

けんれん 58号 ニュース

■けんれんニュースは茨城県共同募金会の助成金により発行しております

40年ぶり!!

「精神疾患」が

高校の保健体育の教科書に!



～精神疾患をもっても安心して暮らせる社会を目指そう～

ハートねっと日立市民の会 弓野 孝子

中学、高校の教科書から「精神疾患」についての記述が消えてから40年余りの時を経て、2022年度の高校《保健体育》の教科書に「精神疾患の予防と回復」として復活しました。

ここでちょっと日本の教科書の歴史のおさらいをしましょう。

昭和25年の中学校の教科書には、統合失調症（当時は改名前の精神分裂病）について「罹患すると、さまよい歩いたり非行をするようになったりして、罪を犯すこともあり遺伝的影響が大きい」と記されており、また高校の教科書には「優生手術を受けさせられる、犯罪常習者になる」と書かれていました。



私のつぶやき「こんなことが教科書に書かれていたんだから差別・偏見は当たり前よね！」

しかし昭和40年代後半になって精神科医療の改革運動が起き、教科書の記述内容への批判が高まったことで昭和52年に改定し「精神疾患の早期発見・介入と社会復帰」について書かれるようになりましたが「時すでに遅し」昭和55年以降なぜか精神疾患の記述自体が消えてしまったのです。

私のつぶやき「消えた40年余りの間に精神疾患を抱えた人がどれだけ増えたことか。日本の5大疾病になってもほとんど理解が進まないのが現実なんです。」

さて、ストレスの多い現代社会、何と18歳までに5人に1人が何らかの精神疾患の症状を経験するというのですから、決して他人ごとではなく誰でもなりうるということです。

そしてその前兆症状が現れるピークは10代前半とも言われているのですから、高校の教科書に復活！と喜んでばかりはいられません。これを機に少しでも早く中学校そして小学校へと広げ、保護者も教員も正しい知識を身に付け、多くの目で子供たちを見守り、気づいたら声掛けのできる社会になってほしい。そして子どもや家族が安心して相談できる環境を作ることが何より大切ではないでしょうか。

さあ大きな窓のカギが外されましたよ！風よ吹け！風になるのはそうあなたです！！

■ 発行者

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

けんれんニュースが新しくなりました

発行回数 年2回 → 年3回 に

～もっと身近でわかりやすく～

ピアサポートを文化に!

NPO ほっとピア

多田 公樹 (社会福祉士、精神保健福祉士、ピアカウンセラー)

ピアサポートとは

最近、いろいろなところで「ピアサポート」という言葉を目にするようになりました。ピアサポートのピア (peer) とは「仲間」「対等」「同輩」という意味の言葉です。つまり、ピアサポート (peer support) とは、仲間同士の支え合いの営みのすべてを指します。ピアサポートは新しい技術や専門性ではなく、私たちの誰もが体験したことのある、身近な当たり前の関わり合いであり関係性なのです。

どのような効果が期待できるか?

例えば「精神疾患」や「がん患者」という同じような体験をしている仲間同士が集まり、自然発生的に当たり前に行っていた支え合い (ピアサポート) が、実は様々な効果があることがわかりました。それならば意図的に導入しようということではじめられたのが、ピアカウンセリングやピアヘルパー制度、当事者のスタッフ採用 (ピアサポーター) です。ピアサポーターによる支援の効果についていくつか挙げてみます。

私も精神疾患を抱えながら、就労B型事業所で職員として働いているピアサポーターです。病気による辛く悲しいマイナスの経験が、人のために役立つ、自分にとってもプラスになるというのが一番のやりがいです。



ピアサポーターによる支援の効果

- ① 体験の共感・共有
- ② 適切なニーズ把握
- ③ 体験に基づく相談対応
- ④ ロールモデル (お手本) としての役割
- ⑤ 病気や障害の理解促進

ピアサポート研修について

ピアサポートに関する研修やイベントがあります。いくつか紹介しておきますので、興味のある方はインターネットやテキストで是非調べてみてください。

- ☆障害者ピアサポート研修 (障害者ドットコム)
- ☆精神障害者ピアサポート専門員養成研修 (日本メンタルヘルスパイアサポート専門員研修機構)
- ☆全国ピアスタッフの集い (日本ピアスタッフ協会)
- ☆リカバリーフォーラム (コンボ)
- ☆テキスト「ピアサポートを文化に」 (コンボ)

