

【 生きづらさをひも解く 私達の精神疾患(その14) 】(南部)

体験者だけが書いた全く新しい精神疾患の教科書として出版された【生きづらさをひも解く私たちの精神疾患】の本を前号に引き続き、引用して紹介したいと思います。

第 8 章 『症状を改善する』

【社会資源を活用する】

私たちが苦勞するのは、病気の症状とか人間関係、経済的なことなど、実に多岐にわたります。病気の症状については、だいたい医療機関が対応することとなりますが、そのほかの生活全般のことになると医療機関では対応できなくなります。

社会生活をおくる中で私たちが困ってしまうようなことを支えてくれるのは、一般的に「社会資源」と言われています。

障害年金や生活保護を受給したり、精神障害者保健福祉手帳を交付されて割引や減免のサービスを受けることで、私たちがやれることは格段に増えます。こうした制度やサービスを利用するかしないは本人の自由ではありますが、やれることが増えて心理的にも楽になれるのであれば、それは症状の改善に有効な可能性が有りますから、利用を検討してみるのも良いかと思います。

【自分で申請しなければならない】

ところで、こうしたさまざまな制度というのを普通は知らない人が多いです。そして、更にこれらの制度があることを教えてくれる人も少ないです。



やっかいなことに、そうした制度が利用できる対象者であっても自動的にその制度が使えるのようになっていてはなくて、自分が制度の窓口に行って、申請をする必要があるのです。医療機関によっては、ソーシャルワーカーが『こういう制度が有るから使えますから申請したらどうでしょう？』と教えてくれることがありますが、教えてくれない処もあります。精神疾患というのは、これまで何度も述べてきたように、医療機関における治療だけで良くなるものではありません。生活の中での困難が減っていくことも症状の改善に繋がります。病院のソーシャルワーカーさんや地元の地域活動支援センター、自分が住んでいる市区町村の福祉課、作業所のサービス管理責任者等に相談するのが良いと思います。

次は、【自分でできるさまざまな症状改善法】です。



明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日 時・内 容			場 所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	1 月 4 日(日)	11 時 ～ 15 時	【昼食】お雑煮、煮物、野菜サラダ 担当：岡本、長浜	ふれあい作業所
	1 月 18 日(日)		【昼食】炊込みご飯、スープ、厚揚げ煮 担当：濱野、長浜	
こころの 相談窓口	1 月 26 日(月)	心に悩みのある方、ご家族やご友人で調子の悪い方がおられましたら、お越しく下さい。 ゆっくりと時間を掛けてお話をお聞きします。予約は不要です。 10 時～14 時 担当： 城川、岩永		明石市立 勤労福祉会館 「あすく」