

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 116



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

今年度の中央大会は、コロナの影響のもと紆余曲折がありましたが、高森信子氏をお招きし、何とか開催にこぎつけることが出来ました。

当日は75名(講師・来賓4名含む)が参加し、成功裏に収めることが出来ました。



背景は姿川

【会長挨拶】

来賓の方々に日頃のご支援に対する感謝の言葉を述べると共に、交通運賃の割引の実現に向けて頑張りたいとの所信を述べた。

【来賓祝辞】

栃木県保健福祉部障害福祉課主幹 郡山洋孝氏より当会への労いの言葉とご祝辞をいただきました。また、栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会会長小林幹夫氏からは交通運賃割引の実現に向けて尽力したいとの言葉を頂戴しました。

【来賓紹介】

一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会会長 稲見 聡氏
 NPO法人栃木県精神障害者支援事業協会理事長 海發規夫氏



外看板(植村顧問作)



高森信子氏

【講演】

演 題：回復力を高める家族の接し方
 講 師：高森信子氏(SSTリーダー)

パンフレットの姿川がゆったり流れる長閑な風景に「きっとなにかが……」と期待した。

思った通り、気が付けば前のめりで聴き入っていた。

講師の高森信子先生は、教職・カウンセラーと多岐にわたって活躍された。48歳の時に左耳の聴力を失ってからは「人生の仕切り直し」として本格的にカウンセリングを学ばれ、各方面で講師をなさり現在に至っておられる。その体験からのお話は興味深く、心をワツとつかまれたようで充実感で満たされていた。若々しい張りのある声、説得力のある内容に90分はアツという間だった。



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。

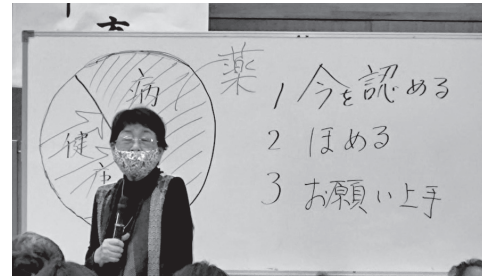
1

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

先生は「回復力を高める家族の接し方」として次の5項目を挙げられた。

- ①あなたはわたしにとって宝物
- ②現在位置の確認
- ③ほめる・感謝する
- ④自分の思い通りに仕切らない
- ⑤相手の気持ちの解かる人に

どれもあまりできていない自分であった。



家族が心がけること

講演後、早速保健所から高森先生の本を三冊お借りした。その中の「マンガでわかる統合失調症(家族の対応編)」は読みやすく一気に読みすんだ。会話のところなどはすぐさま出来そうで、すたとんと腑に落ちた。「心の病は薬で脳を治し、人薬・時間薬で脳以外を治す」このフレーズは心に残った。人薬を担うのは母親の私、同居人でもある。その私がやっていたことが、人薬どころか害をなしていたことを思い知り愕然とした。

「親が変われば子どもは変わる」小さなことを見逃さず「言葉を掛ける」「ほめる」「感謝する」ことだ。今まで自分の思い通りに仕切ろうとしてイライラしていた。

先生の「生きているだけで立派です」の言葉を心棒にしたい。心がけていても実践はなかなかできない。でも一日ひとつでもいい、やってみよう。

あれから2か月余り、先日娘が、「お母さんこのごろ変わったね」と一言。小さな「実り」を感じた。私も間もなく80代、娘50代、小さな実りをみつけながら人生の終章を行きたいものだ。(K・U)

アンケートには、また来年も高森先生のお話をお聴きしたいとの声が沢山寄せられました。それほど高森先生の豊富な体験からにじみ出る当事者への深い思いが胸に沁みる講義でした。

会場の皆様より、31,207円ものご寄付を頂戴しました。本当にありがとうございました。

令和4年度 活 動 報 告

県との意見交換会

10月5日(水)栃木県庁において県障害福祉課との意見交換会が開かれました。やしお会からは、興野会長他、理事5名と事務局が出席。県側からは篠崎岳彦課長他3名が出席され下記6項目について話し合いが行われました。

1. 交通運賃割引制度について
2. 障害者手帳の色の統一について
3. 家族ピア相談事業の予算化について
4. 栃木県てんかん診療連携体制整備事業について
 - * てんかんに特化せず、精神障害全般の事業にして欲しい旨、要望
5. 精神障害者雇用について
6. 知事との懇談会について



