

こころの里だより

NO. 281 ～3月号～

発行；地域活動支援センター
こころの里

〒706-0011 玉野市宇野 1-8-8

TEL：(0863) 33-5151

FAX：(0863) 33-5252

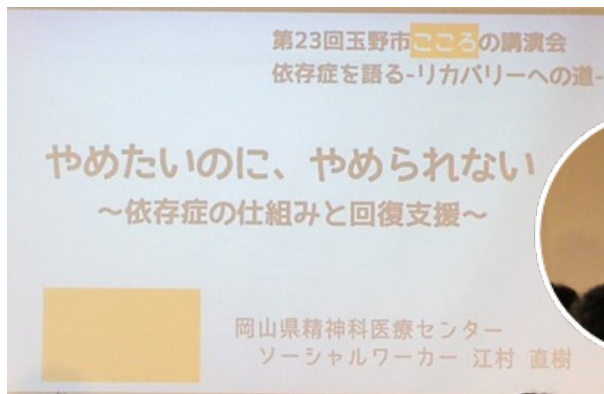
E-mail:maruisora.5151@tulip.ocn.ne.jp

第23回玉野こころの講演会

令和7年2月15日(土)

玉野市立中央公民館
多目的室(大)

『依存症を語る ～リカバリーへの道～』



講師：^{えむら}江村 ^{なおき}直樹 氏

(岡山県精神科医療センター依存症研究チーム
精神保健福祉士)

体験発表・対談
回復当事者の方3名

会場は大勢の方で熱気に溢れており、講演後の質疑応答では活発な意見交換が行われました。

人間には元々持っている「本能」と、それを道理によって判断して考える「理性」の2つの能力があります。何かのきっかけで本能の部分に依存の元となるもの(お酒、ギャンブル、薬物、SNS等)が入ってくると、自分にとって重要なものと思い込むようになり脳の中で理性の存在が小さくなってしまいます。

依存症は脳の病気で、依存行動はその病気の症状として考えられます。これまで見聞きしたことや経験したこと(ギャンブルで勝った等)が引き金になり、脳が「またやりたい」と欲を求めてドーパミン(快楽物質)を分泌することで“ちょっとだけなら…”と自分を正当化して依存行動を繰り返してしまうのです。私たちが日々色々な困りごとを抱えているように、依存症の方も依存行動の他に様々な困りごとや生きづらさを持っています。元々持っていた困りごとや生きづらさへのサポートが入ると、それまで自分の中で大きな存在となっていた依存行動が、小さくおさまる可能性があります。



体験発表 「わたし」のリカバリーへの道

何度も入退院や転職を繰り返して、借金をして、色々な物を失って…依存していることは分かっていますが、やめられませんでした。周囲から「どうしてやめられないんだ」と言われるたびに“誰にも分かってもらえない”と思うようになりました。依存症回復のためのプログラム参加や同じ境遇の人達との出会いを経て、今の自分を受け入れて向き合うこと、素のままで本音を話せることの大切さを実感しました。今も定例会やプログラム、ボランティア活動への参加など、さまざまな経験を積みながら回復の道を歩んでいます。

※3名の方のお話を集約しています。

～こころの健康展～

『玉野こころの講演会』と同時開催で、『こころの健康展』が行われました。
ショッピングモール・メルカ内での展示ということもあり、お買い物のついでに…と足を止めて見て下さった方が多くおられました。当日の様子をちょっとだけお見せいたします♪



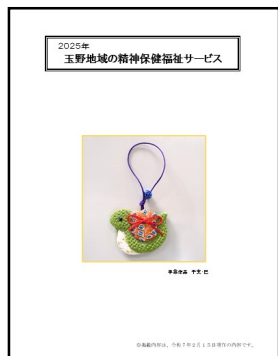
今回体験発表をされた断酒会、岡山ダルク、ギャンブル依存問題を考える会の展示も。



こころの里展示



玉野地域の精神保健福祉サービス 2025年版ができました



玉野地域にお住まいの方が利用できる福祉サービスを一冊にまとめた冊子を、毎年「玉野こころの講演会」に合わせて発行しています。
ご購入の方は職員までおたずねください。
館内にも置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。

🍰「シフォンケーキづくり」についてのお知らせ

毎月第4月曜日に開催している「シフォンケーキづくり」の行事ですが、参加人数が減っている状況などもふまえて、今年度で一旦休止することになりました。
そこで、3月24日(月)の行事終了後、今まで「シフォンケーキづくり」に参加したことのある方を対象に、これまでの活動を労う**お疲れ様会**☕を開催します。
この日に焼いたシフォンケーキを食べながら、行事で大変だったことや頑張ったこと、シフォンケーキへの愛(!?)など…色々なお話を聞かせて頂けたらと思っています。
詳細は館内のポスターで掲示しています。そちらもご確認ください。

おつかれさまです!



