

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 113



やしお

発行所：〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13  
 栃木県精神保健福祉センター2F  
 栃木県精神保健福祉会(やしお会)  
 TEL 028(673)8404 FAX 028(673)8441  
 メールアドレス yashio@lime.ocn.ne.jp

栃木県精神保健福祉会 第8回 中央大会

日時：令和3年11月26日(金) 12時40分～  
 メイン会場：栃木県精神保健福祉センター 38名  
 オンライン：安足健康福祉センター 14名  
 個人参加 10名

テーマ：当事者支援の現状と課題(家族の役割)  
 ～当事者家族が元気になる心理的  
 社会支援の在り方～

主催者挨拶

会長 興野 憲史



興野 会長

医療費助成が来年4月から実施されます。素晴らしいニュースですが、足掛け6年という長い年月がかかったのは、一般の方の病気に対する認識不足からだと思えます。来年度から精神疾患について高校の教科書に載りますが、その件についても数年かかったと聞いております。また高校からでは遅く、義務教育の段階から必要なのではと思っています。本日の講師、渡部先生は薬物療法だけでなく心理社会教育についても力を入れて下さる先生です。期待してください。

来賓挨拶

県障害福祉課の篠崎岳彦課長と栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会の小林幹夫会長より、医療費助成の実現に対し、当会への労いの言葉とご祝辞を頂戴しました。また、小林会長からは「栃木県だけが行われていない交通運賃割引制度について興野会長より宿題が出されましたので、実現に向け努力致します」と力強いお言葉も戴きました。

感謝状贈呈

医療費助成の実現のために力を尽くしてくれた「県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会」と「小林幹夫会長」に感謝状を贈呈しました。



小林 会長(左)

講演

演題：統合失調症治療で大切なこと ～レジリエンスとlowEEは患者と家族の幸せへの合言葉～  
 講師：医療法人 崇徳会 田宮病院 渡部和成名誉院長



渡部 和成氏

レジリエンス：回復力・抗病力・自然治癒力(講師は「生きる力」だと考えている)  
 lowEE：EEはExpressed Emotionの略で、「感情表出」と訳される。  
 ただ感情を表出することを表しているわけではなく、患者さんにとって苦痛となる家族の感情表出を表す。  
 ひいては低い感情表出が患者の回復に繋がるという事。  
 lowEE家族になる為の5つの必要条件：①批判しない②敵意を持たない③感情的に巻き込まれすぎない④褒める⑤温かな雰囲気の家を持つという事。



この機関紙は、赤い羽根共同募金配分金により発行しています。

1

● インターネットでも「機関紙やしお」を閲覧することができます ●  
 みんなねっとで検索し「栃木県」をクリックして下さい。

渡部氏が名誉院長を務める田宮病院は、“患者の「いま生きる」を応援する医療”を理念に掲げ、患者が主人公の精神医療を全精神疾患に対して行っているとの事。

田宮病院では様々なプログラムで治療に当たっているそうだが、中でも一番心に響いたのは患者に対する**教育入院**<sup>\*1</sup>と、それと並行して行われる家族心理教育で、このプログラムを受けた患者と受けてない患者の再入院率を比べるとその成果が劇的であることが示された。これは、病院の様々なアプローチにより患者が病気を理解し受け入れ、うまく病気や生活について相談できるようになったからであろう。とにかく家族にとっては患者の再発への恐れはいつも付きまわっているものであり、誠に有難い成果である。



講演会の様子

その上に、患者と多職種が集まってコミュニケーションをすることで患者のニーズを知り、患者のニーズに応え、患者に助言（指示ではない）出来るようになることが重要だという**超職種医療**<sup>\*2</sup>も実践されている由、本当に素晴らしい事だと思う。精神医療の先駆けとして頑張っておられる田宮病院には感謝してもしきれない。このような病院が少しずつでも増えてくれればと思うのは、家族として誰しも抱く思いではないだろうか。

患者が統合失調症という病気を理解して病識を持ち**SDM**<sup>\*3</sup>による医療を受け、家族も lowEE 家族の5つの必要条件を満たせば患者も家族も明るい未来に向かって前進する事が出来る。

