

今回のミニオフ会は、6名が参加してくださいました。皆さん、ありがとうございました。

ミニオフ会は

1. まず簡単な自己紹介をし、
2. 懇談会を行い

※ミニオフの懇談会とは、最近躁うつ病に関して気になっていること、興味があること、悩んでいることなどを基本的にフリートークすること。

3. 懇親会

※夜ご飯と雑談

4. 有志で二次会

という流れで行いました。

通常ミニオフ会報告は、懇談会の議題と、その内容を短くまとめたものです。

しかし今回のミニオフ会とはとくに議題という枠にとどまらず、とてもオープンな形で色々なテーマに触れました。これと言った議題に沿ってお話したわけではないので、報告も全体のお話で浮かび上がったいくつかのテーマをピックアップするのみとなります。このように、いつもの懇親会と進行方法は異なりましたが、形式に囚われない形の懇親会も、参加者の方々と親近感が感じやすく、リラックスした雰囲気でお話しができ、とても有意義なものとなりました

。

では、以下が懇親会でお話したいいくつかのテーマをリストにしたものです。

- 病院の対応について（不満、疑問など）

- 転院について（どのような病院を探すべきか。大学病院、それともクリニック？）

- カウンセリングの効果について（本当に効果的なのか？ピアカウンセリングとは？）

- 躁うつ病治療の歴史について

（当初は統合失調症とまぜこぜにされていて、

利益のためにできるだけ長期的な入院をさせられていた。

このような大病院方式に反対し、地域で躁うつ病者のサポートをしようという体制がヨーロッパ、アメリカで作られていった。

日本でも、「クリニック」が一時増えた。

しかしヨーロッパ、アメリカと異なり、地域の受け入れ態勢を作らずに日本はクリニックを増やした。）

- 躁うつ病の治療法について

(躁うつ病は脳の病気だが、環境要因によって二次的症狀も出てくる。

つまり主に薬物療法、「リチウム」が基本だが、二次的症狀を抑えるために精神療法が取り入れられている？

このような躁うつ病の矛盾に対処する傾向は出てきたが、躁うつ病をトータルに、地域としてサポートする体制はまだできていない。

いいドクター、精神療法、交流会。この三つが重要かもしれない。)

- 入院について (メリット、デメリットなど)

短い時間でしたが、馴染みの顔にも、新しい方とも会えて、気ままにお話しができ、とても心落ち着くミニオフ会でした。気ままに同病者とお話しする機会となり、スタッフとしてもみなさまに感謝をしたいと思います。参加者の方々お疲れ様でした。ミニオフは今後定期的に行っていく予定なので、まだミニオフ参加したことない方々も含めて、是非お会いしたいです。

- スタッフ一同