

県連ニュース

発行者：(一社)茨城県精神保健福祉会連合会 会長 兼 清紀 郎
〒310-0852 水戸市笠原町993-2 茨城県精神保健福祉センター内
TEL/FAX 029-243-6172
e-mail: ibaseifukuren@biscuit.ocn.ne.jp

令和3年度を振り返って

県連副会長 武藤 清子

新型コロナウイルスの感染拡大による影響で、日常が制限される中、皆様如何お過ごしでしたらっしゃいますか。

私は、20年前から休日と木曜日の夜、山に出かけています。奥久慈男体山、高鈴山、神峰山、仏頂山、高峰山、雨引山、雨卷山、足尾山、きのこ山、筑波山、難台山、愛宕山、団子山、大福山、両崖山、天狗岳、大小山、大坊山、馬入山、大平山、茶臼岳、三本槍岳等です。

先日笠間市郊外の山で、貴重な「ヒメハルゼミ」の発生地である仏頂山に出かけました。山のとこの「楞嚴寺」は、貴重な文化財と面白い伝説を有しています。

山に向かって歩くと、楞嚴寺の山門が取り残されたように建っています。このカヤぶき切妻造りの四脚門は、室町時代中期の建築で、国の重要文化財に指定されています。

工房「ヒメハル」の横を通り、杉松、ひの木の大木がうっそうと茂る暗い森が続いています。

頂上までの行程は1.8kmあり、

約1時間位で頂上にたどり着きました。

出発時間が遅かったので、登頂した頃には、冬の太陽は西の空に沈み、あたり一面金色に輝いて、遠くに富士山、浅間山の雄大な姿を望むことが出来ます。

新緑の頃、青葉の頃、紅葉の季節、それぞれの異なった姿を見せてくれます。私はこの冬の木々、気の葉の絨毯の上を歩くのが大好きです。

日が暮れて……遠くの町のあたり、高速道路を走る車の光、夜空の月、星のあかり、光を見ながら下山すると、すべての事が自分中心にまわり、私に明日からの活力を与えてくれます。

夜景が見事な足利市大小山、三疊山があります。

今、世界、日本はコロナウイルスの感染により、日常は不安で暗やみの中にいます。でも自然は、春夏秋冬を昨年と同様に届けてくれます。

次の休日はどの山にかけようか、木々との出会い、鳥、虫達との出会いを楽しみに山に向います。

◆県連より

（お詫びとお知らせ）

今年の1月に開催されましたブロック研修会については、例年ですとブロック研修会は、県央・県北、県南・県西と2ブロック開催でしたが、今年度はコロナ禍のため、できる限り人数を抑えて5ブロック（県北、県央、県西、県南、鹿行）で開催することを予定しておりました。しかしながら、開催を目前に新型コロナウイルスの急激な感染拡大、県の蔓延防止対策により、残念ながら3ブロックで開催中止となりました。関係者の皆様にはご迷惑をお掛けしましたことを、この場をお借りして心よりお詫び申し上げます。

今年度はフォーラム水戸を含め、多くの行事が開催できることを願っております。引き続き皆様のご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

令和3年度 精神障害者社会参加支援事業 ブロック研修会

県連理事 清水 紀弘

今回のブロック研修会の内容は当初、10月7日(木)に行われた「2021みんなねっと東京大会」全体会での「特別講演」講師・松沢病院名誉院長齋藤正彦氏の「首都東京の精神医療を考える」都立松沢病院の取組」だけをDVD視聴する予定でしたが、届いたDVDに不備があり、講演開始部分が無収録だったり、講演以外のことが含まれていたりしたので、切り取り繋ぎ合わせたところ、90分の講演が70分程度となってしまった為、急遽「基調講演」講師・東洋大学名誉教授白石弘巳氏の「当事者・家族が生き生きと地域で暮らしていくために」医療・福祉の連携」の一部抜粋を合わせての再編となりました。

