



# Wakayama. Workable. Working.

## vol.4

(2020年5月15日発行)

発行／一般社団法人和乃絆  
編集／就労移行支援事業所  
マイパレット

一般社団法人 和乃絆  
就労移行支援事業所 **マイパレット**  
自立支援教室ひだまりカフェ  
就労定着サポート室あしたば  
〒641-0013  
和歌山市内原 726 番地の 13  
電話番号：073(412)8010

<https://wanokizuna.org>

じぶんで「はたらく」をえがこう!

## 「こころの健康」って何？

最近、「こころの健康」という言葉をよく聞くようになったなあと思いませんか。そもそも、「こころ」って一体何でしょうか。また、「健康」という言葉の意味も考えてみたいと思います。

「こころの健康」のことを、気分が良い状態であることとされている人がいるかもしれませんが、毎朝、起きて、ご飯を食べて、働いて、寝て、一生懸命暮らしていても、いつでもハッピーな気分であることは難しいものです。

WHO憲章という名前の文章には「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と書かれています。

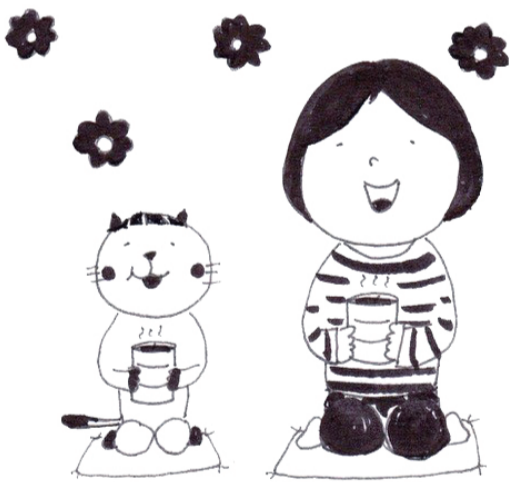
悲しい時は悲しい。イライラは、怒っている。楽しい時は楽しい。気分が良い時も悪い時もあります。変化があることは自然なことです。

うれしいのに、とにかく苦しい。また、本当はつらいのにわくわくしてしまう。そんな時はこころが健康でないかもしれない。こころは目に見えませんが、傷付いても血も出ません。ボロボロなっても分かりにくい部分です。

「こころ」は、脳の働きによって生まれます。つまり、こころが不調というのは、脳の働きが上手くいっていない状態です。

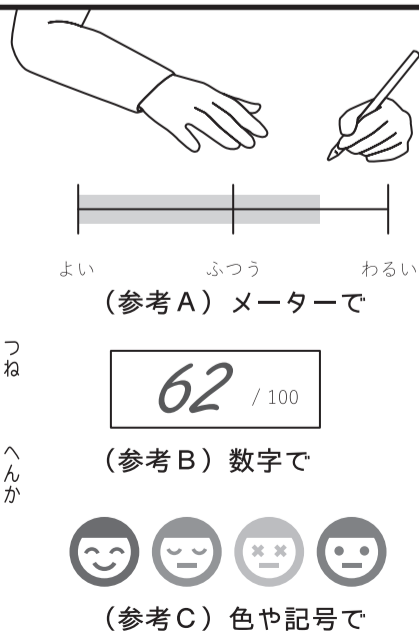
「病は気から」という言葉があります。これは、やる気を出せば、病気は治るという意味ではありません。気分が悪いと具合が悪くなり、良い気分だと体調が良くなることがあることをいいます。

「こころ」は、薬などの治療だけでは、健やかになりません。根気強い治療と良い気分になれるもの、両方そろって回復していきます。どちらか片方だけでは、不十分です。



(イラスト) © Studio Tono

## こころの健康管理ラボ 「こころ」日記



「こころ」は、常に変化します。起きてから寝るまで、どれだけ変化があるのでしょうか。「朝」飯、何を食べたっけ？」が思い出せない時ありませんか？

では、「今朝はどんな気分だったっけ？」と、思い出せますか？

こころの状態を覚えておく、振り返るって難しいですね。

ひとこと日記帳や日記のアプリなんてのもありますが、書き留めておくことは、「こころの健康」に有効です。血圧を毎日記録するように「こころ」を記録しておくことで、ささいな不調に気付くことができます。

