

ご家族の皆さまへ

家族のせいや育て方で病気になったわけではありません。

障害を持つ人が身内にいて生活してゆくことは、どんな人にとっても簡単なことではありません。

サポートが必要です。

適切な知識と情報があれば、家族は病気の経過に大きな、良い影響を与えることができます。

※ 都・精神研都民講座 「心の病とともに生きる」で、講師の後藤雅博先生（新潟大学医学部教授）が配られたプリントからの抜粋。

### ◇中区役所本館、別館の地図



お問い合わせ・入会申込先

◇中区福祉保健センター高齢・障害支援課  
障害者支援担当 [Tel.045-224-8166](tel:045-224-8166)

◇中区生活支援センター  
〒231-0801 中区新山下 3-1-29  
みはらしポンテ 3階  
[Tel.045-624-0275](tel:045-624-0275)

◇「みなと会」窓口 [会長宅]  
[Tel.045-664-6026](tel:045-664-6026)

支え合い、学び合う 家族会

「みなと会」のしおり



「みなと会」は、  
中区地域精神保健家族会の通称名です。

## 「みなと会」ってなあに？

「みなと会」は、主に“統合失調症”や“うつ病”などの精神疾患に罹ったひとが身内にいる家族同士の集りです。

いわゆる「こころの病」が家族にもたらす苦しみや悩みを共に分かち合い、病気と障害について正しい知識や情報を共に学習し、本人の病気回復・社会復帰に十分な手助けが出来る家族に成長することを目標に活動しています。

毎月、例会と会報の発行を行っています。

ご家族の方なら、どなたでも入会できます。中区以外の区にお住まいの方でも差し支えありません。

まずは、例会の見学をしてみてください。そして、ご入会をご検討ください。

## 年会費について

年会費：4,000円

入会時に納入していただきます。  
次年度からは、定期総会時(4月)に納入してください。

## 月例会について

日時	毎月第3月曜日(原則) 午後1時半～午後3時半 －但し8月は休会－
場所	中区役所 別館3階 会議室

- \* 月例会では、それぞれの家族の体験にもとづく知識や情報を交換し合い、共有することに重点を置いています。
- \* 個人情報の保護には、お互いに十分配慮しておりますので、ご安心ください。
- \* 月例会には、中区福祉保健センターの医療ソーシャルワーカー(家族会担当)が毎回参加し、会員家族の相談にも応じてくれます。



## はまかれん「濱家連」について

「みなと会」は、横浜市精神障害者家族連合会(通称：濱家連)に加盟し、他区の家族会と連帯して、精神障害者とその家族が地域で安心して暮らせるような社会の実現を目指しています。

研修会・市民福祉フォーラム・市民講座等を開催していますので、自由に参加して、最新の情報を学び、また、毎月発行の『濱家連ニュース』で、行政や社会の動きを幅広く知ることができます。

## 年間予定

4月	定期総会
5月～7月	月例会
8月	(お休み)
9月～12月	月例会
1月	新年家族懇親会
2月～3月	月例会

## 月例会の内容

### 家族懇談

家族が元気を保つために、自由な懇談を行います。

### 親なき後を考えるシリーズ

- 「今、利用できる福祉サービス」
- 「一人暮らしの道しるべ」
- 「自立生活支援制度の実際」
- 「生活保護制度の知識」
- 「成年後見制度の実際」

### 専門家(医師・薬剤師)に聞くシリーズ

- 「再発を防ぐ家族対応のコツ」
  - 「薬との上手なつきあい方」
- 福祉関連 DVD の視聴