目から鱗が落ちる講演に勇気と希望が湧いてきました。

渡部氏から家族へのエールの言葉

#### 家族会の意義

- ・家族は、統合失調症を持って悩んでいるのは「自分だけじゃない」と知ることが大事な事である。
- ・家族の仲間をつくり、仲間と相談しながら頑張っていこうという姿勢をとることが大切である。
- ・人は話すことで心が楽になり、今まで自分も知らなかった自分の心を感じられることがある。
- ・家族の仲間と話し、リラックスし、相談・助言を得られると、患者さんをサポートする力が湧いてくる。

#### 家族の幸せ

- ・人は、自分が救われている分だけ、他人を救うことが出来る。
- ・家族は、自分の一生を患者に捧げようとしてはいけない。
- ・家族は、自分の時間を大切にすべきである。
- ・家族は、統合失調症を正しく理解し余裕を持ち、慌てず諦めず患者さんの回復をサポートし続けて、ほんの少しの改善でも患者を褒め、そこに家族の喜びを見つけられると家族の幸せにつながる。

#### ※1 教育入院とは

急性期入院治療を要する患者と、病識の無い慢性通院患者を対象に、

- ①病識の獲得 ②薬物療法の適正化 ③精神症状の軽減 ④患者-家族関係の調整
- ⑤生活習慣改善法の理解 ⑥身体的コーピング法の習得を目的に、1.5ヶ月程度入院するシステム

#### ※2 超職種医療とは

患者と多職種が集まってコミュニケーションをすることで患者のニーズを知り、患者のニーズに応え、患者に助言（指示ではない）出来るようになることが重要。

単なる多職種が関わっているだけでなく自分の専門を生かし患者に関わる（specialist）だけでなく、今行われているコミュニケーションの内容が自分の専門外の治療テーマであったとしても、チームの一員（general member）として知恵を出し提案し行動して治療に関わっていくことが重要である。この状況で初めて多職種は超職種となる。

#### ※3 SDM (Shared Decision Making) とは

患者が医療者と情報を共有し、患者が医療者と相談しながら薬物療法、心理社会療法などの治療法を選択していくこと。

（記：中井）

会場の皆様より、15,750円ものご寄付を戴きました。ご協力ありがとうございました。

## 精神障害者に対する 医療費助成実施 に向けて

平成28年（2016年）4月、障害者差別解消法が施行され、本県では同年10月、栃木県障害者差別解消推進条例が完全施行されました。しかしながら、精神科特例や公共交通運賃割引制度の適用、医療費の助成等精神障害者に対する医療・福祉サービスや政策は他障害との格差が残されたままとなっていました。特に精神障害者に対する医療費の助成は、最大の差別解消の課題となっておりました。

それまでも、県との話し合いの中で何度も精神障害者に対する医療費の助成を行うよう要請して来ましたが、実現はされませんでした。

やしお会では、この課題解決の為

2016年12月、既に医療費の助成を実現した先進県である奈良県から家族会会長の奥田和男氏を講師に招き、取り組み活動のノウハウを学びました。

2017年6月、「精神障害者の実態をとらえたうえで、的確に関係機関に訴えるという手順を取って行く」こととし、当事者や家族を初め県、市・町、関係機関、支援事業所、医療機関の協力のもと、6月～9月にかけてアンケート調査を実施し896の個人・団体から回答をいただきました。

同年8月から始まった集計・分析は、2018年4月報告書初版にまとめ、理事会で検討。その後集計・分析の見直しと報告書内容の修正を行い、同年9月報告書最終版を完成しました。

この最終報告書と陳情書を持って超党派議員連盟「栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会」の小林会長及び県議会事務局を訪ね、医療費助成の陳情を行いました。更に、議員の皆様の障害者に対する福祉政策の理解を深めて頂くために、県精神保健福祉センター元所長増茂氏による議員皆さんへのレクチャーが行われました。

しかし、県議会では市・町からの意見書の提出がない状態で審議を進めることは難しいとして2018年度9月開催の栃木県議会第352回通常会議において継続審査となってしまいました。そこでやしお会では急遽、県内25全ての市・町議会に出向き、県議会に対して「医療費助成における精神障害者の適用に関する意見書」の提出を求める陳情書を提出しました。

2019年3月末時点で、宇都宮市等5つの市・町を除き県議会への意見書提出の陳情が採択・承認されました。2019年7月3日の宇都宮市議会の本会議で採択されたのを最後に、県内25全ての市・町で採択されました。そして、10月9日開催の県議会第358回通常会議において「**精神障害者に身体・知的障害者同等の医療費の助成制度の適用を求める陳情**」は、全会一致で採択されました。