今後、コロナ禍がなかなか終熄を見ない状況下で研修活動を継続していくためには、リモート研修等にも習熟していくことが必要ではないかと痛感しています。

県南ブロック研修会

2021年1月20日午後、牛久工スカードホールで、みんなねっと東京大会・松沢病院名誉院長特別講演等の研修会を行いました。検温・マスク着用徹底のもと、龍ヶ崎市社会福祉課をはじめ20名が共にシアター上映内容を勉強し、その患者・家族に寄り添う、誠実で率直なご意見に啓発を受けたのがアンケートでもわかりました。私は初めてスタッフとしてパソコン、プロジェクターおよびホール音響装置をつなげて進行しましたが、県連・県南の皆様によるアドバイスも得て、この構成により、県内家族会のパワーポイントによる紹介、DVD上映、および開会までの間のアトラクション紹介もほぼ次第通りにできたので、ほっとしています。取手、守谷、龍ヶ崎の家族会会長は、限られた時間で会の特徴の紹介ができたのではないかと思います。12時頃には土浦家族会様が見えたので、受付設置には余裕が要るなあと考えた次第です。(K・T)

県南ブロック研修会に 参加して

龍ヶ崎地方家族会
会長 長瀬 紀一郎

初めに、竹之内県連理事にはご苦勞様と申し上げます。

事前の県南地区の他家族会への連絡・調整やDVD視聴の為の機材準備等で会場関係先との折衝等はほぼ一人で担当して頂きました。

今回の参加者数は期待を下回りましたが、茨城県を覆うオミクロンの心配は参加者の高齢化と寒さとが相まって大きなブレーキが掛ったのでしよう。しかし、参加のあった龍ヶ崎市担当課の責任者からはビデオの内容は大変参考になったとの評価を頂きました。加えて、土浦地方家族会から2名の参加者があり、「現在も定例会を続けている」との嬉しい情報も聞かせてもらいました。

過去のブロック大会は夏季に県西ブロックとの合同で実施してきましたが、遠方の他の家族会会員と久々のふれ愛も大きな意義の一つだと改めて感じた次第です。

私にとっても会場設営・受付対応など裏方は初めての経験でしたが、次回からは自信を持って役目を担当出来そうです。

県央ブロック研修会

精神科医療を変えれば、 患者の社会参加はもっと可能

ともしび 阿久津 善弘

始めにお願い。このDVDは患者、家族、医療、行政関係者に是非見て頂きたい。

NHKで放送された精神科病院×新型コロナウイルスに出演された齋藤正彦先生（都立松沢病院名誉院長）は、これはすばらしい先生だ、と感嘆した。しかも、今回の「首都東京の精神医療を考える」DVD視聴は正直感涙に震えた。精神科医療の実情とデータに基づき、如何に治療するか、治療する前提として、患者の価値観を守るという。病院は経営だから、民間医療機関の患者の入院依頼を断らない。24時間の隔離をなくす。拘束は残るが2%まで激減した。スタッフには診察室やナースステーションから出よ。拘束したら患者のそばに座って、患者の罵声を聞け。当然スタッフの労働過重になるので、病院の業務改善もしたという。

講演終了後司会が、「身体拘束された息子の目を見て、私は精神科医療に対する怒りで、家族会の活動を

続けている」は、現在の精神医療実態を反映した言葉だ。

参加者のアンケートより

● 症状に対して、複合的にみる事ができているのか、とらえ方が一方的になっていないか、今あるエビデンスというものに対して、正確に理解、分析できているのかということ、再度考えてみたいと思いました。また、自己決定権とはいうものの、生きていくことは色々な方との関係があり、影響し合っていることから、本当に一人で決められることはないということ、逆に関わりの中で生きていることを意識できました。（50代男性）

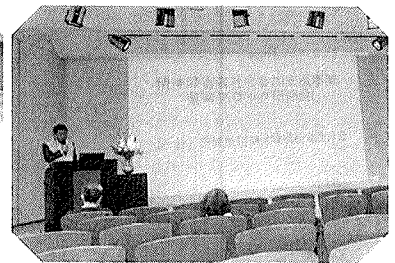
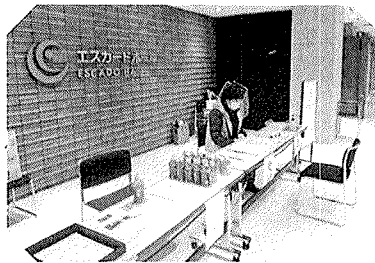
● 患者の人権擁護の観点を貫く齋藤先生の話が力強くて感激です。（70代男性）

