

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.117



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

令和5年度を迎えて

栃木県精神保健福祉会
会長 興野 憲史



興野会長

新型コロナウイルスが発生して4年目を迎えた今日この頃は、世界では殆どの国でマスク生活から解放され、以前の生活に戻ってきつつあるようです。

わが国でも感染者の数が大分少なくなってき、卒業式・入学式などはノーマスクで実施され、次第にマスクを外す機会が増えてきつつあります。国の方でもインフルエンザ並みの第5類にするよう案を練っているようです。早く以前のような生活ができる時代に戻ってほしいものですね。

昨年度から、我が栃木でも1級手帳所持者の方には医療費の助成制度が実施され、無料でお医者さんにかかるようになりました。1級手帳所持者の方や医療機関の方から大変助かっています・良いことをやってくださったというお褒めの言葉がちらほらと届いています。私共も大変うれしいです。

バス運賃については昭和の時代から今まで、身体・知的の方のみ半額負担になっておりました。法律では3障害は一緒といわれながら、精神障害者のみ全額負担しなくてはならないのが現状でした。

しかしながらこの度、バス協会から回答を頂き7月1日より実現の運びとなりました。ご支援くださった関係各位に感謝申し上げます。

令和五(2023)年度
役員紹介

Table with 4 columns: Position (e.g., 会長, 副会長), Name (e.g., 興野 憲史), and Affiliation (e.g., 宇都宮やしお会). Lists all board members and their roles.



この機関紙は、赤い羽根共同募金助成金により発行しています。



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。

令和5年度栃木県精神保健福祉会定期総会について

5月16日(火)、栃木県精神保健福祉センター講堂にて、令和5年度栃木県精神保健福祉会定期総会が執り行われました。

来賓挨拶

顧問 栃木県精神保健福祉センター所長・島田達洋様から

国の動きでは精神保健福祉法の一部改正により医療保護入院において、入院の理由を含めることや又、精神科病院における虐待防止等の動きがあります。

栃木県においては、精神保健医療・精神保健福祉・当事者や家族への相談支援、支援者支援について当センターが寄与している。新たな取り組みでは保健的アウトリーチ事業を行っている。未受診者や中断している方で地域生活が困難な当事者や家族に対して、各専門職同志が連携をとり、対応していくようにしています。またこのような問題解決は、一気に進まないと思いますが明るい未来を信じ、家族会と共に進んでいきましょう。

顧問 社会保険労務士 SOUMU 草村健一朗様から

再審査請求について障害基礎年金や障害厚生年金の初診日について検討されようとしている。このことは20年前には一切議題に乗らなかったことです。

今後は、親亡き後のフォローとしてその後も継続して年金が支給されるのか、その管理について、当事者が不安なく暮らせるよう取り組んでいこうと考えています。

とのお話がありました。

お二人の意欲的なお話に、家族として勇気づけられました。

議事に移り、令和4年度事業報告、決算報告、監査報告がなされました。続いて令和5年度の事業計画並び予算報告、役員改選が行われ、すべての議案が承認されました。

その他として、栃木県精神保健福祉会（やしお会）の理事会（役員）が目指すもの4本の柱

- ・ 家族（当事者）支援が第一と考え活動する
- ・ 全員が役割をもち、全員で行動する
- ・ 魅力があり、その場で解決の糸口・方向性をつかめる定例会にするよう努める
- ・ 相談会活動の充実を図る

を目指し活動することを確認しました。

総会の終了後、栃木県保健福祉部障害福祉課 精神保健福祉担当 郡山洋孝様から「精神保健及び精神障害福祉に関する法律の改正について」説明を受けました。

今年度の中央大会は、昨年度好評でした高森信子先生による講演会を予定しております。

日時：令和5年11月18日（土） 開始時間は未定

会場：宇都宮市医療保健事業団 講堂

また、楽しくも為になるお話が聴けるとお思いますので、奮ってご参加ください。

各地区やしお会 定例会・家族相談会のご案内

やしお会本部

相談会 日時：毎週水曜日 10:00～15:00
*祝日を除く

会 場 やしお会事務局 (栃木県精神保健福祉センター2F)
お問い合わせ 028 - 673 - 8404

ピアサポートやしお (本部家族会)

