



皆さんはヘルプマークというものをご存知でしょうか？最近テレビCMでも流れていたの、聞いた事があるかたもいらっしゃるかもしれませんが、実際にどんなものかはわからないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この機会に是非知っていただけたらと思います。

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。

2019年8月の時点では43都道府県で配布が開始され、加賀市でも配布されています。

ヘルプマークを付けている人を見かけたら、電車やバスの中で席を譲ったり、駅や商業施設等で困っていたら声をかけるなど配慮をしたり、災害時は安全に避難するための支援がお願いできればと思います。

外見だけでは辛い思いをしていたり、困っていたりすることがわからない方でも支援が必要という方がいます。ヘルプマークを持っている人が困っているなと感じたら何か一声かけていただき、自分のできる範囲で支援していただくと、当事者の方も安心できるのではないかと思います。ご協力よろしくお願ひします。



—発行にあたって—

「アーモンド」は、障がいのある方が住みやすい地域になるための体制を整備する事業の一つとして、地域住民に向けて発行する機関紙です。

障がいとは何か、障がいのある方の生活や、必要とする支援とはどのようなものかをお伝えすることで、障がいに対する理解を広めることを目的としています。より多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただくことで、障がいや病気の有無にかかわらず、皆さんが生活しやすい地域になればと考えています。

発行元： 社会福祉法人朋友会 地域活動支援センターかが  
(石川県加賀市百々町 81 番地 1)  
地域活動支援センター機能強化事業  
発行日： 令和2年3月  
問い合わせ先： 地域活動支援センターかが (担当：山田)  
TEL 0761-72-7779  
FAX 0761-72-7030

気になったことや感想があれば、  
問い合わせ先まで  
気軽にご連絡下さい♪

アーモンドでは、加賀こころの病院の先生方に協力を得ながら、毎号「こころの病気について」一つ一つの疾病ごとに紹介していきます。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。そのため、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、症状を悪化させているかもしれません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。精神疾患により医療機関にかかっている患者数は、平成23年は320万人、平成26年は392万人と、大幅に増加しています。内訳としては、多いものから、うつ病、統合失調症、不安障害、認知症などとなっております。

第10号から4回に分け、「気分障害」を取り上げています。1回目の今回は「気分障害の概要」です。

執筆者紹介

織田 忠明 先生 (加賀こころの病院 医師)

昭和37年1月8日生まれ (同じ誕生日の有名人：小泉純一郎、蛭原徹、田村亮、金正恩)  
福井医科大学 (現福井大学) 医学部を卒業し同大学精神医学教室に入局。福井医科大学医学部附属病院、福井県内の精神科病院に勤務。加賀こころの病院には平成5年5月～6年4月、平成7年6月～勤務している。精神保健指定医、精神科専門医、精神科専門医制度指導医



第1回 気分障害の概要

うれしいことがあれば気分は良くなりイヤなことがあれば気分は沈む、というように、私たちの気分はそのときどきの状況によってさまざまに変化します。しかし、ときには身の回りの出来事に関係なく「やる気が出ない」、「何をしても楽しめなくなった」などと落ち込んだ気分が続いたり、逆に「あれもこれもしたい」、「眠らなくても調子が良い」などハイになって自分をコントロールできなくなったりすることがあります。気分障害とは、こうした状態が一定の期間継続してふだんの生活に支障をきたすものを言います。気分障害の代表的なものにはうつ病と双極性障害 (双極性感情障害、躁うつ病) があります。ある調査では、日本での気分障害の1年間の有病率 (1年間でその病気になる人の割合) は3.1%です。その中でうつ病が2.2%、躁うつ病が0.1%です。うつ病は1990年時点ではすべての疾患の中で、健康な生活を障害する疾患の第4位にあたりとされました。2020年には、虚血性心疾患について第2位に上昇すると予想されています。うつ病の生涯有病率 (一生のうちにその病気になる人の割合) は約5～17%との報告もあり、ごくありふれた疾患と言ってよいでしょう。