日時：3月24日(月) 15時
場所：こころの里 サロン

「シフォンケーキづくり」に参加したことのある方が対象です。



投稿コーナー



ひな祭り

着飾り歌い

舞い踊り

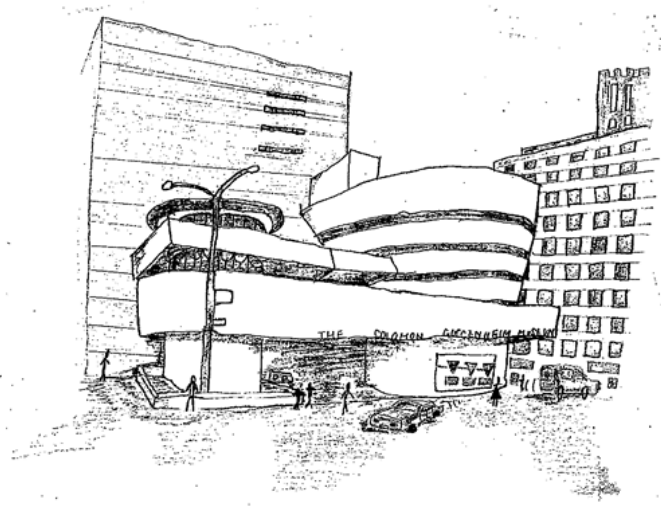
鬼灯



明日ハローって言えるかな
Dear friends.

やじべえ

ニューヨークのアイランド・シティ、マンハッタン・イースト・サイド セントラルパークにある「ブロンクスハイム美術館」
フラック・ロイド・ライト設計 2019年世界遺産



Yours

めばるの会 (当事者会) より お知らせ



2月6日(木)の話し合いでは、めばるの会の出席者3名で、以下の内容について話し合いました。

話し合いの内容

1



・総会について
3/6(水)定例の話し合いの前

2



・お花見について

・曜日: 土曜 (3/29) or 4/5
・場所: 深山公園

下記のお知らせを見てね!!!

- ・3人以上の申し込みで決行
- ・おやつはめばるの会の会計で購入(一人100円程度)
- ・月程: 昨年を参照
- ・雨天: 中止
- ・3月号のたよりに掲載
- ・ポスター: 有志

次回 3月6日(木) 15:10~

- 総会
- 話し合い
 - ・「こころの健康展」報告
 - ・お花見最終話し合い



春のお花見 深山公園散策ツアー

いきま〜す!

日時: 令和7年3月29日(土)
11時35分までに、こころの里へご集合ください
参加費: 実費(変更の場合あり)

<交通費>	手帳の無い方	手帳のある方
シーバス	行き 200円	行き 100円
路線バス	帰り 200円	帰り 100円
計	400円	200円

昼食: 各自持参 又は みやま道の駅で購入時間あり

日程: 11:35 こころの里 集合
11:50 「合同庁舎前」 シーバス
※<東児市民センター行き>

12:09 「深山公園道の駅」 着
(昼食購入)

—昼食&お花見&公園散策—

14:42 「深山公園入口」 両備バス
※<玉野市役所行き>

14:53 「旭橋通り」 下車

15:10頃 こころの里 帰着



もうすぐ桜の時期です!めばるの会がお花見を企画しました。今年も市内のお花見の王道『深山公園』に行きます。昼食を食べた後、公園内を散策する時間もご用意しています♪はたして桜は満開か!? この機会に、公共の交通機関でのプチ旅行にみんなで行ってみませんか!



☆申込締切:3月28日(金)中

☆雨天中止

☆申し込み人数 3人以上で決行!!