定例会 日時：第2土曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第2土曜日 13:30～15:30

会 場 とちぎ福祉プラザ
お問い合わせ 028 - 673 - 8404

宇都宮精神保健福祉会

定例会 日時：第3木曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第1・第3木曜日 10:00～12:00

会 場 宇都宮市保健所
お問い合わせ 028 - 626 - 1114

足利精神保健福祉会

定例会 日時：第3木曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第1・第3木曜日 10:00～12:00

会 場 足利やしお会事務局
お問い合わせ 0284 - 64 - 9770

日光地区精神保健福祉会

定例会 日時：第3水曜日 13:30～15:30

会 場 今市健康福祉センター 3F 会議室

相談会 日時：第2・第4木曜日 10:00～12:00

会 場 日光地区やしお会事務局 (NPO 法人ふれ愛の森内)
お問い合わせ 0288 - 22 - 7438

佐野精神保健福祉会

定例会 日時：第3水曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第2・第4水曜日 13:30～15:30

会 場 佐野やしお会事務局
お問い合わせ 0283 - 24 - 9880

小山地区精神保健福祉会

定例会 日時：第2木曜日 11:30～13:00

会 場 カレー&カフェ mirai (NPO 法人みらい)

相談会① 日時：第2火曜日 10:00～15:00

会 場 下野市市民活動センター

相談会② 日時：第2木曜日 13:30～15:30

会 場 小山市役所 2F 会議室
お問い合わせ 0280 - 57 - 2673

クローバーハーツ癒しの夢工房

相談会 日時：9:00～18:30

土・日・祝を問わずいつでもお受けします

会 場 塩谷町玉生1588-2 (相談員 植村自宅)
お問い合わせ 090 - 4242 - 0147

※クローバーハーツでは、那須烏山市と高根沢町の方に向けて家族相談を行っていますので、上記電話番号までお問い合わせください。

来所(対面)相談は、要予約にて9:00～18:00の間お受けします。

電話相談はいつでもお受けします。

NPO 法人ほっとスペースひだまり

西川田ひだまり

お問い合わせ 028 - 645 - 6686

ふくふく亭

お問い合わせ 028 - 645 - 6686

鹿沼精神保健福祉会

相談会 日時：第3土曜日 14:30～16:30

会 場 鹿沼市総合福祉センター2F
お問い合わせ 080 - 6748 - 9199



当事者の想い

けいこ

私はみらいに通い始めて、13年が経ちました。最初は、地域活動支援センターに通いました。地域活動支援センターは私と同じ精神の病気を持つ人達が通い、毎日いろいろな話をしたり外出プログラムで遊びに行ったりしてホッとしたのと勇気をもらいました。段々と作業所で仕事がしたいと思うようになりポジティブな気持ちになりました。

その後、作業所に半年間毎日休むことなく通い、次のステップアップとしてカレーハウスで働く事が出来ました。最初慣れなく辛い時期もありましたが、出来る仕事が増えていき自信も付き休むことなく働けるようになりました。カレーハウスに入って必死の9年間でしたが、私には短く感じられます。仕事が嫌になる時もありますが、まだまだ自分の満足できるレベルになっていないので、もう少し頑張ろうと思います。