同年12月県は、市・町と連携して実施に向けた制度設計を開始。

2020年7月には、県障害福祉課長、県内代表4市3町の担当課長、市町会事務局2名計10名により実施に向けた詳細な内容を検討。

2021年8月30日県は、県内25の市・町とオンラインで政策懇談会を開催。精神障害者保健福祉手帳1級所持者を医療費助成の対象者にすることで合意。2022年4月1日から助成が開始されることとなりました。

精神障害者への医療費助成の取り組みを開始してから5年5か月、遂に医療費助成が実施されます。



2019年10月9日の県議会で意見書を採択

2022年1月、実施に向けた準備状況について県内25全ての市・町に電話で問い合わせをしたところ、全ての市・町で4月より実施されることが確認されました。助成の内容は、精神保健福祉手帳1級所持者に対し、保険適用の通院費、入院費、薬代が該当します。方法は宇都宮市、鹿沼市、栃木市が現物支給。但し、鹿沼市は一部償還払い。この3市以外は償還払いで、1レセプト500円の負担は、10の市・町のみで有り（但し、本人が世帯主で非課税の場合は市・町が負担）残りの市・町では、負担がありません。

この医療費助成の取り組み活動については、本人や家族、支援事業所、医療機関、県や市・町の関係機関・議会、保健所、県精神保健福祉センター、そして精力的に活動を進めて来られたやしお会の会員・役員の方々、また、みんなねっと、これらすべての方々のご理解とご協力により成し遂げられました。

心より感謝いたします。

（記：大越）



## 活動報告

### 旅客運賃割引制度適用を求める要望活動 ～栃木県バス協会と宇都宮市議会を訪問～

精神保健福祉の法的経過をたどると、平成23年度精神障害者基本法が改正。翌24年度自立支援法が障害者総合支援法に改正。25年差別解消法成立。26年障害者権利条約批准。そして28年には県でも差別解消条例が成立しました。

旅客運賃割引制度については、他障害(知的・身体)では既に獲得され利用されていますが、栃木県に於いては、法律の施行から数年が経った今でも、未だに精神障害のみ適用されていないのが現状です。

そこで当会では、平成27年度から令和元年にかけて、栃木県バス協会宛ての要望書を提出すると共に、県障害福祉課へ協力を要請してまいりました。

昨年度県は、独自にアンケートを実施し「運賃を割り引くことで利用者が倍になり、減収になるとは限らない」との集計結果を得、その結果を基にバス協会との協議の場を設けるよう働きかけてくれましたが、実現には至りませんでした。

そこで去る12月17日、当会会長と理事が要望書を持参し、栃木県バス協会を再度訪問。他県並み・他障害並みのサービスが受けられるよう配慮を求めたところ、吉田会長より「主旨は充分理解できる。実現可能な方策を検討していきたい」と前向きな回答を戴きました。

また12月22日には、宇都宮市議会議長との話し合いの機会を得、現在までの経過や現状を伝え、実現の運びとなるようお願いしてまいりました。

これからも旅客運賃割引制度適用の実現に向け、要望活動を続けてまいります。

## お知らせ

### 家族相談員養成研修会

令和3年度の「家族相談員養成研修会」は、ハローワーク宇都宮の精神障害者雇用トータルサポーターの協力を得て、障害者雇用で就労されている当事者と支援者のお話をお聴きする計画でしたが、コロナの蔓延により、残念ながら中止となりました。

後日「当事者の方が、お話しするのを楽しみにしていた。」と伺い、今後機会があれば、是非お願いしたいと思っております。

### 県民福祉のつどい ～やしお会役員に表彰状～

第26回「県民福祉のつどい」(令和2年度)に於いて、木村監事(小山地区やしお会会長)が知事表彰、植村監事(クローバーハーツ癒しの夢工房代表)が社会福祉協議会長表彰を受けました。

第27回「県民福祉のつどい」(令和3年度)には、船渡川理事(佐野やしお会会長)が知事表彰、河田理事(足利やしお会顧問)が社会福祉協議会長表彰を受けました。

やしお会の活動が、福祉向上に貢献していると認められた証であると嬉しく思っております。

### 賛助会員を募集しています！

こころの病気をもちながら頑張っている当事者と家族の応援団になってくださる賛助会員を大募集しています。賛助会員には、この機関紙を送付します。

会費は当会の活動に大切に使用させていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

賛助会員	個人会員	1□	2,000円
	団体(企業)会費	1□	10,000円
会費振込	□座番号	00180-8-513307(郵便振替)	