# 動橋・作見地区のグループホーム

第5号から、グループホームについて取り上げています。

第10号では作見・動橋周辺のグループホームをご紹介します。グループホームをあまりご存知ない方も多いと思います。実際にどのような雰囲気のところか、どのような方が利用しているか等をお伝えするために、一部取材を行いました。

また、詳しい場所や写真なども掲載しましたので、少しでも身近に感じていただくとともに、一つ一つのグループホームの違いなども感じて頂けると幸いです。

なお、掲載内容は、令和2年2月時点の内容になります。詳しい情報は、連絡先・ホームページのアドレス等を記載しましたので、興味のある方は、ご覧になって頂けたらと思います。

## グループホームとは

グループホームは障がいのある方同士で共同生活を行う場所です。職員（世話人）がおり、相談や日常生活上の支援を行い、必要に応じて、入浴、排せつ、食事の介護を行います。



## ①シェアハウス希望

### 1. 利用者さんの概要

- \*人数・性別 女性 5名
- \*障がい 知的障がい

### 2. 費用

- \*家賃 20,000円
- \*光熱水費 10,000円（消耗品費含む）
- \*食事提供 あり



### 3. 特色（シェアハウス希望職員より）

オール電化、スプリンクラー設置で安全面にも配慮したグループホームです。交通の便はあまり良くありませんが、利用者はそれぞれ休日に外出しています。日曜日には利用者として世話人で分担して掃除をしたり、時にはみんなで外出したり誕生会を開いたりします。

### 4. 問い合わせ先

- \*連絡先：TEL 0761 (74) 6613（南陽園）  
FAX 0761 (74) 6680
- \*URL：http://www.nanyo.or.jp

## ③ユニゾン

### 1. 利用者さんの概要

- \*人数・性別 男性 5名
- \*障がい 知的障がい

### 2. 費用

- \*家賃 15,500円～21,000円
- \*光熱水費 15,000円以内（共益費及び消耗品等を含む）
- \*食事提供 あり

### 3. 特色（ユニゾン職員より）

美しく老いることは誰もの願いではありますが、そんな中で入居者にとって第2の我が家として厳しくもあり楽しいグループホームでありたいと考え、日々の支援に取り組んでいます。

### 4. 問い合わせ先

- \*連絡先：TEL 0761 (75) 3550（直通）  
0761 (74) 1609（幸徳園）  
FAX 0761 (75) 3550
- \*E-mail：kotokuen@kagacable.ne.jp



## 加賀市動橋周辺地図



## ②ハーモニー

### 1. 利用者さんの概要

- \*人数・性別 女性 7名
- \*障がい 精神障がい 知的障がい

### 2. 費用

- \*家賃 20,000円
- \*光熱水費 10,000円（共益費、日用品費込）
- \*食事提供 あり

### 3. 特色（ハーモニー職員より）

アットホームがモットーで何でも話し合いを行っています。日中は就労事業所などに通所できることが必須です。利用者の誕生日には外食会を開いています。

### 4. 問い合わせ先

- \*連絡先：TEL 0761 (74) 8664  
FAX 0761 (74) 8664
- \*E-mail：fukushinokaikaga@rouge\_plala.or.jp



## ④あすなろ

### 1. 利用者さんの概要

- \*人数・性別 女性 4名
- \*障がい 知的障がい

### 2. 費用

- \*家賃 30,000円
- \*光熱水費 前年度実績平均額
- \*食事提供 あり（利用実績負担）

### 3. 特色（あすなろ職員より）

24時間のサポート体制に取り組んでおり、充実した毎日が送れるように、利用者のニーズに応じていきたいと思っています。また、ご自身でできることは可能な限りしていただきますが、困ったことや難しいことはサポートしています。

### 4. 問い合わせ先

- \*連絡先：TEL 0761 (75) 7085（直通）  
0761 (72) 6312（グリーンファームもぐ）  
FAX 0761 (75) 7085
- \*E-mail：greenfarm\_mogu@trad.ocn.ne.jp

