

第一回当事者・家族部会を開催しました。



「いつになったらコロナウイルスの感染が落ち着くのかな…皆さん、今日出席された方たち、お元気でありがたいです」と部会長の明るい元氣な挨拶で会が始まりました。

本来なら毎月1回開催をしている部会ですが、3月からコロナウイルス感染拡大に伴い、活動を休止していました。6月18日、3か月ぶりに部会を開催しました。皆さんに参加していただけるか、事務局として不安はありましたが、アルコール消毒を設置し、部屋を広く使い、密にならないようにと、感染予防に取り組みながら開催しました。少人数ではありませんでしたが、参加していただいた皆さんに活動休止期間中どのように過ごしていたか、一言ずつ話をさせていただきました。

「人と接触することを避ける生活だったので、コミュニケーションを取るのが家族だけだった。とてもストレスがたまった。人と会って話ができる、気持ち安定する。」「リモートで飲み会を試みたが、楽しかった。家でネットの映画にはまってしまい、寝不足です。」「子供のために外出をしたかったけどでき

なかった。ずっと家で過ごすことになり、子どもたちもストレスなんだろうなど、テレビやゲームをして過ごしていた。」等、それぞれの立場での話を伺いました。

皆さんの話に共通していたことは、外出して気分転換を図ること、人と会って話をするのが、私たちの心の健康には欠かせないということです。新しい生活様式になり、スマートフォンやタブレット等の普及で、その場になくても、やりとりができることが可能になり、仕事の面では効率よく有用ではありますが、当事者・家族部会としては、今後も情勢を踏まえながら、会を毎月開催し短時間でも会って話をする時間を大切にしていきたいと思います。



■問合せ先

障がい者基幹相談支援センター

☎ 055(262)1274

FAX 055(262)1276

✉ fukushi-shien@city.

fuefuki.jp