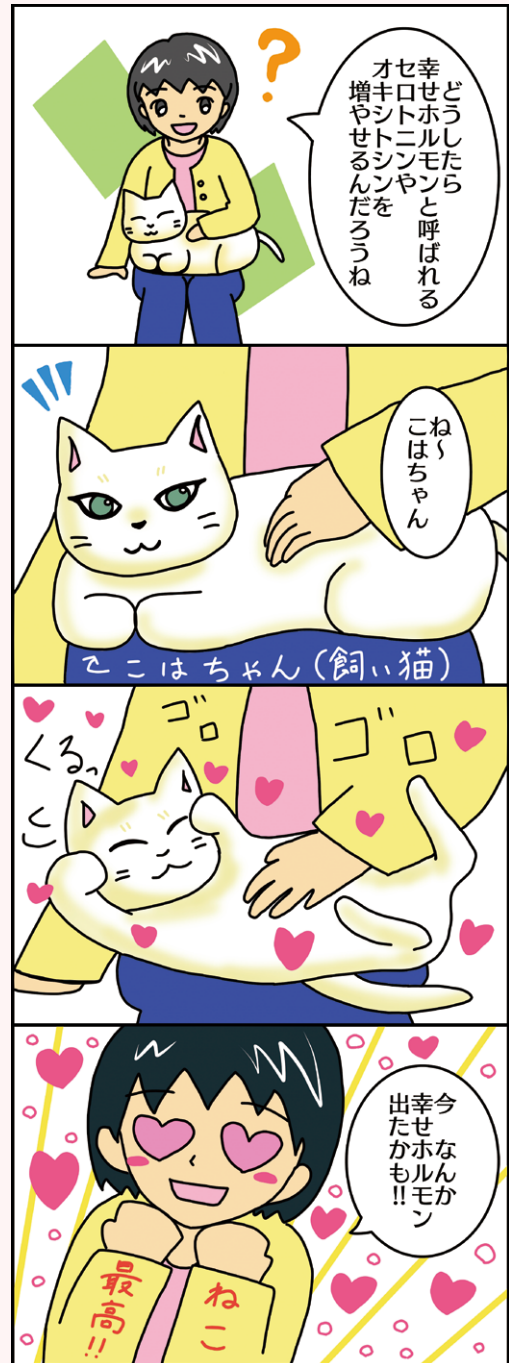
ここまで回復出来たのも家族、友達、みらいのスタッフのサポートのおかげだと思います。とても感謝しています。

最後に私には夢があります。学生時代に留学したことのある“シアトル”に再び行きたいです。学生時代を思い出し熱い思いが込み上げてきました。



あやぽんの幸せ探し日記

「脳内ホルモン」



《作者紹介》

あやぽんと申します。よろしくお願
いいたします。私は、デイケアとB型
作業所に通っています。自分の日常生
活からの思ったことなどをゆるくマン
ガにしていきたいと思っています。つ
たないマンガですが、楽しんでいただ
けたら嬉しいです。

家族の想い



Y・T

親の想い

次男35歳、広汎性発達障害・うつ状態で平成23年より障害年金受給、平成28年より宇都宮市内のディスカウントストアでアルバイト（障害者枠）現在に至る。障害認定時に見られたうつ状態は今はなく（不安定な時期で落ち込みが強かったのだと思う）毎日9時に出かけ、4時に帰宅（たまには寄り道もするが）誠に規則正しい生活である。

週休2日、しかし友達はおらず、趣味もない。仕方がないので、母子で映画を見たり、美術館に行ったりして過ごす。（障害者手帳で割引になる施設も多いので有難い）

最近観た映画は「スーパーマリオブラザーズ」その前は「シン・仮面ライダー」。次男が選んだ作品だが、「子供向けでは？」と思いきや、客席に子供の姿はあまり見当たらない。仮面ライダーはPG12、暴力シーンがあり、子供には不向き、大人が観る映画なのである。

次男と行動しているところでの発見が多い。障害があるから精神的に幼い、という側面もあるのかもしれないが（次男は知的障害と精神障害の境界くらいと思われ、大学在学中に療育手帳を申請したのだが、通らなかった）アニメやゲームで育った世代は、親世代とは嗜好や生活スタイルがかなり違うようである。

しかし、今年年男の35歳。親子ともに若くはなく、同世代の親子のあり方とつい比較してしまい、ため息が出ることもある。「気の合う友人ができたなら…」と心願うのだが、（いや、本当はパートナーができたなら、と願うのだが、）心の安定が何よりも有難いことなのだと言いつつも、週末はどんな気晴らしをして過ごそうかと案を練る毎日である。

最近はチャットGPTなるものも話題であるそうだから、将来は人口が減少してもAIでいいよね、などと親子で話している。が、人とつながれるほうがいいなあ、とアナログ世代の母は思うのである。

