukai>

特定非営利活動法人

志木市精神保健福祉をすすめる会



いりいりLIFE

NO.9 2019.7

傍楽舎移行移転について

2019年8月1日に傍楽舎移行が移転する予定です。今後は、就労継続支援B型事業所と同じフロアで事業（就労移行支援）を実施して参ります。

傍楽舎移行では、講座・プログラムを中心に事業を運営しております。昨年の8月にはMWS（ワークサンプル幕張版）を導入しました。

見学は随時受け付けておりますので、お待ちしております（^^）

TEL 048-471-4310
FAX 048-471-9131

住所 埼玉県志木市本町5-25-20
ムクロジュビル4

アクセス



2019年度定期総会報告

理事長 上田将史
～総会を終えて～

この度、多機能型事業所『傍楽舎』の移転先にて総会を行わせていただき、昨年度から始まった志木市後見ネットワークセンターの専門職配置をはじめ、様々な事業の変化を背景に、当法人が新たなステージに踏み出していることを改めて実感した次第です。

当法人では、昨年30周年を向かえたことを受け、記念誌の作成を進めております。編纂作業を通じて、当法人の変遷を支えてくださった関係者の皆さまのご理解ご協力の大きさに感じ入っております。これまでの数々のご厚意に対して、感謝の念に堪えません。7月を目途に志木市役所内の生活困窮者窓口へも専門職を派遣する見込みとなっておりますが、人員体制の再編を進めるとともに、相談力の強化に努め、このご恩を地域に還元していけたらと考えております。

当法人の定款には、「人間の尊厳に立脚し、精神障害者及びその家族とともに、より豊かに安心して生活できる地域社会づくりに取りくんでいくこと」が目的として定められております。しかし、昨今、社会の複雑化とともに多様な問題を同時に抱える方が増えており、志木市役所での業務をはじめ、当法人が支援を行う対象が精神障害を抱える方以外にも広がってきている現状もあります。志木市を中心としたコミュニティ全体が豊かになるよう支援していくことと、定款の目的は矛盾するものではありませんが、より実態に即した法人の目的や名称についても、検討していく予定です。

また、年々、関係機関から支援者のストレスマネジメントやコミュニケーション、連携・協働等に関する研修のご依頼を頂くことも多くなっており、支援者支援のニーズの高まりを感じております。国の施策が地域包括ケアへと向かう時流も鑑みて、今後、他機関への支援や地域住民への予防活動、他の資源との協働による地域の活性化なども、積極的に担えるような団体を目指していけたらと思案しているところです。

当面は、新たに近隣大学の公認心理師の実習生の受け入れをはじめなど、関係機関とのネットワーク形成を進めつつ、現行の事業の質の向上を図り、今後の新たな展開に備え、堅実に一步一步進んでまいりたいと思います。

皆様からのさらなる信頼を得られますよう専心努力いたしますので、今後ともなお一層のご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

1 傍楽舎再編

昨年度より準備している傍楽舎・傍楽舎柏町の再編を進めて行き、より安定して支援ができる体制を整える。

8/1より就労移行、B型の移転、統合完了。一体的に事業を提供していきます。

3 基幹相談センター受託に向けた動き

後見ネットワークセンターや生活困窮者窓口への職員配置を含めて、総合的に相談支援を実施できる窓口としての「基幹相談支援センター」の運営受託に向けて志木市と積極的に協議を進めていく。

4 法人の目的 名称の検討

法人が担う事業の拡がりや踏まえ、事業活動の実態に即した法人名称や目的について検討を行う。



2 市役所派遣

志木市役所内に設置されている生活困窮者窓口への相談員の配置を志木市役所福祉課から打診されている。その窓口対応をする担当職員2名を7月を目途に配置するよう人員体制の整備をすすめる。



7/1より配置。合わせて後見ネットワークセンターも2名配置としました。

重点課題