加入者名 栃木県精神保健福祉会 やしお会  
〒329-1104 栃木県宇都宮市下岡本町2145-13  
栃木県精神保健福祉会 会長 興野憲史

# 家族の想い



## 今振り返って思うこと

K.U

私は今年78歳になる。当然の事ながら去年は77歳。年頭にこんなことを思った。「今年はダブルセブン、きっといいことが・・・」思うだけで心が弾んだ。おめでとう私だった。

今年のお正月、穏やかな日差しの中で去年を振り返り「よもやあんな一年になるとは・・・」としみじみ思った。身も心もズタズタになった。全世界がコロナ騒ぎの中、私はそれどころではなかった。

「梅雨のころにはじまり、真夏は最悪の日々、秋から冬にかけ少しは落ち着いた。」

それは娘の妄想だった。

次女は高校卒業間近の頃から不眠を訴えていた。課題などの心労からくるものと思った。本人もその程度にしか思っていなかった。ただ担任から独り笑いをすることがあると聞き、心の病を疑った。知人の医者にご相談し、大学病院の精神科を受診。病名は思春期周期性精神病。通院治療。卒業後は東京の短大に入学し新幹線通学。後に本人の希望もあり下宿。(主治医の許可あり)「週一回は帰省するとよいでしょう」ということだった。だが、徐々に異常なことが目についた。ある時は、東京には戻らず盛岡まで行ってしまった。以後入院となり半年の治療を要した。この時もホルモン代謝異常という診断であった。その後退院するもまもなく再発し入院。あまり改善もみられないまま退院。私はその当時、統合失調症という考えは全くなく知識もなかった。医者から聞くこともなかった。

10年余りを経て現在の主治医から「統合失調症ですね」と告げられた。その後障害年金支給申請、自由空間ポーとの出会い、当事者との交流、いろいろ広がり、ここ20年くらいは安定。アルバイトや習い事もできるようになり大過なく過ごしていた。(年金は停止となった)

ところが一昨年あたりから、“恋人ができた。妊娠したようだ。”と、結婚願望を思わせるような言動が続き、昨年梅雨頃から、だんだん強い妄想となった。ふいに出かけたり、恋人を待ち続けたりと手に負えなくなっていった。

三年前に父親が他界し、弟一家が隣宅へ引っ越してきた。本人の閉経もあった。次から次へと娘の心を乱すことがあったからだろうか。

私の人生を振り返ってみると、介護を要する様になった義父母の世話をするため離職。娘の発症。一時期は二人入院一人在宅介護という毎日だった。義父母が98歳、97歳で相次ぎ他界した直後に夫が発病。4年間の闘病の末旅立ち。私の心はいつも目先のことでいっぱいだった。娘としっかり向き合っていなかった。ふと気づくと娘だけが残っていた。

そんな時、娘の主治医からやしお会の家族相談会を紹介され、昨年、入会。そのお蔭で対処の仕方を教えていただいた。本当に救われる思いだった。良い時に入会したと思う。有り難かった。

今年の課題は騒がず、焦らず、少しずつを心がけること。娘に寄り添うことを誓った。

### 家族会にはいきませんか？

やしお会では、ひとりぼっちの家族や当事者をなくすために、家族会への入会をお勧めしています。詳しくは、事務局へご相談ください。(028-673-8404)