決行人数に達しなかった場合は、申し込んだ方あてに3月28日(金)にめばるの会より中止の電話をします。



おやつはめばるの会の会計で購入し、出発前に皆さんにお配りします。水分補給は必ず各自でご用意ください。

こころの里よりお知らせ



避難訓練について

3月27日（木）に避難訓練を行います。詳細は館内掲示物にてお知らせさせていただきますので、ご協力よろしくお願いたします。防災への意識を高めましょう！こころの里は平常通り開所します。



「こころの講演会」動画配信について

今回のこころの講演会の模様は3月8日（土）13時～Youtubeにて配信予定となっています。視聴希望の方は左の二次元コードを読み取るか、Youtubeにて「玉野こころの講演会」と検索して頂くことで、動画にアクセスできます。ぜひご覧ください。



リサイクルコーナー

【 ゆずります 】 ～ **3月21日(金)** まで展示
(多数の場合は抽選)



優しい微笑み

① 干支の置き物(巳) 1名

今年の干支・巳の小さな置物です。
縁起物なので飾っていると良いことがあるかもしれません。金色だから金運も上がる…かも?!



② やわらか敷きパッド 1名

ピンクと白の敷きパッドです。四隅にゴムがついているので、敷き布団にかけて使います。
まだまだ夜は寒い日が続きます。温かくしておやすみくださいませ～😊

※申し込みは、いずれかのうちから、1点でお願いします。

このコーナーでは、利用者の皆さんの相互の不用品再活用を目的として、リサイクル品を募集しておりますので、譲りたい物・譲り受けたい物がある方は、スタッフまでご相談ください。

※※ リサイクルコーナーのご利用につきましては、お気軽にお問い合わせください ※※

(リサイクル担当 ; 津村)



3月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 ランチの日 ゆったり加(仮)
2 休業日	3	4	5 休業日	6 めばるの会 (総会)	7	8 スポーツの日
9 休業日	10	11 運営懇談会	12 休業日	13	14	15 料理教室
16 休業日	17	18 パソコン教室	19 休業日	20 休業日 (春分の日)	21	22 のど自慢会
23 休業日	24 シフォンケーキ づくり	25 ソフトバレー 練習	26 休業日	27 (会議)	28	29 めばるの会 お花見
30 休業日	31					

☆ 休業日・・・日曜日・水曜日・祝日・年末年始 ☆

日	時間	内容	備考
1日(土)	12:00~	ランチの日 <親子丼、野菜料理、みそ汁> (★予約締切 2/28(金)14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 200円
	12:30~	ゆったりサロン (仮)	参加費 無料
6日(木)	15:10~	めばるの会 <総会・話し合い> ※入会時に年会費が必要です	年会費 100円
8日(土)	13:00~	スポーツの日 <卓球>	参加費 無料
15日(土)	10:00~	料理教室 <鶏肉とブロッコリーの塩炒め、きんぴら、みそ汁> (★予約締切 3/13(木)14時)	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 300円
18日(火)	13:30~	パソコン教室 (15:30までの参加を受け付けます)	参加費 無料
22日(土)	13:30~	のど自慢会	参加費 100円
24日(月)	10:00~	シフォンケーキづくり ※お知らせがあります! たより内をご覧ください!	持ち物エプロン
25日(火)	14:00~	ソフトバレー練習 ※すこやかセンター 交通手段がある方は送迎をご遠慮下さい	13:45 出発
29日(土)	11:45~	めばるの会 <お花見旅行> ※詳細はめばるの会のページへ	<input type="checkbox"/> 予約 参加費 実費

予約…予約が必要です。各行事ポスターへの記名又はお電話でもお受けします。
キャンセルは早めにご連絡ください。

☆☆☆ **行事に参加される方は、なるべく時間どおりにお集まりください** ☆☆☆

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種 郵便 物 認 可 (毎 月 25 日 発 行)
令 和 7 年 3 月 18 日 発 行 O S K 増 刊 通 巻 1339 号
発 行 所 ; 岡 山 障 害 者 団 体 定 期 刊 行 物 協 会
〒700-0973 岡 山 市 北 区 下 中 野 246-4
NPO 岡 山 け ん か れ ん 内 大 森 文 太 郎
(頒 価 100 円 は 会 費 に 含 ま れ ます)

編集 ; 地 域 活 動 支 援 セ ン タ ー こ こ ろ の 里
〒706-0011 玉 野 市 宇 野 1-8-8
T E L : (0863) 33-5151
F A X : (0863) 33-5252

編集責任者 ; 坂 屋 豊 編 集 者 ; 西 内 由 梨