意見交換会の様子

冒頭篠崎課長より、以前から要望がありました医療費の助成制度拡大が今年から円滑にスタートした事をご報告しますとの挨拶がありました。

各項目に沿って丁寧な話し合いが進められました。

家族相談員養成研修会

この研修会はコロナの流行により過去2年に渡り中止及び書面開催に追い込まれたが、今年度は1月24日(火)にようやく対面で開催された。

講 義：「当事者の状況によってどのように支援するか」 11:05～12:30
 講 師：ハローワーク専門援助部門 精神障害者トータルサポーター精神保健福祉士 新村亜紀氏
 栃木県保健福祉部障害福祉課企画推進担当会計年度任用職員 松茂良華絵氏 (当事者)

講師の新村氏は児童福祉に興味を持ち社会福祉法人に12年間奉職し児童指導や介護就労等、3歳～大人まで幅広く対応。

その後、ハローワーク宇都宮の専門援助部門の雇用トータルサポーターとして障害者等の就職斡旋から雇用までマンツーマンで就職支援をしている方です。担当された松茂良さんへの支援の過程をお二人の対話形式で講演されました。



研修会の様子

松茂良さん (現在県庁で月～金曜 午前9時～午後4時まで勤務) との対話の概要

◎ハローワークに相談するようになったきっかけと入社 (入庁) まで

20代に統合失調症を発症。回復してきたのでチラシ配り、工場、倉庫等で働いた後、スーパーのレジの仕事をしていましたが人間関係に悩む。離婚を契機に自活しなければと思いクリニックの主治医に相談。クリニックの一室で新村さんに相談するようになる。事務職が夢だったのでレジの仕事の傍らパソコン(エクセル)を習う。新村さんが心配する程頑張っていたそうだが、本人はやりがいを感じて楽しかったという。

新村さんに面接の仕方を指導してもらおう等、その努力にもかかわらず10社受けて全部落ちてしまう悲哀も味わった。だが、2021年3月5日18時、県庁の合格の通知を受けた時は本当にうれしかったと言う。

◎県庁に入ってからのこと

当初は緊張と不安の連続だったが出勤するとホットコーヒーや麦茶を入れたり、ゴミ捨て清掃、使送便の持ち運び等上司に相談しながら2年目に入った。県庁の人たちは皆優しく働きやすく思っている。だが、勤務期限は5年なのでこの仕事を辞めたら、また(県庁)市役所等、公共団体(自治体)に勤めたいと思っている。

※新村さんは、官公庁には相談員が在籍しているため介入はできないが、現在も週1回独自に相談に応じており、辞めた後もサポートに努めたいと思っているようだ。

◎県の保健師の勧めで昨年12月よりグループホームに入居

世話人が常住しており、言いづらい事はラインで伝える等ストレスをためないようにしている。

◎新村さんが家族に求めること (お願いしたいこと)

両親と同居している時、父親に厳しい事を言われて辛かった。「がんばってるね」「あなたのやりたいことを楽しんでね」等あたたかく見守って欲しい。

講義の後、質問が8人にも及び松茂良さんへの心からの応援の気持ちが溢れていた。

事例検討会・グループ討議：13:30～15:30

午後の部では事例検討会とグループ討議を実施し、率直な意見が交換された。

グループ討議には講師の新村氏と同僚の金田氏もアドバイザーとして参加していただき、特に就労については「必要ならいつでもハローワークがフォローします」というお話をいただき心強く思った。また、相談者を増やすために「機関紙やしお」をハローワークに置いてくださるとの話もあった。この研修会でハローワークの新村さん、金田さんとつながりを持って本当に良かったと思う。

家族の想い



娘と私

S.N

「再婚してこの3月で22年になるのよ」と娘の弾む声（^^♪）こんな幸せが訪れるなんて32年前には想像もしませんでした。

会社の医務室で、産業医に付き添われていた娘（24歳）連絡を受けた娘の夫が私共の家に連れて来ました。青ざめて体は震えており、熱は37℃只事ではない！すぐに娘の夫が産業医に紹介された「ハート・クリニック花神」へ娘を連れて行き薬を1週間分頂いてきました。飲んで3日後にしかならないとの事です。