Tea Time・・・ちょっとひと休み



～スマートフォンのアプリ『ミライロID』で  
障害者手帳をパワーアップ～

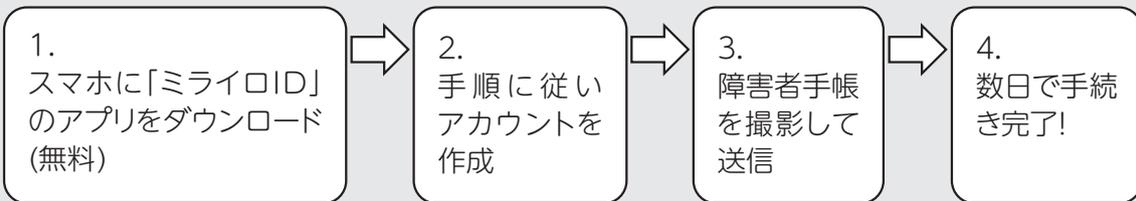
♣ 進化した障害者手帳アプリ『ミライロID』ってなに? ♣



障害者手帳(3障害)の情報をスマホに登録して持ち歩くことのできるアプリがある。そのスマホを施設や窓口で提示すると障害者手帳と同じように割引などが受けられる。

障害者手帳を出し入れしなくても、スマホの「ミライロID」を見せればOKなのだ。

ミライロIDのメリット、デメリットなどを知る為、ミライロIDに障害者手帳の登録を試してみた。



どこで割引が使えるのか早速ミライロIDで調べてみる。

栃木県内はもともと障害者割引を受けられるところが少ない。精神障害はなおさらだが。。。

ミライロIDには、全国の自治体・交通・企業などで使える所が載っている。割引以外にもチェーン店やコンビニなどで使える電子クーポンがあり、これはとてもありがたい。

他にもオンラインチケットが割引で購入できたり、手話教室、婚活などの情報まであり障害者に関する情報収集にも使えるようだ。新たにミライロIDに参加するお店の情報なども更新され、次はどこで利用出来るようになるのかと楽しみでもある。

☆まとめ☆

ミライロIDは、スマホを障害者手帳の代わりとして提示できる便利なアプリであるが、「障害者手帳」でないと使えないという場所もまだまだある。「障害者手帳」自体は必要だ。

電子クーポン、オンラインでのチケット割引購入、さまざまな情報収集等、障害者手帳のメリットを最大限に引き出すものといえるが、自分で納得して使うことが大切。ミライロIDに関するセキュリティ対策への疑問などはヘルプセンターで受け付けているので、是非活用して欲しい。

今はまだ、参加している自治体や企業は少ないが、将来性が見込めるアプリであると感じた。私たち精神障害者もこの便利な機能を活用し、行動半径を広げて堂々と社会参加していけると良いと思う。

ミライロIDは3障害で利用できる。精神障害の分野でも、公共サービスなどの施策が進むよう民間の社会資源を活かしていくことは大切かもしれない。

携帯端末にミライへの希望も携えて。

## 第2回 障害年金を受け取るための要件について

障害年金を受け取るためには、いくつかの要件を満たす必要があります。大きく分けると次の三つになります。

### 1. 初診日要件

障害の原因となった病気やケガについて、初めて医師の診療を受けた日をいいます。この初診日において、**国民年金、厚生年金保険（共済年金）**のいずれかの被保険者期間中であることが必要になります。また、障害年金を請求するにあたり、以下の点から初診日というのは、大変重要な意味を持っています。

- ◆初診日に加入していた年金制度により支給される年金が決まってしまう
- ◆初診日の前日が保険料の納付要件を判定する基準日になる
- ◆初診日から1年6カ月経過した日が障害認定日になる
- ◆初診日が20歳前にあるかどうかで、20歳前障害に該当するかどうかが決まる
- ◆初診日に60歳以上65歳未満の人で、国民年金に加入したことがある国内居住者が一定の障害状態になった場合、障害基礎年金の対象となる

### 2. 保険料納付要件

☆原則☆ **初診日の前日**において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち3分の2以上の期間が以下のいずれかに該当すること

- ◆保険料を納めた期間（保険料納付済期間・第3号被保険者期間を含む）
- ◆保険料を免除された期間（保険料免除期間）
- ◆保険料を納めるのを猶予された期間（学生納付特例期間・若年者納付猶予期間）

★特例★ ただし、上記の原則に該当しなくても、**令和8年4月1日前に初診日**のある障害については以下の特例措置があります。

- ◇**初診日の前日**において、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。ただし、初診日に65歳未満の人に限られます。
- ◇また、年金制度加入前の20歳前の病気やケガにより一定の障害状態になった人については、**保険料納付要件は問われません。**

### 3. 障害認定日要件 障害認定日において、一定の障害状態にあること。

☆原則☆ 障害認定日とは、初診日から起算して1年6カ月経った日、または1年6カ月経たないうちに病気やケガが治った（症状が固定した）日のことをいいます。ただし、初診日から1年6カ月経っていない場合でも、以下に該当する場合には特例として扱われます。（一部抜粋）