～病気の理解を深めるパンフレット作成中～

現在進行中！！

昨年度の4月から高校の保健体育の教科書に精神疾患が記載され学習することになりました。東京都では“こんなときどうしたらいいの？”というパンフレットを中・高生に向けて配布しています。この病気は思春期に発症することが多いので、早期発見・早期治療のためにも大変良い考えだと思います。

そこで当会でも啓発活動に共感し、パンフレットを作成することにいたしました。

内容項目

- ・みんな悩んでいるんだね（病気の前兆期）
- ・なやんでいるときどうしてる（誰かに相談）
- ・こんなことがあったら
- ・すぐおとなに相談しよう
- ・お医者さんからのアドバイス（病気の知識）
- ・いろいろ相談できるよ（相談機関）



以上の項目にイラスト入りで、一目で見てわかりやすいパンフレットになるよう鋭意作成中。



Tea Time・・・ちょっとひと休み

～ちょっとひと休みして訪問看護～

仕事をせず、患者会等の活動も減っていたこの2～3年、調子を崩してしまっていた私は「精神科訪問看護」を再開することにしました。

訪問看護とは週に一回30分程度(各々の契約による)看護師さんが来宅し、全身状態の確認や悩み相談、アドバイスなど会話のコミュニケーションがあり、日常生活にリズムを作っていくという治療の一環です。

家の中で家事をしているだけ、次第に気持ちが塞ぎ込み、考え方も悪い方へと落ち込んでいきがちでしたが、この週に一回の時間は外の空気が運ばれてきて、看護師さんに悩みやどうしようもない気持ちを受け止めていただいて、考え方も少し前向きに修正出来るようになりました。身体症状から地域の行事をどうしようということまで、相談、雑談出来ることは心強いことです。

また、どなたかが来られるのは家の掃除をしなくては、などと少しの緊張感がありいい機会になります。家の中も次第に整ってきました。

U訪問看護ステーション西真岡の担当看護師さんは「患者さんをサポートし、お手伝い出来ればと思っています。お付き合いが苦手な患者さんが挨拶をしてくれたり、笑顔が増えたりと段々と心を開いてくれることは、嬉しくやりがいを感じます。」と話します。

デイケアや患者会、就労支援施設など様々な支援がありますが、ゆっくりのんびり元気になるためのステップとして、「精神科訪問看護」を利用してみてはいかがでしょうか。

暮らしの便利帳

はい、お掃除のデージーです！

キッチン掃除編



キッチンでお料理すると、洗い物が出てコンロも汚れます。

洗い物はお料理をしながらすると溜まりませんが、お料理の終わった後、食後などに一気に片付けるのと同時にシンクも洗ってしまいましょう。台所がピカピカになります。水道などの光る所をからぶきすると、さらにキレイに。

コンロ掃除はお料理の後だとつい億劫になります。お料理前にちょこっと掃除してしまいましょう。お料理中に拭き掃除をするとキレイを保てます。

次回はナチュラル洗剤についてです。

ついにバス運賃割引決定!!

10年来やしお会の重点活動の一つでありましたバス運賃の割引が実現となりました。
以下にバス協会からのお知らせを掲載いたします。

**精神障がい者のお客さまを対象とした運賃割引開始のお知らせ
(2023/7/1 ~)**

平素より、関東自動車をご利用いただきましてありがとうございます。
関東自動車株式会社では、2023年7月1日（土）より精神障害者保健福祉手帳をお持ちのお客さまを対象とした路線バスの運賃割引を開始いたします。
これまで、身体障害者手帳と療育手帳をお持ちのお客さまにつきましては運賃割引の対象となっており、普通運賃は5割引きとしておりましたが、今回の対象拡大により、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのお客さまも同様の割り引きが受けられるようになります。

適用開始日

2023年7月1日（土）

割引対象路線

関東自動車の一般路線バス全線（高速バスを除く）

割引対象者

精神障害者保健福祉手帳をお持ちのご本人とその介護者（1名まで）

割引内容（割引率）

種類	ご本人	介護者
普通運賃	5割引き(※1)	5割引き(※1)
定期券	3割引き	割引なし(※2)

