

# は～と 通信

福祉課 ☎66♦1106

皆さんは、こころの病をもつ方と接したことはありませんか。もし、そういう機会があったとしても、「どう接したら良いのかわからない」「何を考えているかわからない」と戸惑ってしまい、病をもつ方の本当の思いを理解することは、難しいのではないのでしょうか。

「は～と通信」最終回となる今回は、皆さんに、こころの病について理解していただくため、こころの病をもつ方がどんな思いや状況の中、地域で生活しているのかをお伝えします。

## 当事者の切実な声

### 〈病気への偏見、理解〉

- ・「怠け者」などと言われ、つらい思いをした。
- ・病状が安定するまでかな

## こころの病への理解を

り時間がかかるので、急がず見守ってほしい。  
・特別な目で見られる。病気を気にしないでいける場所があるとよい。

### 〈経済的な負担〉

・仕事の継続が困難なため、収入が断たれ、生活が大変である。

・医療費、特に入院すると負担が大きい。

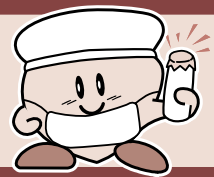
### 〈将来の不安、支援〉

・一人で生活するようになったとき、どうしたらよいのか不安になる。  
・時々すごく不安になるので、話を聞いてくれるところがほしい。

以上のように、こころの病をもつ方は、生活環境の問題や不安な思いを抱えながら「病状が安定したら、地域で普通の生活を送りたい」という思いを強く持っています。

こころの病をもつ方が生活しやすい地域をつくるためには、当事者の立場にたった理解や対応が必要です。

## 学校給食 おすすめ メニュー



甘みそ仕立ての具が多い汁物で、友好都市である浦添市（沖縄県）の郷土料理です。「イナ」は、いのししを意味しますが、今では豚肉を用いているそうです。

### ◆材料（4人分）◆

- 水……………500～600cc
- 豚もも肉（スライスしたもの）……………80g
- 酒……………小さじ1杯強
- にんじん（いちよう切り）……………1／4本
- 板こんにゃく（厚さ4mm程度に切つてゆでておく）……………80g
- 干しいたけ（もどしてせん切り）……………2枚
- かまぼこ（いちよう切り）……………40g
- ねぎ（小口切り）……………1本
- ピーナツバター……………約1g
- 米こうじみそ……………大きじ1杯弱

問合せ 学校給食課 ☎69♦5271

## イナムドウチ



1人当たりエネルギー  
95キロカロリー

- 白みそ……………大きじ2杯弱
- 花かつお……………12g
- がらスープ（顆粒）……………2g
- （液体の場合8g）
- 〔作り方〕
- ①鍋に水を入れ、沸騰したら花かつおを入れ、よくだしをとります。
- ②だしをとっている間に、豚もも肉に酒をかけて下味をつけます。
- ③①にしいたけ、にんじん、こんにゃくを入れます。
- ④次に下味をつけた肉を入れ、あくをとります。
- ⑤あくがある程度、出なくなったら、かまぼこ、がらスープを入れます。
- ⑥次に米こうじみそ、白みそをときながら入れます。
- ⑦ピーナツバター、ねぎを入れ、仕上げます。