● これからの精神医療に期待がもてた気がします。（70代女性）

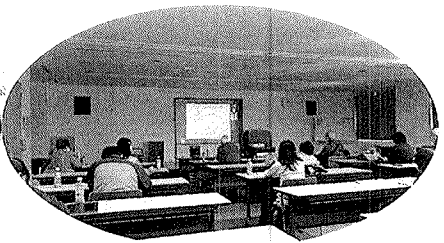
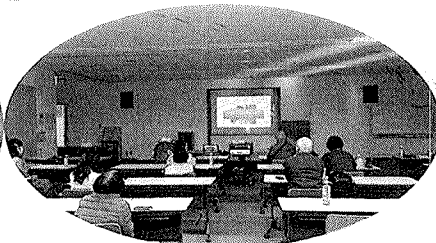
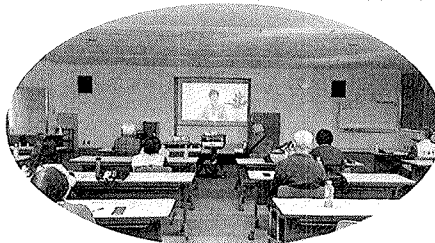
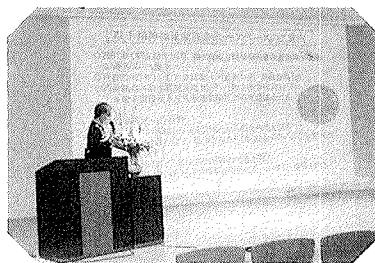
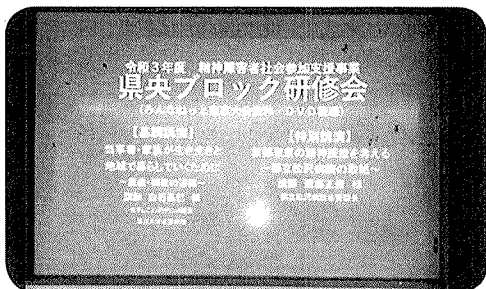
● 精神疾患をもつ家族をもち、学びを進めているところです。茨城の病院の先生方、そして今回松沢病院院長の齋藤先生、東洋大学の白石先生のお話を伺いました。病は何であるにしろ、苦しく辛いものです。なかなか本人の思いには近づけません。が、知識を持つことで、少しでも身近へと進んでいければと思います。（60代女性）

ブロック研修会 写真集

県南ブロック



県央ブロック



みんなねごと

基調講演を視聴して

NPO法人つばさ

施設長 平石 晴美

新型コロナウイルス感染拡大で、県西ブロック研修会が中止になりましたが、筑西地方家族会定例会は行われ、みんなねごとDVDを視聴することが出来ました。基調講演では「当事者・家族が生き生きと地域で暮らしていくために」というテーマでした。最近はコロナ禍もあり、人と人のつながりが弱まり、人生における様々な困難に直面した場合でも社会から孤立せず、安心してその人らしい生活を送る（地域共生社会）が大切だとわかりました。当事者も希望に寄り添う支援を受けられるようになり、訪問看護や訪問リハビリを利用されている方も増えてきました。

当事者や家族にとって一番心配なことは「親亡き後」だと思います。これからは地域の力を借りて「安心して幸せな生活」が送れるように、私たち職員も支援して行きたいと思っています。

特別講演を見ての感想

ハートねごと日立市民の会

私達親は、子供や家族が病氣らしいと思った時、先ず近くの病院へ行き、そこでたまたま出会った先生をただただ信じて、何年も慢性的な症状と付き合いながら過ごしてしまっています。

家族の問題も様々で、経済的に余裕のある家庭とそうでない家庭。本人に対して最善を尽くそうとする家族とそうでない（排除する）家族。それぞれの環境の中で人々は生きているので、あたりまえの話です。