(※1) 端数（1円単位）は切り上げとなります。
(※2) 通常の通勤定期券をお買い求めください。

その他

- スマートフォンの障害者手帳アプリ「ミライロID」でのご提示も可能です。
(お降りの際、現金を投入またはICカードをタッチする前に運転士に画面をご提示ください。)
- 関東自動車が発売している地域連携ICカード「totra（トトラ）」では、身体障害者手帳または療育手帳をお持ちのお客さまの運賃が自動的に割り引かれる「障がい者用totra」の発売・設定が可能ですが、**割引開始後は精神障害者保健福祉手帳をお持ちのお客さまも購入・設定が可能となります（すでにtotraをお持ちの方の設定も可能です）。お申し込みの際は必ず精神障害者保健福祉手帳と本人確認書類（身分証明書）をご持参ください。**
(代理の方の購入・設定はできませんのでご了承ください。)

必ず手続きが必要ですよ!!

<障がい者用totraとは>

関東自動車と栃木県内のジェイアールバス関東の一般路線バス及び宇都宮ライトレール（LRT）を利用した場合、自動的に割引運賃が適用になるtotraです。手帳をご提示いただく必要はありませんが、運転士が確認のためご提示を求める場合がありますので、ご利用の際は必ず手帳をお持ちください。

お問い合わせ

0570-031811（営業時間／平日9:00～17:40）

関東自動車株式会社ホームページより

事業所紹介

いやしの風

訪問看護ステーション

精神科・認知症訪問看護
介護予防訪問看護

〒329-1305
栃木県さくら市狭間田1918-3 ディアス並木A102
電話 028-678-3051 F A X 028-678-3061



訪問看護ステーションを令和4年10月1日より開設いたしました。看護業務を通して皆様の療養生活を支える事を目的に社名を訪問看護ステーション「いやしの風」と称し、運営を致しております。スタッフ一丸となり利用者様とご家族様の立場に立って、常により良いサービスとは何かを探求し続けて参ります。皆様のご意見・ご要望をもとに一つずつ積み重ねて参りますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

訪問看護では、主治医の指示に沿って医療処置や日常サポートは、もちろん、ご家族様へのアドバイスまで幅広い支援を行います。ご本人様、ご家族様の意志を尊重しながらお身体の様々なお悩みに対応させていただきますのでご安心下さい。

精神科に力を入れています！

精神科の訪問看護とは、精神疾患をお持ちの方やこころのケアを必要とされている方に対し、自律（自立）の回復を通して「自分で暮らす」暮らすことのできるよう看護師がご自宅に訪問し支援するものです。

このようなことでお悩みではありませんか？

一人で食事したりお風呂に入ったり買い物に出掛けたいけど...



退院は決まったが在宅療養に不安が...



家での生活に不自由があって、リハビリをちゃんと受けたいけど...



家族で介護できるのかどうすればいいのが...

言葉が出てこない、言葉を間違えてしまう



薬が多いし飲み忘れもしてしまう...



精神的な悩みを一人で抱えて不安でいっぱい...




食事の時にむせてしまう、うまく飲み込めない

小さなお子様からご高齢の方まで、介護保険・医療保険のどちらでもご利用いただけます。24時間、365日の対応いたします。

編集後記

コロナが少しずつ落ち着き、マスクの着用も個人判断となり、社会活動が少しずつ動き始めました。公共交通（L.R.T・関東バス）も割引になりましたので、どんどん外出してリフレッシュしましょう。

T.N



賛助会入会のお願い

精神障害を持ちながら頑張っている当事者とその家族の応援団になってくださる賛助会員を募集しています。

年会費 団体 1口10,000円/個人 1口2,000円
(振込先) ゆうちょ銀行
口座記号番号 00180-8-513307
加入者名 栃木県精神保健福祉会 やしお会
※ご賛同いただいた方には機関紙「やしお」やイベント等のお知らせを送付いたします。