娘は薬を飲んでどんどん良くなりましたが、2人目の子供が欲しいと薬を中断し、再発してしまいました。その時の先生の言葉が忘れられません。「申し訳ありません、自分のせいで再発させてしまいました。この薬は飲み続けねばならないのに、自分はその事を伝える事を怠っていました」と娘と私に頭を下げたのです。先生との信頼が厚くなった瞬間でした。

実家では薬を飲ませるので良くなり、嫁ぎ先では飲まないで悪くなる（病識はあったが自分から薬を飲む意識が無い）この様な事を2年間繰り返していました。このままでは娘は精神病院へ入りっぱなしになる。今なら間に合うと思い、娘の別れたいとの意向を聞き離婚を申し入れました。

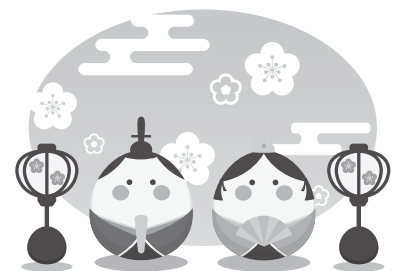
この状態を続けていたら、両家共地獄を見る。せめてお宅だけでも幸せになって欲しいとの私の必死の願いに先方もわかって下さいました。

可愛い盛りの2歳（男孫）をお母さんのいない子にしてしまう。不憫で涙も枯れ果ててしまいましたが、娘を病気から救ってやりたい、その一心でした。実家に戻ってからは家族みんなで薬を飲ませていました。

半年たち娘は良くなり、勤めに行きたいと言っていたところへ丁度遊びに来ていた私の友人がお茶も飲まずに彼女の職場へ連れて行って呉れたのです。2年間勤めました。その頃、現在の夫に出会ったようです。

娘が結婚したいと言った時、病気である事、子供がいること等を包み隠さず自分の口から話すように言いました。娘32歳相手の方は42歳で、相手の方は初婚です。再婚して2年目に卵巣がんになり、手術をして九死に一生を得ましたが、抗がん剤の副作用で精神薬が飲めず、再発して婦人科から精神科へ転科しました。1か月の電気等の治療のお陰ですっかり良くなったのも束の間、新居への引っ越しに追われ3日間薬を飲み忘れ、再再再発をしてしまいました。ひどい状態でした。独協の紹介で鹿沼病院へ半年間入院しました。そこで薬を飲む事を徹底的に教え込まれた様です。あの頃で入院費は1か月18万円かかりましたが、娘の夫が何も言わずに支払ってくれました。病気の娘を見捨てる事なく、思いやりのある優しい伴侶に娘は恵まれました。今は、朝昼夕寝る前と薬を忘れずに飲んでいきます。（自分で飲める）

優しい夫に見守られ、病気に負けぬ娘にエールを送りながら、日々家族会と関わりを持ち元気を頂いている80歳です。



当事者の想い

「生きる」



すみと

生きるとは死なないことと自分に言い聞かせて生きてきた。その考えの根底には、常に死というものにベクトルを向けて生きてきたからである。

私は死と仲良しだった。死を意識し、自由を得ようとする行為をすることによって、生の先を求めていた。常に死を意識し、その行為をすることのみ私は、生きる意味を見出せない日々が続きました。今 40 を越えて、不惑を迎え、ようやく生きる意味を見つけた。

生きるとは、死ぬまで生きる、生き続けることと自分なりの答えを見つけた。つまり、寿命を全うする。覚悟を決めました。この答えは、一般的には、普通のことであり、当たり前のことだが、ようやく私は、普遍の考えに行き着いた。生きることは、常に選択の決断を迫られます。

その決断が正しかったか正しくなかったかは、答えを出せないが、それは生きることを全うした時、答えがわかるような気がする。その時、楽しい人生だと思えたら、素晴らしい人生ではなかったのではないかと思う。

私はその思いを得るために生きていこうと思います。生きる事はしんどいことの連続です。ただし、その合間に素晴らしい時を過ごせる時もあります。その素晴らしい時を過ごせたらならば、しんどい人生も悪いものでもないかと思えば日々を過ごせていけたら幸いです。



「テレビドラマと私」

あやぽん

NHK の朝の連続ドラマ小説「舞い上がれ！」を観ている。

主人公の舞ちゃんが悩んだり決断したり行動したりする姿に勇気をもらいながら毎日観ている。

私は発達障害があり、テレビドラマを観るのが苦手だった。人の顔を覚えるのが苦手だったり表情から気持ちを読み取るのが苦手だったりし、しかし、一番困るのは、自分の人生経験が少ないために、ドラマの登場人物たちの気持ちが分からないことだった。