ピアサポート制度の予算化、今後の展望は？

2021年度より厚生労働省は、障害福祉サービス等の報酬改定でピアサポートの専門性を評価した上でのポイントを算定することになりました。また、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」においてもピアサポートの活用が構築推進事業として位置付けられています。



兼清会長からひとこと

広くみんなを受け入れる社会に！

ピアサポート制度は、「当事者の辛く悲しい経験が人のために役立つ、自分にとってもプラスになる」という多田さんの言葉通り、当事者の社会復帰で最も安心できる良案であるとともにやりがいにもつながります。また、家族会の皆さんも、当事者が安心して就労につながる手段として、制度の確立を強く望まれています。しかしその実現にあたっては、当事者自身が学ぶだけでなく、事業所や施設、病院などが理解を示し、積極的に雇い入れる姿勢が望まれます。(文責：根本)

知っていますか？

みんなねっと

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)は、精神障がい者の家族の全国組織です。茨城県精神保健福祉会連合会(けんれん)も県内の家族会やNPO法人事務所が集まり、次のような目的で活動しています。

QRコード



URL <https://seishinhoken.jp>

相互援助

家族がたくさんつながり、気持ちをわかち合い、みんなが笑顔になり元気になるための助け合い。

学 習

医療や福祉に関する学習会、研修会、イベントなどを行い、精神疾患、精神障がいについて学び合う。

社会的活動

国や地方公共団体に働きかけて、施策を良くし、家族や本人が地域の中で安心して暮らせるようになるための活動。



月間みんなねっとバックナンバー(過去記事)も無料検索できます

ほっとひといきコラム

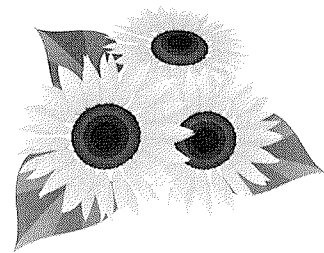
心を癒すフラワーセラピー



フラワーセラピーは花や自然の植物を生活に取り入れることによって花の持つエネルギーをもらい、心身の健康に役立てるといいます。

花には様々な色や形がありますが、おだやかな気持ちになりたい時にはふんわりとした形のピンク色の花を(スイートピーやコスモス)、元気になる時には黄色やオレンジ(チューリップやガーベラ)、心を落ち着かせたい時には水色(アジサイやラベンダー)のものを取り入れると良いそうです。

花屋や庭で、何気なく惹かれる花が、実は自分を癒す花であることがあります。そんな花を見つけたら一輪でもよいので花瓶にさして楽しんでみてはいかがでしょうか？





令和4年度定時社員総会報告

県連 常務理事 竹之内 啓吾

令和4年度県連社員総会が5月20日水戸市福祉ボランティア会館で開催されました。来賓の県福祉部障害福祉課の森田教司課長から祝辞とともに、「精神障害にも対応した地域移行・定着支援」の課題で、従事者研修会の実施や移行マニュアルの作成など施策の近況の紹介もいただきました。議案につきましては、特に事業計画について活発な討議ののち、承認を得たことを報告します。

役員は、長年県連の運営に尽力された森實和子理事が退任、新たに青木千鶴子様が理事に就任されました。

総会に引き続き開催された「家族会会長会議」では、茨城県への陳情内容について、これまでの4項目への取り組み方に加え、精神保健福祉士の通称がPSWからMHSW（メンタルヘルスソーシャルワーカー）に変わり万人の予防にも関わることが表現されたように、家族にも社会にも響く働きかけを行うべきだとのご意見もうかがったところです。

当会と致しましては、昨年までの陳情・検討の停滞の状況を脱し、医療・精神保健福祉の改善への働きかけは、本日の討議やみんなねっとの最新の動きも踏まえ、行政の日程を考慮し例年より早く陳情をまとめ、提示し、フォローをするとともに、「精神保健福祉フォーラム」の実現性のある計画に直ちに着手する考えをお伝えしたところです。