今回県北ブロック研修会で視聴する予定だったDVDは、東京都立松沢病院長の齋藤正彦先生が2012年～2021年までの9年間に渡って取り組まれた事により、『当事者が病気をかかえながらも常に良い状態で生活できている』という報告でした。

理想とする医療に出会い、的確なサポートを受ける事は、誰でも簡単にできる事ではないと思います。

地方に住んでいる私達の様な家族は勿論です。齋藤正彦先生のような考えで、当事者やその家族に対して的確に接して下さる先生が数多くいらっしゃれば、精神を病んでいる者にとって、より良い人生を送れるのではないのでしょうか。

弟と共に歩んで

NPO法人ハートスペースあゆみ

副理事長 青木 国子

私の弟が発病したのは、中学3年生15才の時でした。原因は高校受験のストレスです。最初の診断は神経症でした。何とか千葉県内の私立高校に入学し親元を離れたため、大学の私は、一緒に住み毎日お弁当を作って生活を支えました。

高校卒業後は、北海道内の病院に入院して治療に専念しました。その頃、私も両親も、障害という認識がなく、身体の病気と同じ様に治療すれば治ると思っていたのです。

その後、様々な精神科医の書かれた本を読み、弟にあった治療を探す事続けるなか、家族の関わり方の重要性に気付き、カウンセリングの学びを始め、弟の感情を受け止める事ができるようになりました。

父亡き後、弟は、統合失調症を発症し、服薬を拒否したため苦労しました。その頃やっと家族会につながり、色々な場所の家族会に行つて話を聞いてもらいました。

今は社協の家族会で知り合った理事長と共に就労支援NPOを立ち上げ、弟も元気に通っています。この事を天国の両親も喜んでくれると思っています。

家族会の活動紹介

牛久精神保健福祉会

ぬくもりの会 板東 美佐子

『お楽しみ会』に参加して

二年振りの『お楽しみ会』に娘と一緒に参加しました。二時間の短い時間でしたが楽しいひと時でした。娘も楽しかったと云ってもらえて嬉しく思いました。

ギター・プサルタリー・ハーブの演奏で始まり、親子で奏でる楽器の美しい音色に癒されました。

気分を変えてくれるフラダンス、全員で行った音楽体操、ドキドキしながら数字を探したビンゴゲーム、サンタクロースからのプレゼント。体を動かしたり、ゲームをしたりで日常を忘れて楽しい時間を過ごせました。家族会のメンバーとも久しぶりに会い、雑談をしながら、近況の確認などができました。

この様な会を企画し準備して頂いた皆様に感謝します。新しいオミクロン株の感染拡大が懸念される中ですが、来年も『お楽しみ会』が開催されることを楽しみにしています。

取手精神福祉家族会 ホットスペース

会長 藤巻 義明

「取手精神福祉家族会活動」

～精神障害者家族等相談事業～の紹介

当会では、取手市から精神障害者家族等相談員事業の委託を受け、2016年8月に事業の委託契約を交わし、第1回目の「精神障害者の家族相談会」を8月に実施しました。以来、昨年末迄に計16回の家族相談会を実施しています。この事業は、家族も当事者も地域で安心して暮らせる様に、困った時の相談先の一つとして、当会から行政へ働きかけて実現したものです。相談会は、年3回、取手市福祉交流センターで開催しています。相談の形式は、相談員3名が直接面談する形をとっており、ここ3年間は7件～10件/年間で推移しています。

家族の当事者の方の病名は、双極性障害、解離性障害、統合失調症、発達障害等で、相談者は当事者ご本人、ご両親、ご家族です。相談内容は、当事者の日々の生活の仕方や、ご家族の心配ごと等、様々な内容になっています。面接に加えて電話での相談も可能とする等、工夫しつつ、これからも地域の皆様のお役にたてる様に取り組んで参りたいと考えています。