学生時代は不登校だったが、成人してから B 型作業所やデイケアに行くことができた。仕事（作業）をさせてもらったり、他の人と話したり、好きな人ができたり、いろいろな経験をした。

昔はテレビドラマを観ても何の感想も浮かばず、また何の感想も浮かばない自分がかっかりしていたのだが、最近は登場人物の気持ちが分かるようになり、テレビドラマを観るとドラマの面白さとともに自分の成長を感じたりする。

人はゆっくり成長することがあるのだなと感じる。いろいろな経験をさせてもらえたことに感謝している。

Tea Time・・・ちょっとひと休み

～ 賢い患者道 ～ 今回はみんなの健康法

by編集部

統合失調症歴20数年の私も、最近健康談議に花が咲くようになりました。そこで今回は編集部の方々にマル秘健康法をお聞きしました。

- ・母から受け継いだ畑の手入れをすることですかね。雑草取りなど土と親しむことが健康に繋がっているかもしれません。収穫した作物、大根、白菜、人参なども体に良いと思います。土から、先祖様から健康をもらってますね。(Tさん)
- ・「酢キャベツ」で劇的に体調が変化した人の話を聞いて始めました。今の所変化は見られませんが、でも酢もキャベツも身体に良さそうですし、続けています。(Eさん)
- ・80歳になるけど、フォークダンス18年のキャリアがあるんですよ。私は家にいるより外に出るのが性に合っているの、どこへでも歩きで行っちゃいます。また地域みんなが挨拶し合えるように「おしゃべり会」を立ち上げました。孤独は認知症になりやすいと言いますからね。やしお会での活動も健康を保つ秘訣かなあ。そして3食きちんと食べる、自分を褒めるということが何より大切ですね。(Nさん)
- ・卓球を続けています。体操教室など身体を動かすこともしています。食事食べる順序が大切。野菜から食べ始めて最後にごはん、というのがいいですね。(Mさん)
- ・ジムで筋力トレーニングを週2～3回しています。73歳ですが、体脂肪も落ち、ウエストもマイナス5cmになったんです。ウォーキングも一回一万歩を目標にやってますよ。(Iさん)
- ・冬にたくあんを漬けてます。20本程大根を漬けることが恒例になってますね。自家製のたくあんは味よし!体によし!今は脊柱管狭窄症で腰を痛めているのですが、治す為に運動を始めましたよ。(K会長)

編集部の皆さんのお話からは、運動、食べ物に関して、また前向きな考え方をお聞きできました。ちなみに私は動画を見ながらヨガを始めましたが、間食がなかなかやめられずダイエットへの道のりは遠いです。皆さんの健康法は何ですか？

暮らしの便利帳

はい、お掃除のデージーです!

冷蔵庫編

今回は面倒ですがやってみるとすっきりする、冷蔵庫の整理をしましょう。

まず、冷蔵庫の中のものを全部出してしまいます。賞味期限を調べて過ぎているものは、処分してしまいましょう。しまう時には、朝使うもの、例えばバターやジャム、ヨーグルトなどを同じトレイに置くなど分類分けしてしまいます。置く場所を決めて、同じ場所にしまうようにしましょう。気がついた時に整理すれば、キレイを保つことができます。

賞味期限の短い物を手前に置きますが、奥のものは忘れてしまうことがあるので注意。

食品ロスは家計にも響きますし、ゴミにもなります。買い過ぎに注意し、食材を生かせるように料理をすることも大切ですね。

…次回 キッチン掃除編に続く…

第5回 障害の程度の基本

障害年金の基本事項をお伝えしてきたシリーズも今回で最終回となります。今回は、障害年金の障害の程度についてお伝えします。

それでは、具体的に該当となる障害の程度とは、どれくらいの症状なのでしょう。公開されている内容は難解な言い回しのため、ここでは目安としてイメージできる表現も合わせて記載します。