高校生が保健体育の授業で精神疾患を学ぶ機会が40年ぶりに復活し、正しい教育への要望がひとつ叶いました。これを見守り、学びや話し合いが偏見や差別のない社会につながることを心から祈っています。



新役員からのご挨拶

理事 青木 千鶴子

この度茨城県精神保健福祉会連合会に理事として参加させて頂きました。娘は1歳で聴覚障害になり26歳で統合失調症になりました。その間自分の思いが通じないので荒れた毎日でした。でも35歳の時に自分から大阪での生活を望み重複障害者のパン工房に入所しました。今まで自由にならなかった生活を一変しようと私と2人で大阪での生活を始めました。大阪人のオープンな人柄が合っていたようで私は水戸に戻り、今は一人生活をしています。大阪の福祉サービスで学んだ事を茨城県でお役に立てる様に精進致します。宜しくお願い致します。



令和4年度 役員名簿

役職	役員氏名
会長	兼 清 紀 郎
副会長	弓 野 孝 子
副会長	根 本 比 呂 子
常務理事	竹之内 啓 吾
理 事	武 藤 清 子
理 事	清 水 紀 弘
理 事	塚 本 武 志
理 事	野 中 秀 子
理 事	青 木 千 鶴 子
監 査	井 川 コツエ

畑仕事

内職作業の合間に畑で野菜をつくっています。
砂地の土地に肥料をたっぷり、化成、石かきをまいて皆で協力して耕します。

うねをたてて、同じ間隔に数種類の野菜苗を植えます。

サツマイモ、インゲン、ナス、キュウリ、ミニトマト、オクラ、ジャガイモの苗を植えました。

日々の成長を観察し、支柱を建て、水やり、草取りをして収穫の時を今から楽しみにしています。

青木国子

不思議

私も18億9千2百16万秒くらい生きているがまだまだ、わからないことが多い。

宇宙はいつ誕生したのだろう？宇宙の果てはどんなだろう？

一方、物は原子と電子で作られているというが、その原子って何から作られているのだろう？

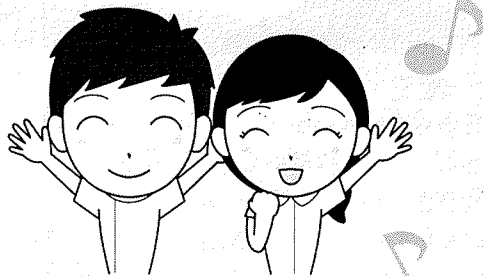
マクロの世界も、ミクロの世界もわかっていないことが多いよなあ。

そんなことを考えていると、なんで人間は戦争するんだろう？

「無駄な事やっているなあ」って思っちゃう。孫に教えよ〜っと。

日立のじいじ

みんなの声



こちらのコーナーでは
県連によせられた
メッセージを掲載しています。

随時みんなの声を募集しています。
発行元までメール、FAX、ハガキで
お送りください。

コロナ禍がもたらしたものの

私達の家族会では三年ぶりに対面式の定期総会を6月に開催しました。

マスク着用や社会的距離、手指消毒、検温、黙食など今では当たり前の励行義務もコロナ前にはなかったことに驚きます。

リモート会議方式は便利だし今後普及するでしょう。

紙情報の増強も緊急事態の対応には必要です。

しかし、それだけでは十分に伝わらないことも多いと痛感しました。

対面式で双方向の交流は私達にとって大変重要であると改めて気づいた次第です。

寺田博海

親子で一緒

ワクチン接種も進んだおかげで、少しずつですが「一歩出れば旅」ということで、ひたち海浜公園へ見事なネモフィラ見学、スポーツ観戦に出かけた人もいと聞きます。

私も親子で近くの筑波山へドライブ。なんと新緑が眩しいこと。

車より降りて深呼吸、そして当たり前ですが、自然は日々の苦勞を癒し明日へのエネルギーを与えてくれる事を実感したひとときでした。

これからも時間を思い出し、手頃な所へ行こうと思います。体調も良いので、次回は「水郷潮来あやめまつり」へ行ける事をささやかな楽しみとしている処です。