★特例★

施術等	障害認定日
人口透析療法	療法開始から3カ月経過した日
人工骨頭または人工関節の挿入・置換	施術の行われた日
心臓ペースメーカー、人工弁の装着	装着日
人工肛門、新膀胱の造設	手術日から起算して6カ月経過した日または造設日
手足の切断・離断	切断・離断の日
在宅酸素療法	療法開始日
脳梗塞等による運動機能障害	初診日から6カ月経過日以後の症状固定日

また、本来の障害認定日において一定の障害状態に該当しなかった場合でも、65歳に達するまでの前日まで一定の障害状態に該当することになった場合には、**事後重症の障害年金**を請求することができます。

この他上記三点以外に実質的な要件になっているものとして、障害年金の請求手続きを行う時点で、原則として20歳以上65歳未満であることがあります。 つづく

# 事業所紹介

## 社会福祉法人恵友会

# 桜花

**(本館)**  
 さくら市氏家 1786-2  
 TEL 028-612-3480  
 FAX 028-612-3481

**(旧館)**  
 さくら市氏家 1799-2  
 TEL 028-681-6720  
 FAX 028-681-6721

桜花は、さくら市氏家の閑静な住宅街に位置し、氏家駅やさくら市役所から徒歩10分圏内に位置する利便性の高い施設です。そのため、公共交通機関等を利用し、さくら市外からも多くの方々が利用しています。桜花の事業内容は、就労移行支援事業、就労継続支援B型事業、生活介護事業、相談支援、日中一時支援があります。就労支援事業は、パン作業班、軽作業班、レストラン班に分かれ、利用者さんのペースに合わせて日々作業に取り組んでいます。令和2年度の平均工賃（就労継続支援B型）は、21,932円となりました。さらに、日頃の就労移行支援の成果が実り、就職者（1名）を出すことが出来ました。

**【利用者定員】**

	定員
B型	22名
移行	6名
生活介護	12名

また、令和3年4月1日より、地域共生社会の実現と生活介護事業の充実を目的に、桜花本館を増設いたしました。生活介護事業では、日中活動を充実させ、より豊かに過ごしていただけるよう、メリハリのあるプログラム運営を目指しています。

**パン作業班**



米粉パンを中心に焼き菓子や季節ごとのギフトセットを製造販売しております。

**軽作業班**



主に内職作業(金属製品・ゴム製品)、外部作業(除草・清掃・洗車等)に取り組んでいます。

**レストラン班**



地域交流レストラン「ハッピークローバー」の日替わり弁当(500円)は、利用者さん、職員に大人気です。

**生活介護**



音楽療法・創作活動・身体活動・おやつ作りなどの日中活動と、簡単な内職作業を提供しています。

**さくら市地域共生センター SAKUTOMO**

令和3年4月1日、桜花本館の一角に「さくら市地域共生センター SAKUTOMO」がオープンしました。さくら市の包括的支援体制整備事業を受託してのスタートとなります。愛称公募で決まった「SAKUTOMO」には、さくら市民みんなで力を合わせ、共に生きていこうという思いが込められています。

このまちで、その人らしく、安心して暮らしていくためにさくら市内の多機関が協力して、見えないSOSや聞こえない声を受け止めて、必要な支援や人と繋がる場所です。お気軽にお出かけください。ご連絡をお待ちしております。

**さくら市地域活動支援センター**

さくら市より委託を受け、「さくら市地域活動支援センター（基礎的事業）」が令和3年4月よりスタートしました。さくら市在住の主に障害をお持ちの方に対して、創作活動や生産活動だけでなく、地域の安心・安全な居場所づくりを目指しています。利用料は無料で、お茶やコーヒーを飲みながら、ゆったりと過ごしていただけます。見学や体験はいつでも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

☆こんな方におすすめ！

仲間を増やしたい、生活リズムを整えたい、日中の過ごす場所が欲しい、地域との関わりがほしい…等



利用者さんが楽しくコミュニケーションをとりながら過ごしています



天気の良い日は駐車場でスポーツ

**問合せ先**  
 ☎ 028-612-3557

**編集後記**

今年の冬は寒さが厳しく、その上オミクロン株で行動制限が続き、運動不足気味になりがちです。

春を探しに出かける事を願い、体力維持に心掛けたいものです。

(E.T)