精神科救急の拡充について

令和3年10月から毎週木曜日の深夜帯について、拡充となりました。

	月	火	水	木	金	土	日
8:30～ 17:00	県内精神科病院 (かかりつけ医等)				輪番病院 (空床2床) 県北1, 県南1の2圏域		
17:00～ 21:00 (受付終了)	輪番病院 (空床1床) 全県1圏域						
21:00～ 22:00							
22:00～ 翌8:30				拡 充	受入協力病院		

みんなの声

★コロナ禍で思う事

菊池

コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除となり良かったと思っていましたら、新型コロナウイルスの感染拡大となり予断を許さない事態になりました。コロナ禍で精神疾患を持つご家族、そして当事者も不安な気持ちでいる事と思います。

当事者を支える家族が孤立してしまうのではないかと心配です。家族会(ともしび)の「いどばたかいぎ」に参加して日頃の思いを話していただけたらと思います。一緒に考えて行きましよう。

★リモート授業

がんちゃん

バタバタと音がします。何をしているのかと思えば、小学4年の息子が体育の授業を受けていました。学校から支給されたノートパソコンの前で先生の指示に従い体を動かしダンスをしています。リモートなので外に出るわけにもいかず部屋の中でトタバタ。

今度は何かと思えば音楽の授業でリコーダーの練習です。しかし生徒側のマイクはオフの状態なので、学校にいる先生には何も聞こえていません。それでもパソコンの向こうの先生に向けて一生懸命吹いています。毎日が不思議な、面白い授業参観です。

★東京オリンピック

根本比呂子

今年度は、東京オリンピック、パラリンピックが開催されました。無観客に終わりましたが、新国立競技場は「仲間はずれにしない」「みんないっしょ」という理念で、インクルーシブデザインが採用されました。障がい当事者も含め多様な立場の方々(みんな)が、設計段階からともに参加して作り上げていくというものです。建物のデザインなのですが、これが心の壁を取り除く「心のバリアフリー」ということなのかなと思いました。

★気づいた事

ともちゃん

短期間の仕事をしました。仕事以外はおしゃべり三昧で気がつきませんでした。私の話題つて、ユーチューブからしかみないみたい。そして「随分マニアックなみているね」と言われました。

確かに、雑学とアゼルバイジャンとか知らない国の生活を知るのが好き。

他の人と話す機会が少なくなった今、興味の向くままにユーチューブをみる生活に自分は満足していたのですが、どうも片寄っていたみたいです。また同じ仲間と仕事がしたいです。

★一緒に生きる

里山のばあちゃん

我が家には犬と猫が居る。捨犬・捨猫でした。「CAPRIN」という動物愛護団体に土浦の屋敷の一部を貸し、必死に助け、新家族を探す姿を見て、私も手をあげました。飼い主を信じて、甘え、誉められようと一途な姿に感動ですよ。

私の「ただいま」の声に猫は自ら走り来て、犬は千切れんばかりに尾をふり立ち上り迎えてくれる。こんな家族を簡単に捨てる人に国は「百万円以下の罰金」を決めました。弱者を守る社会にしましょう。

★市民農園をやってみて

春待ち子

コロナ禍になってから息子が「農業をやってみよう」と言われ、寄りそつ気持ちから市民農園を借りて、農業を始めた。経験のない私にとって、それは大変な事で、パソコンで種子のまき方、作り方、肥料のやり方を調べ、梅雨の頃から夏にかけての草取りや水かけ…苦しみを楽しみに切り替えてがんばってみました。

やがて、とうもろこし、きゅうり、なす、ミニトマト、インゲンまね等、収穫もあり、新鮮な野菜には甘さがあり、喜びもありました。

言い出した当の息子はあまり農作業には協力せず、遠くから見ている事が多い日々だったのがザンネンです。

★家族会に入会して

ともしび 明輝子

私の急な入院。身内にも病気を隠していましたが、この子は私の亡き後・・・。

発病、12年後家族会を紹介してもらい入会しました。各種研修講座、いごばたかいぎ、家族による家族学習会等に参加して、病識や寄り添うことの大切さを学びました。訪問看護の支援が受けられる事を知り受けています。

就労、自立へと巣立った当事者の方には元気をもらっています。さりげなく気づかってくれる家族会の仲間。

病を受け止め、明るく前向きになれました。家族会は癒しのゆりかごです。

★子育て

まいにち笑顔

子育てをやり直したいと思う時がある。この子は何なんて不器用なんだろう、話が下手なんだろう、人に対して冷たいんだろう、私のせいかもしれない。子育てに正解なんてないと思っている。でも間違いはある。今振り返るともっと上手くできたと思う。それでも一生懸命に今でも彼と向き合っている。今からでも遅くはないと信じて・・・。そうは言っても良いところも沢山ある。そつだ、これからはもっともっと褒めてやろう!!

