

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

何年振りでしょう。

今年は元日に

「初日の出」を拝みました。



2022年「初日の出」

眺めていると遥か遠くの建物と建物の間からお出ましになります。有難いことに冬の「日の出」の位置は、東の空に一瞬の天体ショーを楽しむことができます。

空は既に白み始めており、少しオレンジ色になってきた空と建物のシルエットが際立ち始め、その一カ所があつという間に輝きを増して光りがパーツと拡散して、私の住む町に暖かい太陽が昇りました。

お日様と富士山を観ると、なぜか不思議といつも手を合わせていることに気付き、一人で笑っています。

### ◆◇———SAITAMA ココロのあおぞら音楽祭オンライン公開———◆◇

ココロのあおぞら音楽祭実行委員会／(公社)埼玉県精神保健福祉協会からのお知らせです。

——精神障害をお持ちの方や精神保健福祉に関係のある方々からご応募いただいた作品を、一本の動画に編集しました。会場に集まることが困難な状況の中でも音楽・芸術活動の発表の場を作りたいという思いから、新たな試みに取り組みました。今回は、皆で作り上げた全体作品とそれぞれの色が光る個別作品をホームページに掲載しました。ぜひご覧ください。 <http://kokoro-saitama.life.coocan.jp/>

【曲名】「上を向いて歩こう」「アメイジング・グレイス」「パプリカ」 【創作作品】絵画・イラスト・華道・手芸・書道など

### ◆◇———伊藤順一郎先生の地域精神医療講座オンライン開催———◆◇

訪問看護ステーション ACT-J と地域精神保健福祉機構が共同企画で開催する講演会のお知らせです。

——精神保健医療福祉改革ビジョンでは、「入院医療中心から地域医療中心へ」の理念のもと精神障害者は地域生活へシフトされてきました。これを加速させるには、病院の押し出す力、地域の引き出す力または支える力が必要です。精神科訪問看護ステーション、相談支援事業所、グループホームなどが増えてきた今、私たちが問われるのは支援の質にあります。精神障害者が希望や幸せに満ちた人生と思えるようなリカバリー志向の実践とは何でしょうか。鍵となるのは、ストレングスモデルの視点を持ってケースマネジメントを行うことです。エンパワメントにつながる実践について、伊藤順一郎先生と考えていきましょう！

講師：伊藤順一郎（医療法人社団こころらメンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ 所長）

千葉大学医学部卒。精神科医。国立精神・神経センター（現国立精神・神経医療研究センター）精神保健研究所社会復帰研究部部長を経て、2015年に訪問診療中心の「メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ」開院。訪問看護ステーション ACT-J と連携して地域精神医療を実践中。

【内容】第一部 2022年1月20日(木)19:00～20:30 「ストレングスに注目することとリカバリーの関係」

第二部 2022年2月17日(木)19:00～20:30 「ケアマネジメントの本質とは何か」

【参加費】①第一部&第二部連続参加:3,000円 ②第一部または第二部のみ:2,000円

【お申し込み】右のサイトよりお申し込みください。 <https://communitypsychiatry0120.peatix.com/>

### ●==コンボ「こころの元気+」の「じょうずにかわす怒りの気持ち」:新着! ==●

執筆していただいている安部寛明さん(山形県立保健医療大学 看護学科教授)によるワンポイント動画シリーズです。第6回、第7回目をアップしました。連載とあわせてご覧ください！

(視聴無料)→ [https://www.comhbo.net/?page\\_id=28985](https://www.comhbo.net/?page_id=28985)

○第6回のテーマ「いいよ、自分！ って言えると楽になる」

○第7回のテーマ「嫌なものは嫌～理不尽な言われようへの対処」