# 自立支援医療って 知っていますか？

自立支援医療には、①精神通院医療（精神疾患の治療など）②更生医療（身体障害の治療など）③育成医療（身体障害がある子ども）の治療）主に3つあります。医療費の自己負担額を軽減して、治療に専念してもらおうという公的な制度です。

申請後には、自立支援医療受給者証が交付されます。受給者証により、福祉サービスを利用できるようになり、医療費の自己負担が一割まで軽減されます。

さらに、所得や市町村によっては、一ヶ月の自己負担額に上限が設定され、上限額以上の医療費は支払う必要がなくなります。

問合せや申請は、お住まいの市町村が窓口です。

治療が長期間に及ぶと、不安が大きくなります。不安や焦りは、治療の妨げです。

コラム	内容
(1) 状況 つらくなった、困った時	先輩にあいさつしたが、返事がなかった
(2) 気分 その時のきもち	怖い…90%、不安…8% 悲しい…2% ※数字で書いてみましょう
(3) 自動思考 どう考えたか？	先輩に嫌われてるんだ！ 他の人にも嫌われてる？
(4) 根拠 だって～だから	自分のあいさつだけ返事がもらえなかった
(5) 反証 いや、待てよ、本当に？	聞こえてないのかな？ 昨日は優しくしたし…
(6) 適応的思考 こう考えてみよう	次、大きな声であいさつしてみようかな
(7) 今の気分	気にしすぎかも！ また話しかけてみよう

「ここ」がもうぐちゃぐちゃで、つらい時って、「ここ」がもうぐちゃぐちゃで、相談しようにも支離滅裂なことありませんか？ どうして、こんなにつらくなっているんだろう？ 訳が分からなくなるほど混乱してしまうこともあるかもしれません。つらい時こそ、まずは落ち着き、気持ちを整理したいですよ。

書いて文字にすると、つらい気持ちから冷静になれます。また、誰に相談するにも、文字にすると伝えやすいですね。どんな風にかかれば、いろいろ様式があると思うのですが、自分の気持ちや考えを振り返る記録表のことをコラムと呼びます。

# ここらの健康管理ラボ コラムノート

(参考文献)  
ここらが晴れるノート：うつと不安の認知療法自習帳 大野 裕 (著) 創元社  
9784422112831

## 編集後記

これは、きかんじょうほうし、わ、わ、わです。はたらく、はたらきたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。5がつびょう、こころが、ふちょうに、なりやすい、きせつ、です。こころのけんこう、をかんがえて、みました。ういるす、の、つぎは、こころたいさく。しごと、も、くらしも、まず、けんこうだいいち。

来年も愛知で！  
二大会連続開催

その技に  
誇りと感動  
あいちから


**あいち技能五輪  
アビリンピック**

第40回  
全国アビリンピック  
2020.11.13 (金)  
-15 (日)

賛助会員を  
募集しています

一般社団法人和乃絆では、  
会員を募集しています。

賛助会費は1年につき  
1口3,000円から。  
月額250円で会員になる  
ことができます。  
会員には、機関情報誌の  
発行や芳名特典あります




**Wakayama.  
Workable.  
Working.**

わ (和歌山発) .  
わ (働く・働きたい) .  
わ (仕事応援情報) .  
働きたい・働く人の  
仕事応援情報サイト

テキスト配信中  
詳しくはこちら

※文章データの更新は、  
原則発行日以降、遅く  
なる場合もあります




わかやま  
ムーン

**発達障害**  
自助会 (当事者会)  
毎月第3木曜日  
18:30-20:30  
きずなライブラリー  
(和歌山市内原 726-13)

発達障害と診断された  
本人 (当事者) 同士が  
語らう会 / ご家族の方  
や支援者でも参加OK  
参加費: 300円

サカイハッツ友の会

ふきだし劇場  
やっています

ふきだしで情報発信してみよう！  
という実験的試みです (不定期更新)



Supported by 鈴木歌穂.

- 第2幕 -  
**五月病編**  
5月病って何？予防できる？

このふきだし劇場の  
コーナーは、ポラン  
ティアクリエイター  
によるものです。  
3人のキャラクター  
が話題提供します。