今年度もたくさんの方に投稿いただき、ありがとうございました。ごさいました。

茨城県精神科救急電話相談

茨城県では、平成31年4月から精神科救急電話相談窓口が土日祝日のみの運営でしたが、令和3年6月から平日の17時から22時までの時間帯についても運営が拡充されました。

なお、この窓口は、軽微な救急通報を防ぎ、精神科救急の適正利用を図る事を目的として設置しているものであるため、ご利用の際にはご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ◆精神科に限定した救急相談窓口となります。
- ◆ご本人、ご家族などからのご相談を専門の相談員がお受けし、相談内容に応じた助言を行います。「急に具合が悪くなった」時などにご利用ください。かかりつけの医療機関がある場合は、まずそちらにご相談ください。
- ◆ご利用は茨城県内にいらっしゃる方に限ります。

0570-041-992

(ヨイ キウキウニ)

【受付時間】 平日17:00～22:00
土・日・祝日8:30～翌8:30
令和3年6月より平日の窓口を開設しました

お願い

- ◆かかりつけの医療機関がある場合は、まずそちらにご相談ください。
- ◆すぐに入院が必要な場合は、別の相談窓口をご案内します。外来受診のみの希望には対応できません。
- ◆精神科救急の相談窓口ですので、長時間の相談や繰り返しの相談はご遠慮ください。
- ◆一般的な精神保健相談は、お住まいの市町村、管轄の保健所又は精神保健福祉センターへご相談ください。
- ◆飲酒中の場合などは、ご相談に応じられないことがあります。

茨城県保健福祉部障害福祉課

☆家族会会員・賛助会会員の募集について☆

茨城県連は、皆様の会費のみで運営しております。現在家族会員数・賛助会員数共に減少しており、非常に厳しい財政状況に置かれています。事務所の開所日数を減らすなど皆様にご不便をおかけしながら、運営しております。当連合会活動の更なる充実のため、多くの皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(賛助会費)
 個人 2,000円～ 団体 10,000円～
 (振込先) 郵便局【ゆうちょ銀行】
 □座番号 00130-4-350775
 名 義 社団法人茨城県精神保健福祉会連合会

☆公益財団法人茨城新聞文化福祉事業団より令和三年度「歳末助け合い募金」を頂きました☆

この募金は、県内家族会の活性化と地域啓蒙活動強化のため家族学習会等を行い、最新情報や正しい知識を提供するために活用させていただきます。ご支援ありがとうございました。



編集後記

寒さも厳しく、オミクロン株も急速に拡大し、ステイホームが多い中、ふと、外に目を向けると、梅のつぼみが膨らみ始め、春の訪れが感じられます。

「県連ニュース」も皆様の御協力、お力添えに依り、第57号を迎えることが出来ました。新しい年「壬寅」(みずのえとら)は、いろいろな意味があるようですが、厳しい冬を越えて、草木が芽吹き始め、新しい成長の礎となる年のようです。

県内の皆様様が、いろいろな内容の研修(医師を始め、司法書士、福祉関係、等々)を通して、家族会、市民の会、NPO法人の活動と本人達の幸せの為に、活動、実践されておられることに心が開かれます。

会員の皆様とコミュニケーションを取りつつ、くらしかでも明るく、元気な日々を過ごしていきたいものです。

是非、皆様の「お声」を県連までお寄せくださいますよう、心よりお待ちしております。

今年も茨城県共同募金会の助成金により機関紙の発行が出来ました。募金に協力していただきました皆様に感謝致します。