また、話題は変わりますが、下手の横好きで書道をやっていると、脇で見ていた当人が「自分もやりたい」と言って私とは別な先生に師事して習うこと継続中。

「親子で共通な趣味を持つ事もわるくないかな？」と思ったりしています。

とりとめのない事を記しましたが読んで下さりありがとうございました。

これからは夏に向けて気温も上昇し、体調管理も大変ですが、水分補給、栄養に気をつけて自分に合う体調管理法で元気にすごしていきたいものです。

風 薫子

ご協力ありがとうございました



令和3年賛助会員

(医) 大原神経科病院、酒門診療所、猿島厚生病院、汐ヶ崎病院、
 下館病院、つくば病院、廣橋病院、袋田病院、水海道厚生病院、
 みやぎきホスピタル、筑波東病院、武藤医院
 (社福) 光風会、(社福) はまぎくの会、(社福) ひだまり会
 ボイス社、工房わかくさ、ハミルトン
 石井一成、大貫操、開田俊夫、草薙進郎、鈴木宣直、
 立原さな江、渡邊佐智子、鈴木今朝美、森田英子、
 大木広、大貫操、深谷貞榮、笹沼節子、楠明美、
 羽染友子、兼清紀郎、森實和子、塚本武志、
 井川コゾエ、根本比呂子

(敬称略・順不同)

募集について

… 家族会・賛助会会員 …

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】

口座番号 00130-4-350775

名 義 社団法人茨城県精神保健福祉会連合会

県連(けんれん) 職員からのご挨拶

※ お世話になりました ※

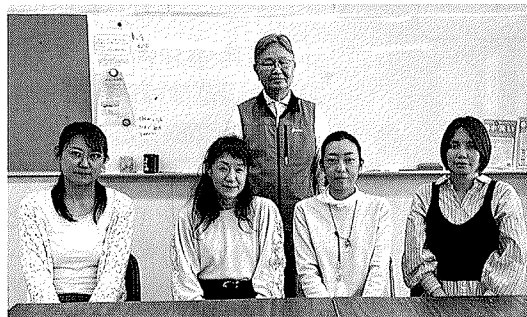
岩渕 美保

兼清会長、理事の皆様、家族会の皆様には何かとお力添えをいただき、大変お世話になりました。多くのことを学ばせていただき、とても貴重な経験となりました。心より感謝申し上げます。最後になりますが、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げます。

小菅 智恵子

令和2年度から2年間、コロナ禍というのもあり全て不慣れな状況の中で県連の理事の皆様や家族会の皆様に助けていただき、共に活動したことでいろいろ勉強させていただきました。皆様との出会いにとても感謝しています。

短い間でしたが大変お世話になりました。



※ よろしくお祈りします ※

山田 雅子

4月からお世話になります。福祉の仕事が長く、利用者さんと一緒に作業をしたり、行事をしたりと動き回る仕事をしていましたので事務の仕事は初めてです。自信がありませんが、皆様のお役に立てるようがんばってまいりますので、どうぞよろしくお祈りします。

直井 弘美

前任者より仕事を引き継ぎ、右往左往しているうちにあっという間に2カ月が過ぎました。

機関紙「けんれんニュース」の作業で、皆様から届けられる原稿をまとめていると、「へえ。そうだったのか。」と勉強になることが多いです。

編集もそうですが精神保健福祉についても、まだまだ初心者です。

時には厳しく、そしてたいい場合は温かく(笑)ご指導の程お願いいたします。

編集後記

けんれんニュースをお読みくださりありがとうございます。今号よりイメージをチェンジしてお届けしました。縦書きから横書きへ。右綴じから左綴じへ。そして機関紙のタイトルが

「県連ニュース」から「けんれんニュース」と

全体的に柔らかい感じになるようにしてみました。お読みいただき、いかがでしたでしょうか？ぜひ、ご意見やご感想などを県連までお寄せください。次号もどうぞよろしくお願いいたします。



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。