



## 家族会からあなたへ



誰にも言えないあなたの胸の内をまず、話してみてください。みんな、同じ体験をもっています。どう思われるかなんて、気にしないでいいんです。

自分を責めることはやめましょう。強すぎる自責の念は本人のありのままを受け止めるのを妨げ、回復と再発防止をも妨げます。

あなた自身の生活を大事にしましょう。まずあなたがゆったりとして余暇を楽しみ、健康で過ごす事が大切なのです。

病気についての正しい知識を学び、いま本人がどんな状況の下で苦しんでいるのかを理解しましょう。

薬の知識や副作用、家庭での対応の仕方を学び、本人をどう支えればいいのかを知りましょう。

家族会はきっとあなたのお役に立ちます。

### ◆定例会について

#### <場所>

地域福祉センターともべ  
〒309-1735  
笠間市美原 3-2-11

#### <とき>

毎月第2第4金曜日  
午後2時～4時

(会場や時間が変更となる場合がありますので、初めて参加される方は、事前に下記までご連絡ください)



### ◆家族会の連絡先

笠間地方精神障害者後援会 (通称：みやび)

☎ 0296-77-6610 (武藤方)

### ◆活動エリア

笠間市・桜川市・城里町

※ その他の地域の方も歓迎しています。

# みやび

## 笠間地方精神障害者後援会

### 家族会のご案内

すべての精神障害者と家族が地域で安心して  
元気に暮らせる社会の実現を目指して、  
私たちは活動しています

# 障害者が安心して暮らせる社会の実現に向けて



## ◆家族会とは

「みやび」は精神障害者を抱える家族が支え合いながら、  
本人と家族自身のしあわせのために活動している家族会です。

家族会は、他人に分かってもらいにくい悩みや体験を、安心して  
話すことができる場所です。

そして、精神医療や福祉制度についての情報や家族の知恵も  
たくさん集まっています。



## ◆家族会活動の3つの柱

### 支え合い

#### ●定例会の開催

同じ病気や境遇を持って頑張っている家族や心配を抱えている  
家族が、話し合い、励まし合い、受け入れられることによって気持  
ちが楽になってきます。

#### ●助け合い

日常生活で困った時には助力を求めたり、手を差しのべたりす  
る相互扶助の関係づくりも進めています。

### 学び合い

●当事者のためにも家族自身が心に余裕をもって生活を送ることが  
大切です。そのためにも、病気のことをよく理解し、適切な対応がで  
きるように学びます。

### 働きかけ

●精神障害者と家族が地域社会で希望をもって生き生きと生活が  
できるように、理解と正しい知識の普及に努めます。  
●障害者の福祉制度の充実や権利擁護について他の団体とも連携  
して行政機関に働きかけをしています。