1 級

身体の機能の障害又は長期にわたる安静を必要とする病状が日常生活の用を弁ずることを不能ならしめる程度のものとする。

目安としては、活動範囲がほぼ自分の部屋の中に限られ、他人の介助が必須である程度のものをいいます。

2 級

身体の機能の障害または長期にわたる安静を必要とする病状が、日常生活が著しい制限を受けるか又は日常生活に著しい制限を加えることを必要とする程度のもの。

目安としては、活動範囲がほぼ家の中に限られ、家庭内の生活の多くの部分で介助が必要な程度のものをいいます。

3 級

(障害厚生年金のみ)

労働が著しい制限を受けるか又は労働に著しい制限を加えることを必要とする程度のものとする。

目安としては、フルタイム勤務の労働は出来ず、短時間勤務や軽作業などの労働に一定の制限がかかる程度のものをいいます。

実際にはケガや病気の内容によって、こちらに示した目安に該当していたとしても必ずしも認定される訳ではなく、最終的には診断書の他、申請の際提出した資料に基づいて障害等級に該当するかどうか決められる仕組みになっています。

等級に関して注意しなければならない点として、3級という等級は、ケガや病気で最初に病院にかかった日（初診日）が、厚生年金に加入している場合でないと該当しないということです。

一例を挙げると、自営業で国民年金加入中の人が出産後うつ病で自宅近くのメンタルクリニックを初診で受診した場合、1級か2級いずれかの可能性しかないということになります。

一方、サラリーマンで厚生年金に加入中の人と同じケースに遭遇した場合は、1級と2級の他、3級の可能性もあるということになります。

事務所紹介

とちぎ障害年金相談センター



草村氏

とちぎ障害年金相談センターを運営する社会保険労務士法人 SOUMU では、人事・労務・年金を専門業とする社労士業界の中でも特に、障害年金の申請に力を入れております。栃木県民のみなさまの安心と快適な社会生活に貢献すべく栃木県No.1の障害年金申請サポートに挑戦しております。

また、当事務所では多くの同業社労士や他士業の方と障害年金の全国ネットワークグループを形成し、連携を図っております。そのため、栃木県内では案件が少なく他の専門家では難しい案件にも速やかに対応することができる体制を整えております。

事務所概要

事務所名：社会保険労務士法人SOUMU

住所：〒321-0132 栃木県宇都宮市雀の宮5-6-33メゾン小林103

電話：028-688-7533

代表者：社員 草村 健一郎 (ソウムラ ケンイチロウ)

所員数：6名 (社会保険労務士3名所属)



事務所外観



相談室風景

受給事例

統合失調症で障害基礎年金2級を取得、 子の加算を含め年間約100万円を受給出来た事例

●相談時の相談者様の状況

10年前にご家族が申請をし、障害年金2級に認定をされていましたが、直近の更新の際、一定の障害状態に該当しないとの理由で支給停止になりました。ご家族のお話では、直近の症状は更新前の状態と変わらないとのことなので納得がいかず、不服申立てを含め今後どのような対応ができるのかを知りたく、ご相談に見えました。

●草村社労士の見解

初回の申請資料一式および更新時の診断書内容を詳しくチェックし、初回申請時からの身体の状態が診断書上、どのような推移をたどっているかを精査しました。そして、更新時の診断書内容より、審査請求での支給の開始は難しいと判断。支給停止解除請求を行うため、改めて診断書の作成を行うことにしました。

●相談から請求までのサポート

更新時の診断書内容に疑問を感じる項目もあったため、更新時の診断書内容チェックと並行して、現在の状態を詳しくヒアリングし、診断書作成にあたり身体の状態を的確に伝えるよう参考資料を作成しました。

また、審査の途中、前回提出時の診断書と比較し、病状が比較的短時間で悪化しているため照会事項が入りました。当方より主治医の先生に取り次ぎ、的確な説明文書をいただき提出対応しました。

●結果

途中、疑義照会が入ったため、書類提出から約5ヶ月半と時間がかかりましたが、無事障害基礎年金2級の支給再開となり、お子様の加算を含め年額で1,004,600円の年金受給となりました。

～ 編集後記 ～

ここ3年間は、コロナでマスクの着用、人の集まりが制限されるなど、日常生活がそれまでとガラリ変わりました。その上去年は、ウクライナとロシアの関係から、全世界の経済状況が変化し、庶民の生活が追い込まれています。

このような中でも、人は支えあい、明日を目指し頑張っています。

今年は、例年より冬が長く感じられますが、庭の福寿草やクリスマスローズに元気を頂いています。



福寿草